

БАРБАРА  
ДЕ АНДЖЕЛИС



Как  
ПОЛЮБИТЬ  
ЛЮБИМОГО  
МУЖЧИНУ

100 СЕКРЕТОВ БЕЗОБЛАЧНОГО СЧАСТЬЯ



**Барбара де Анджелис** — международно признанный эксперт в области личностных взаимоотношений, автор многих бестселлеров. Она ведет авторское шоу и ежедневную радиопередачу, а также проводит семинары для тех, кто хочет разобраться в себе и построить успешные отношения с близкими людьми.

## Спросите у Барбары де Анджелис, как:

Относиться к **«ЛЮБВИ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА»**

Вновь разжечь **УГАСШИЕ ЧУВСТВА**

Избавиться от груза **ПРОШЛЫХ ОБИД**

Вести себя с **НЕВЕРНЫМ ПАРТНЕРОМ**

Преодолеть **РАЗНИЦУ В ВОЗРАСТЕ**

## *Лучшие книги Барбары де Анджелис:*

«Секреты о **МУЖЧИНАХ**, которые должна знать каждая **ЖЕНЩИНА**»

«Секреты о **ЖЕНЩИНАХ**, которые должен знать каждый **МУЖЧИНА**»

«Секреты о **ЖИЗНИ**, которые должна знать каждая **ЖЕНЩИНА**»

ISBN 5-699-04976-2



9 785699 049769 >







# БАРБАРА де АНДЖЕЛИС

Как полюбить  
любимого  
мужчину

«ЭКСМО»  
2004

ББК 88.5  
Д 11

Barbara De ANGELIS  
ASK BARBARA

Перевод с английского Ю. Лапшина, А. Барановой

Оформление художника С. Ляха

Д 11 Де Анджелис Б.  
Как полюбить любимого мужчину.— М.: Изд-во  
Эксмо, 2004. — 320 с.

ISBN 5-699-04976-2

Вы живете со своим избранником, которого в прямом смысле этого слова избрали сами, но с каждым днем обнаруживаете в нем все новые и новые качества и привычки, не всегда доставляющие вам радость.

Барбара де Анджелис — автор популярных бестселлеров по проблемам женской психологии — откроет вам секрет, как обрести душевный покой и семейное счастье, победить стрессы и преодолеть разочарования, а для этого только и нужно, что ПОЛЮБИТЬ любимого человека таким, каков он есть, приняв его целиком. А полюбив его по-настоящему, вы всегда найдете способы преодолеть те препятствия, которые мешают вашему счастью.

ББК 88.5

ISBN 5-699-04976-2

© Barbara De Angelis, 1997  
© Перевод. ЗАО «Издательство  
«Центрополиграф», 2000  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2004

---

## → Вступление

---

Дорогой читатель!

Куда бы я ни отправилась, буквально на каждом шагу люди задают мне вопросы, касающиеся интимной жизни. В ресторане, в очереди за билетом в кино, в самолете, на улице — где уютно обязательно найдется кто-нибудь, кто спрашивает меня об этом в надежде получить совет. Мне приходится беседовать на эти темы в самых неожиданных местах: от примерочной магазина готового платья до кухни на борту пассажирского лайнера, пересекающего ночью Атлантику, от заброшенной тропинки в горах Калифорнии до комнаты отдыха в парижском музее.

Несмотря на деликатность темы и необычные ситуации, при которых мне приходится давать консультации, я стараюсь обстоятельно ответить на все вопросы (за исключением тех моментов, когда мой рот набит гамбургером или я прикорнула на плече у мужа). Причина проста: я рада каждому, кто честно и храбро ищет ответы на вечные вопросы, касающиеся взаимоотношений в любви и сексе. Я верю, что многим из нас необходимо задать эти вопросы себе и тем, кого мы любим. Это поможет нам почувствовать себя в самой гуще жизни, достичь успеха в любви и спокойно встречать каждый новый рассвет.

Вот уже двадцать лет, как я провожу семинары по духовному развитию личности, и каждый раз я слышу одни и те же вопросы в небольших вариациях, снова и снова получаю их в письмах и прямо на занятиях, по телефону, на радио и на телестудии. Это как раз те вопросы, которые волнуют каждого, кто когда-либо состоял в интимных отношениях; те самые во-

просы, которыми мы терзаем себя бессонными ночами и которые задают нам наши лучшие друзья, переживающие тяжелое время; вопросы, которые мучают нас со времени первого свидания.

Эта книга подобна «любовной энциклопедии», призванной помочь вам, в какой бы трудной ситуации вы ни находились, — для этого вся информация разбита на небольшие разделы. Вы можете читать мою книжку с начала и до конца, а можете выбрать ту главу, которая придется вам ближе к сердцу. Если вам приходится дискутировать с вашим партнером о какой-то проблеме, если вы не знаете, как справиться с конкретной сложившейся ситуацией, или если ваш лучший друг нуждается в дельном совете, способном разрешить его романтический кризис, — просто просмотрите список вопросов, затем откройте нужную страницу, и вы найдете ответ.

Если вы знакомы с другими моими книгами, то знаете, что создание действительно прочных личных отношений требует тяжелой работы и взаимных уступок. Так что вы понимаете, что моя книга не может послужить универсальным лекарством для каждой проблемы, с которой вы встретитесь в своей личной жизни. Однако я не оставляю надежды, что слова, которые вы найдете на этих страницах, помогут вам отыскать ключи к своей собственной внутренней мудрости и добраться до тех ответов, которые глубоко спрятаны в вашем сердце и давно ожидают вашего внимания.

С любовью

25 июля 1996 года  
Лос-Анджелес, Калифорния

Барбара де Анджелис

### → 1. Как уговорить моего партнера уделять больше времени и внимания семье?

«Такое впечатление, что главной моей соперницей является работа мужа. Он адвокат и трудится по десять часов в день, почти без выходных. У него практически не остается времени на меня и наших сыновей. Когда я жалуясь, он утверждает, что работает ради нас, и подчеркивает, что благодаря этому мы живем роскошно, ни в чем себе не отказывая. У нас действительно прекрасный дом, яхта, летний коттедж, которым мы почти не пользуемся, и достаточно денег. Единственное, чего нам не хватает, — это он сам. Он взрывается, когда я называю его трудоголиком, и в ответ обвиняет меня в неблагодарности. Неужели он прав? Как мне заставить мужа обратить внимание на нас?»

Конечно же, вас не стоит называть неблагодарной... вам просто одиноко, и это естественно. Чековую книжку не обнимешь, роскошную обстановку не поддержишь за руку. Это не удастся ни вам, ни вашим детям, ни кому бы то ни было вообще. Я без устали повторяю: слово «*семья*» — это не *существительное*, а образ. Это не то, чем можно владеть, как домом или машиной. И это не тот лист бумаги, который удостоверяет, что вы являетесь мужем и женой. Семья — это способ поведе-

ния. Это выбор, который делаете вы сами снова и снова, — каждодневный выбор образа совместной жизни.

Мужчинам свойственно придавать значение скорее тому, что они *делают*, а не тому, что *чувствуют*. Поэтому в том, что ваш муж считает себя настоящим героем, работая на износ, нет ничего удивительного. Таково положение вещей в современном обществе. Скорее всего, вашего мужа так воспитали в его семье. Он привык к такой жизни: привык кружить в колесе, словно белка, которая вынуждена бежать все быстрее и быстрее, потому что не знает, как ей остановиться. Вместе с тем вполне возможно, что есть и другие эмоциональные причины, заставляющие его работать на износ. Некоторые работоманы и впрямь отдаются работе лишь для того, чтобы уклониться от решения своих интимных проблем и обрести таким образом контроль над собственной жизнью. Вероятно, в водовороте делового мира он чувствует себя увереннее, чем в семейном кругу, где ему приходится неизбежно сталкиваться с вашими эмоциями, нуждами и надеждами, такими аморфными и непонятными для него.

Я поделюсь с вами несколькими моими излюбленными приемами, способными пробудить чувства партнера-работомана. Но помните, их эффективность зависит от того, насколько сильно ваш спутник нуждается в иллюзии всемогущества, которую дает ему работа.

1. Помогите ему по-новому взглянуть на свою жизнь. Предложите ему закрыть глаза и представить, что жизнь его подошла к концу и сейчас он находится на смертном одре. Пусть перед внут-

ренным взором вашего мужа предстанет его жизнь, и пусть он поищет в ней то, что наполняет ее смыслом. Что окажется для него по-настоящему значимым в эту минуту? Держу пари, он не скажет вам: «Я прожил жизнь счастливо потому, что в тысяча девятьсот девяносто седьмом году выиграл десяток больших процессов» или «Я доволен прожитой жизнью, потому что мой дом был площадью в пять тысяч квадратных футов». Вряд ли он скажет и фразу: «Я умираю спокойно, потому что оставил детям приличное состояние». Нет, подлинный жизненный смысл он обнаружит в тех случаях, когда он любил, делился чувствами, строил отношения. Только такие эпизоды и можно назвать «подлинными моментами». Скорее всего, ему не достает их. Он поймет, что слишком многое упускает, когда на первое место ставит свои дела. Дайте ему понять, что хотите разделить с ним настоящую, полную смысла жизнь.

2. Испугайте его для того, чтобы он сбавил скорость. Иногда это единственное, что способно вывести мужчину из трудовой эйфории. Спросите, как бы он использовал свое время, если бы знал, что умрет через месяц? (Поверьте мне, он не скажет: «Я продолжал бы работать как лошадь по двенадцать часов в сутки».) Затем напомните ему о ком-то из его друзей, кто умер в его возрасте из-за болезни или в результате несчастного случая. Истина состоит в том, что мы никогда не узнаем, какого числа мы умрем. Это может случиться и завтра. Мы живем, как будто имеем в запасе вечность, забывая, что это не так. Прочтите ему вот такой замечательный белый стих анонимного автора:

Сначала я чуть не умер, когда сдавал выпускные  
экзамены.

Потом я чуть не умер, чтобы окончить колледж  
и найти работу.

Я чуть не умер, пока по любви не женился.

И еле выжил, пока подрастали дети.

Я думал, что скоро умру, уходя на заслуженный отдых...

И сейчас, наконец, умирая, я вдруг понимаю,

Что жизнь прошла мимо.

3. И последнее средство: пробудите в нем чувство вины. Попросите его представить, что скажут о нем его дети, когда станут взрослыми. Неужели он и вправду надеется, что они назовут свое детство счастливым, потому что оно прошло в большом доме с дорогими игрушками, но при этом почти без участия их отца? Неужели он и вправду считает, что его детям безразлично, где их отец и почему его почти никогда нет рядом? Дети должны быть уверены, что родители все время помнят о них. Пока дети маленькие, их можно обеспечить дорогими игрушками и забыть о своем долге, но когда они вырастут, то вряд ли вспомнят о своих куклах, зато наверняка скажут: «Я почти не знал своего отца». Они навсегда запомнят, что отец пожертвовал ими «во имя их же блага». Каким бы огромным ни было оставленное им наследство, по своей ценности оно никогда не сравнится с памятью о рассказанной на ночь прекрасной сказке, о прогулках в сыром осеннем лесу, шутливой возне на ковре в гостиной. Не бывает ничего дороже образа Мамы и Папы, тихим вечером нежно обнявшихся на семейном диванчике.

## → 2. Неизбежно ли угасание страстной любви после многих лет супружества?

*«Мы с мужем женаты уже восемнадцать лет и теперь гораздо больше напоминаем двух добрых друзей, чем парочку страстных любовников. Мы очень редко занимаемся сексом. Наши отношения можно назвать просто «удобными». Какая-то часть меня жаждет возврата к прежней страсти, но мои подруги считают, что в реальности после долгих лет супружества все пары приходят к тому же. Может быть, они правы, утверждая, что я хочу слишком многого?»*

Не стоит слепо доверять распространенному, но совершенно необоснованному мнению, будто в результате продолжительной совместной жизни супруги теряют в глазах друг друга романтический ореол. Это равносильно утверждению, что становиться старше — это значит чувствовать себя разбитым и непременно жаловаться на сердце. Разве преждевременная дряхлость настигает каждого? Как мы теперь знаем, нет, если вы заботитесь о здоровье своего тела. С любовью дело обстоит так же. Для многих пар угасание страстной любви отнюдь не является неизбежным. Все зависит от того, как бережно вы относитесь к ней.

Любовь теряет свою магию не за одну ночь. Для этого нужно пренебрегать ею годами, полностью отодвинуть супружество на задний план и все время замалчивать то, о чем необходимо твер-

дить друг другу; тайно копить обиды и не желать совершенствоваться в искусстве любви. Именно такой нездоровый в эмоциональном отношении образ жизни и превращает любовников в соседей по комнате.

Я абсолютно убеждена, что вы действительно заслуживаете продолжения романтических и страстных отношений со своим мужем, горячей и неустанной многолетней любви. Что может подлиннее свидетельствовать об этом, чем восемнадцать лет супружества? Но... Только в том случае, если оба партнера решают делать для поддержания любви все, что только возможно, и терпеливо учиться тому, что вы не постигли в искусстве любви. Для начала *сядьте рядом с мужем, возьмите его руки в свои и скажите, как сильно вы нуждаетесь в его физической и эмоциональной близости — той, что была между вами раньше. (Поверьте, ему так сильно не хватает этого!)* Очень мягко, не прибегая ни к каким обвинениям, дайте ему понять, что вам хотелось бы превратить привычные и «удобные» взаимоотношения в нечто по-настоящему новое, нежное и прекрасное. Объясните ему, что он заслуживает куда большего, чем имеет в настоящий момент. Заслуживаете этого и вы. Когда вы единодушно решите возродить ваше романтическое чувство, попробуйте последовать советам, содержащимся в этой книге. Это может помочь вам обрести утраченную радость, близость и счастье.

Смотрите также вопросы 37 и 47.

### → 3. Можно ли считать наши отношения нормальными, если после нескольких лет совместной жизни мы еще не полностью притерлись друг к другу?

*«Время от времени меня мучают сомнения, подходим ли мы с женой друг другу, ведь у нас до сих пор возникают проблемы и случаются конфликты. Мы вместе уже восемь лет и очень любим друг друга. За это время мы многому научились, но все еще продолжаем выяснять отношения по мелочам. Нам приходится все время думать о том, как бы не обидеть друг друга, учиться уделять партнеру больше внимания и в то же время стараться не перейти известных границ. Как вы считаете, мы можем преодолеть это?»*

Конечно! Покажите мне пары, у которых беспроблемные и бесконфликтные отношения, и я докажу вам, что это не так. А если и так, то их отношения давно уже умерли. Сознательное сохранение союза требует немало сил, потому что во имя этого вам приходится избавляться от глубоко запрятанного в вашей душе страха — страха потерять защиту и оказаться уязвимым для вашего партнера. Для полноценных супружеских отношений вы должны объединить *все части* своей натуры: щедрую и эгоистичную, всепрощающую и сердитую, сострадательную и обвиняющую. Другими словами, по-настоящему честные, преданные, глубокие отношения все время заставляют вас кон-

фликовать с теми сторонами своей личности, которые вы недолюбливаете и которые находятся за пределами контроля вашего сознания. Неудивительно, что это заставляет вас чувствовать себя немного не в своей тарелке.

Люди совершают ужасную ошибку, полагая, что у настоящей, хорошей пары отношения должны быть безоблачными. Поймите, если вы однажды почувствовали себя *плохо*, это *не значит*, что плох и сам ваш союз. На самом-то деле как раз в такие моменты, когда отношения не кажутся столь удачными, и происходит нечто хорошее — то, что вынуждает вас критично оценить скрытые стороны вашей личности или убедиться в том, что ваше внутреннее равновесие оставляет желать лучшего. Когда вы сможете изменить себя к лучшему, изменятся и ваши отношения — от этого они станут только крепче. *Быть может, эта мысль и показалась вам странной, но поверьте, перемены в ваших отношениях тесно связаны с переменами внутри вас.* Во время таких перемен вы должны вести себя крайне осторожно: не следует принимать проблемы, возникающие между партнерами, за признаки краха супружеских отношений — это сигнал появления возможностей для вашего роста. (Конечно, это касается только тех случаев, если ваш спутник действительно тот, кто вам нужен, — просмотрите раздел о совместимости.)

Без сомнения, над собой и над поддержанием союза должны работать оба партнера. Очень важно, чтобы вы оба понимали то, для чего вы живете вместе. Вот три правила, которые хорошо бы усвоить каждой паре. Вспомните о них в тяжелую минуту, и вы поймете, о чем должны задуматься прежде всего.

1. Мы живем вместе для того, чтобы помогать друг другу расти и быть друг для друга учителями.

2. Наши отношения — это наш бесценный подарок друг другу. Они помогают нам двигаться по дороге к тому, чтобы стать понимающими, любящими существами.

3. Препятствия и трудности, встречающиеся на нашем пути, служат для того, чтобы извлекать из них необходимые уроки.

Смотрите также вопрос 37.

---

→ 4. Что делать, если партнер постоянно флиртует с другими?

---

«Мы с моим парнем встречаемся уже два года, но он настоящий бабник! Даже когда мы вместе, он то и дело пялится на других женщин, особенно на некоторые части тела, не пропуская ни одной хорошенькой фигурки. Иногда он пытается завязать знакомство прямо на моих глазах. А когда я выхожу из себя, он уверяет, что это всего лишь дружелюбно-изгибающая манера держать себя, а меня называет подозрительной ревнивой душой. Что вы обо всем этом думаете?»

Что я обо всем этом думаю — не имеет значения. Важно, что вы сами думаете и чувствуете, а это и так вам известно. По-вашему, он ведет себя как

бесчувственный чурбан — он такой и есть! Нет смысла подтверждать это еще раз. Но раз уж вы обратились ко мне, добавляю еще кое-что. Мне абсолютно ясны мотивы поведения вашего друга, и эти мотивы не выглядят красивыми. Я называю это «утечкой сексуальной энергии». Он не решается продолжить свои беспорядочные знакомства физически, но на астральном уровне вожделеет других женщин, мысленно раздевает их и проделывает все остальное — не важно, у вас на глазах или нет. Называя свое поведение «дружелюбно-игривым», ваш друг уподобляется хозяину собаки, помочившейся на вашу ногу, — тот тоже в оправдание сошлется на «дружелюбность» ее поведения. Но вы-то знаете правду, и вам не нужны его объяснения.

*А теперь относительно «подозрительности» и «ревнивости». Этими неприятными словами мужчины (да и женщины!) частенько пользуются для того, чтобы набросить на партнера узду и высмеять его чувства, переваливая с больной головы на здоровую вину за возникшую в отношениях напряженность. Не поддавайтесь на эти уловки, не позволяйте ему преуменьшить значимость его поступков. К таким серьезным проблемам вам следует повернуться лицом.*

Поймите, есть разница между тем, чтобы просто любоваться походкой красивой женщины, радостно открывая при этом еще одну сторону мировой гармонии, и тем, чтобы устраивать необузданную сексуальную оргию с ней, пусть даже только в своей фантазии длительностью в десять секунд. Первое называется *созерцанием* красоты, второе — *потаканием своим инстинктам*, когда

человек забывает о том, что обязан хранить верность своему партнеру. Не сомневаюсь, что вы знаете, как ваш друг смотрит на женщину. Если он «исчезнет» на десять секунд, можете не сомневаться — это время он был с ней.

А теперь я попробую объяснить вам его поведение. К сожалению, в обществе издавна укоренились предрассудки, не только поддерживающие мужчин, но и подталкивающие их к столь недостойному обращению с женщинами. Скабрешные подмигивания, оскорбительные щипки мимоходом и «похлопывания по попке» — это всего лишь способ набрать дополнительные очки в негласном «клубе неотразимых мужчин». Здесь годится все, что угодно: ложь супруге, мимолетный флирт, домогательства в лифте и так далее. Скорее всего, ваш любимый — вполне замечательный, но плохо воспитанный представитель племени самцов. Он просто не понимает, как сильно ранит вас своими выходками. Но может быть, он вовсе не такой замечательный, каким кажется на первый взгляд, и ему плевать на ваши чувства. Какой он на самом деле — решать вам самой.

Попробуйте разобраться в этом, поговорив с вашим другом. Будьте мягче, начните беседу с чего-нибудь нейтрального. Объясните ему, какую боль причиняет вам его поведение. Дайте понять, что слишком уважаете себя, чтобы продолжать отношения в том случае, если все останется по-прежнему.

Смотрите также вопрос 54.

---

→ **5. Как мне перестать опекать  
моего мужа по мелочам,  
словно ребенка?**

---

*«Мы женаты уже десять лет, у нас трое маленьких детишек, но я чувствую, будто их у меня четверо — вместе с мужем. Я постоянно ловлю себя на том, что обращаюсь с ним как с маленьким. Он действительно частенько ведет себя по-детски: вечно что-нибудь теряет, забывает мои поручения, разбрасывает вещи по всему дому. А я его воспитываю. Я ненавижу себя за это и знаю, что этим самым отдаляю его — из-за этого почти исчезла наша сексуальная жизнь. Как мне перестать разыгрывать из себя «мамочку»?»*

Умница, я очень рада вашему вопросу. Разыгрывание роли матери своего мужа — одна из самых частых ошибок, допускаемых замужними женщинами. Чем больше мы опекаем наших мужчин, как несмышленишек, тем больше они становятся похожими на них. Вслух они перестают протестовать почти сразу же, зато всю жизнь потихоньку сопротивляются нам точно так же, как в детстве любимой мамочке. Более того, «материнская» опека над супругом является самым быстрым и верным способом разрушить любовные отношения. Поймите, ни один мужчина в мире не желает спать с собственной матерью. Уподобляясь ей, вы убиваете свою сексуальную привлекательность (за исключением того варианта, что его возбуждают придирки и нагоняи).

Я тоже женщина и знаю, насколько естествен-

ны материнские чувства к тому, кого любишь. Мы с детства учимся любить, играя в «дочки-матери». Более того, наш первый и наиболее важный опыт любви приходит именно от матери, которая девять месяцев носит нас под сердцем, кормит и купает нас, вытирает наше мокрое от слез лицо и попку. Когда мы начинаем понимать, что мы — такие же женщины, как и наши мамы, в нашем сознании происходит настоящий переворот. Впоследствии мы начинаем разыгрывать «заботливых мамочек» перед мужчинами, которых мы любим. Не учитываем мы только одного — того, что сами превращаем мужчин в детей, сами вызываем у них желание повзрослеть еще больше и навсегда покинуть счастливый дом детства.

Вот как мы, женщины, ведем себя в роли «мамочки»:

1. Помогаем мужчинам в делах, которые они способны выполнить сами (выбираем им одежду, следим за их внешним видом, отыскиваем потерянные вещи).

2. Постоянно играем с ними в навязчивые словесные игры («Ты голоден... хочешь каши? Нет? А может, булочку? Не хочешь булочку? Ну, ладно, а что, если я сварю вкусненький супчик?»).

3. Позволяем мужчинам быть забывчивыми и безответственными, постоянно напоминая им о том, что они знают и сами («Не забудь вынести мусор... Не забудь купить молока»).

4. Отчитываем их, как детей («Сколько раз повторять — выключай на кухне свет!»).

5. Полностью не доверяем им в некоторых вещах (планирование отпусков и выходных, покупка одежды детям).

6. Даем им советы и указания, даже когда они не нуждаются в них (следим за их собственными делами, лезем со своими «правильными» рецептами, если они взялись приготовить обед).

Я знаю, что вы на это скажете... «Но он всегда забывает, куда положил ключи»... «Но если этого я не сделаю, то не сделает никто». Поверьте, я и сама была в вашей шкуре. Скажу только одно: когда вы опекаете мужа по мелочам, теряется нечто гораздо большее, чем простые ключи от дома. Подождите минутку, он найдет их сам. Так что, если вы хотите снова превратиться из «мамочки» в любовницу, последуйте этим простым правилам:

**ПРАВИЛО № 1:** *Перестаньте делать за него то, что он может сделать и сам.*

**ПРАВИЛО № 2:** *Всегда относитесь к нему как к надежному и компетентному человеку.*

**ПРАВИЛО № 3:** *Никогда не разговаривайте с ним, «как мамочка с сыночком».*

**ПРАВИЛО № 4:** *Договоритесь о разделении семейных обязанностей; не берите на себя его обязанности, даже если он совершает ошибки.*

**ПРАВИЛО № 5:** *Составьте список под названием «Вот так я сыграю в «мамочку». Перечитывайте его каждый день, сделайте для вашего мужа копию, и пусть он напоминает вам о нем каждый раз, когда вы забываетесь.*

Перечитайте мой ответ на вопрос повнимательнее еще раз и запомните: как только вы перестанете разыгрывать из себя «мамочку», вы почувствуете себя настоящей женщиной, а ваш избранник — настоящим мужчиной.

---

→ **6. Как мне помочь партнеру преодолеть эмоциональные барьеры, образовавшиеся из-за нанесенных в детстве обид?**

---

*«В детстве моей жене пришлось очень много страдать. На ее долю выпало очень мало любви и слишком много тяжелых обид и оскорблений, в том числе и физических. В результате она воздвигла мощный эмоциональный барьер, за которым то и дело прячется от всего мира. Что бы я ни делал в такие минуты, сквозь эту стену мне не пробиться. Я знаю, что она любит меня, но стоит ее любви вырваться наружу, как она сразу же замыкается вновь. Неужели с этим ничего нельзя поделать? Подскажите, как мне прорваться к своей жене?»*

Мне нужно сказать вам то, что вы совсем не ожидаете услышать. **Вы не должны прорываться через эти барьеры. Вам не следует брать на себя роль спасителя. Вашей жене придется справляться с проблемой самостоятельно.** Это не значит, что вы ничем не можете помочь супруге, но признаки реального улучшения появляются только в том случае, если желание выбраться из эмоциональной тюрьмы будет проявлено ею самой.

Полагаю, ваш случай достаточно типичен. С одной стороны, вы искренне жаждете помочь близкому человеку, с другой — вам никогда не приходило в голову поговорить с женой о самом главном? *Хочет ли она измениться? Желает ли она превратиться в открытого человека? Готова ли она к серьезной работе над собой: чтению специальных книг, психологическим консультациям, посещению семинаров и тренингов и так далее?*

От ответов вашей жены зависит главное: будет ли ваш союз плодотворным. Если она скажет «да» — у вас появится шанс. Но если она скажет «нет», если она не захочет или просто не решится сделать этот нелегкий, но честный выбор — вам придется взглянуть в глаза неприятной правде: *ваша супруга пока не способна вернуться к психологическому равновесию, не готова к здоровым эмоциональным отношениям.* Быть может, так будет продолжаться годами. На свете немало людей, чьи души изранены и изломаны, им трудно учиться свободной и открытой любви. К сожалению, ваши попытки прорваться сквозь эмоциональный барьер заставляют вашу жену почувствовать себя в ловушке, и внутренне она пожалеет о том, что полюбила такого внимательного и требовательного человека, как вы, мечтая об одиночестве.

Прежде чем приступать к нелегкому разговору с женой, вам необходимо уяснить кое-что существенное: вы тоже далеко не случайно оказались вовлечены в этот тип отношений. Скорее всего, подсознательно вы стремились именно к этому. Люди, которым нравится роль «спасителя», довольно часто подбирают себе партнера, нуждающегося в постоянной помощи, партнера, вызывающего у них жалость. А это значит, что и ваше детство не

было свободно от нездорового эмоционального груза. Скорее всего, в нем был кто-нибудь, кому вы хотели оказать поддержку, но не смогли сделать этого: отец-алкоголик, подвергающаяся постоянным нападкам мать, неизлечимо больная сестренка... А может быть, таким образом вы хотели спасти себя самого, только того — в детстве, постоянно страдающего в мире взрослых. Подумайте над этим хорошенько. Быть может, вам необходима именно такая, эмоционально замкнутая жена, нуждающаяся в постоянном «спасении», — необходима для вашего собственного подсознания.

Всему свое время. Не стоит помогать розе раскрывать свои лепестки — из этого ничего не выйдет. Лучше набраться терпения и подождать. Наберитесь смелости и поговорите с вашей женой о том, готова ли она начать работу над собой, для того чтобы больше соответствовать вашему идеалу. Любой ответ внесет в ваши отношения ясность. Этот разговор сделает свободнее вас обоих.

---

→ **7. Возможно ли возродить угасшее чувство к человеку, которого давно разлюбил?**

---

*«Нашему браку двадцать восемь лет, и последние десять из них мы совершенно равнодушны друг к другу. Некоторое время назад мы серьезно подумывали о разводе, но пришли к выводу, что никому из нас не хочется строить свою жизнь заново. Можем ли мы возродить нашу любовь или лучше смириться с тем, что совместная жизнь подошла к концу?»*

Разумеется, нет ничего невозможного в том, чтобы обрести любовь заново. Вернее, преодолеть взаимное охлаждение и разбудить те чувства, что когда-то уснули и дремлют в глубине души. Если вы давным-давно позабыли (или вовсе не знали) о том, что для сохранения близости в отношениях необходимо постоянно работать, что во избежание ненужных конфронтаций следует идти на уступки, что следует сдерживать отрицательные эмоции, а не выплескивать их на партнера и, главное, постоянно говорить друг другу о своих чувствах, — то нет ничего удивительного в том, что любовь угасла. *Игнорируя нужды друг друга, вы долгие годы изгоняли любовь из своих сердец, а теперь удивляетесь, куда же она подевалась.* Она затаилась в самых дальних уголках ваших душ, погрузилась в летаргический сон и застыла, как лягушка в замерзшем пруду.

Но сдается мне, дело не просто в том, что угасли ваши чувства друг к другу. Почему-то вы оба не желаете признать свершившийся факт и окончательно расстаться, начав при этом строить личную жизнь заново. Я прекрасно понимаю ваши чувства: вам надоело *все*, вы устали не друг от друга, а *от такой жизни*. Но ведь именно это и должно стать поворотной точкой, когда вы взглянете друг другу в глаза и открыто признаете: *«Я устал быть усталым человеком. Мне надоела лягушечья спячка в зимнем пруду. Я готов изменить свою усталую жизнь»*.

Преодоление взаимного охлаждения начинается с того, чтобы выявить, осознать и устранить загнившие глубоко в подсознание противоречия. Вы не должны пытаться проделать эту работу самостоятельно, здесь вам потребуется помощь. Мой совет: обратитесь к опытному консультанту в области семейной психотерапии. Желательно, чтобы он

имел репутацию специалиста, уже не раз успешно помогавшего семейным парам в решении их проблем. Если вы не достигнете желаемых результатов, меняйте его на другого, читайте книги по психологии семьи и межличностных отношений, посещайте соответствующие семинары и так далее. *Не сдавайтесь, пока не испытаете все средства.* Так что, если в конце концов вы поймете, что все усилия были тщетны, у вас, по крайней мере, останется убежденность, что сделано все возможное, чтобы воскресить отношения.

И все-таки хочу обнадежить вас: я работала с тысячами семейных пар, уверенных в том, что стоят на краю развода. Многие из них смогли возродить добрые чувства друг к другу, когда как следует поработали над этой проблемой. Чуть ли не каждый день ко мне приходят письма от незнакомых пар, которые рассказывают о счастливом возрождении своей любви. Такое не просто возможно, такое происходит повсюду и каждый день, и я всем сердцем желаю вам именно этого.

Смотрите также вопрос 2.

---

→ **8. Как привлечь к себе внимание мужа, который полностью отдает его детям?**

---

*«Я вполне могу считать себя счастливой — у меня замечательный муж и двое прекрасных дочерей. Но я испытываю сильное чувство вины, ведь я ревную мужа к дочуркам! В чем-то я права — муж уделяет им столько внимания и души, что мне остаются только жалкие крохи. При этом я*

→ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ →

КАК ПОЛЮБИТЬ

горжусь им — какой он великолепный отец! — но в то же время ужасно мучаюсь из-за недостатка физической и эмоциональной близости. Я пыталась поговорить об этом с мужем, но он искренне не понимает, о чем это я. Быть может, я хочу слишком многого?»

К чему грызть себя? Миллионы жен и матерей испытывают ту же тайную зависть, наблюдая, как сильно их мужья привязаны к своим детям. Поверьте, вы не «плохая», «эгоистичная» или «обреченная» — вы просто не получаете от своего мужа всего, в чем нуждаетесь. (Кстати, точно такие же жалобы мне приходилось выслушивать от мужчин, которые полагали, что их жены уделяют все свое внимание детям.) Сделайте первый шаг к душевному равновесию — откажитесь от ревности. Пусть ваш муж одаривает дочерей всей доступной ему нежностью, пусть окружает их заботой. Конечно, ваша ревность вполне естественна: внутри вас живет такая же маленькая девочка, жаждущая любви и тепла и завидующая дочерям. Знаю, как это тяжело — воспринимать собственных обожаемых дочурок как соперниц, а ведь именно это и происходит с вами.

Постарайтесь понять своего мужа. Посмотрите, как легко дается ему эта щедрость. Дети не придираются к нему, не критикуют его решения и поступки, не замечают ошибок! Другими словами, они любят его беззаветно, без всяких условий и оговорок. С ними он может без опаски раскрывать свое сердце и отдавать им всего себя. Иное дело с вами. Вы не водружаете его на пьедестал,

как это делают ваши дети; вы не принимаете каждую сказанную им фразу за гениальный экспромт; вы видите его таким, каков он есть на самом деле. Естественно, ему не так уж легко и спокойно с вами, не то что с дочками. С подобной проблемой сталкиваются любые супруги, превратившиеся в родителей: любить друг друга — реальных, несовершенных — гораздо труднее, чем своих обожаемых детей. Научиться такой любви — нелегкая задача, но именно она и является залогом подлинного супружеского счастья.

Вот вы услышали идеологическую часть моего ответа. А теперь практический совет: без сомнения, личные отношения между супругами гораздо важнее, чем отношения родителей с детьми. Я убеждена, что жена всегда должна являться для мужа объектом номер один. Вы не должны довольствоваться остатками эмоций, почему-либо не востребованных дочерьми. Если ваш брак несчастлив, какая разница, насколько любимы ваши дети... Даже если вам удастся полностью подавить свою ревность, ваши дочери вырастут, не имея перед собой положительного примера, как нужно относиться к женщине. Укрепление личных отношений между супругами всегда идет на пользу их родительским отношениям с детьми. Поддерживание в семье атмосферы любви и счастья является первейшей обязанностью главы семьи — ведь это обеспечивает счастливую и спокойную жизнь вашим детям. Короче, чем счастливей будет ваше супружество, тем счастливей будут и ваши дочурки. Скажите ему, что это сказала я!!!

---

→ **9. Что делать, если партнер проявляет слишком много внимания и заботы, настолько много, что это смущает меня и я начинаю чувствовать себя неудобно?**

---

*«У меня совсем другая проблема, не такая, как у большинства женщин, — мой партнер полюбил меня слишком сильно. Он не хочет оставлять меня одну ни на секунду, все время держит мою руку в своей, а если мы ненадолго разлучаемся, звонит мне через каждые два часа. Я просила его предоставить мне немножечко личной свободы, но он так обиделся, что мне пришлось оставить эти попытки. Я действительно люблю его, но в последнее время его настойчивые ухаживания так утомили меня, что я почти к нему охладела. Подскажите мне, как объяснить это другу?»*

Проблема заключается вовсе не в том, что ваш приятель любит вас слишком сильно, а в том, что он недостаточно любит себя. Он самый настоящий эмоциональный вампир. Его сердце похоже на пустой контейнер, который он хочет наполнить эмоциями, и для этого он нуждается в вас. К сожалению, этот контейнер продырявлен, и сколько ни наполняй его, все равно этого будет недостаточно, и вашему партнеру эмоций будет требоваться больше и больше. Неудивительно, что вы чувствуете себя немного не в своей тарелке: хотя его поведение и выглядит так, словно он дает вам нечто (хочет находиться рядом с вами, прикасаться к

вам, звонить вам по телефону), на самом деле он берет. Он питается вашим вниманием, присутствием, энергией.

*Люди, про которых говорят, что они «влюбляются слишком сильно», почти всегда нуждаются в постоянной поддержке со стороны; с помощью изрядной дозы любовных страданий, секса и интенсивной эмоциональной жизни они отгораживаются от своей боли.* Они всегда в кого-нибудь влюблены, и достаточно часто их влюбленность приобретает избыточный, навязчивый характер, высасывая из объекта этой любви все силы. Обычно их жертвы испытывают постоянное чувство вины и жалости к такому вампиру. Я думаю, что когда-то в детстве ваш приятель сильно пострадал от близкого ему человека, возможно от члена семьи, и эта рана так и осталась незалеченной. А ваши с ним отношения — всего лишь пластырь, который он наклеивает на рану, лекарство, способное облегчить страдания, но не избавиться от них.

Что посоветовать вам? Возможно, стоит прекратить эти отношения, пока они не зашли слишком далеко. Поймите, вы сможете остаться вместе только в том случае, если он признает существование проблемы и немедленно обратится за помощью к психологу. Это ваш единственный шанс. Я думаю, вашему другу необходима интенсивная психотерапия. Не исключено, что ему уже приходилось прибегать к профессиональной помощи. И не забудьте как следует проанализировать, почему именно вы оказались вовлечены в этот болезненный тип отношений. (К примеру, он предлагает вам свою любовь — вы отвергаете ее. Не напоминает ли он вам ваших родителей? Не повторяет ли это ситуацию из вашего собственного детства?)

Смотрите также вопрос 12.

---

→ **10. Как людям, имеющим за спиной болезненный опыт прошлых отношений, научиться доверять друг другу в любви?**

---

*«В недавнем прошлом я пережила развод и долгую болезненную битву за то, чтобы дети остались со мной. Недавно я встретила удивительного человека, совсем не похожего на моего бывшего мужа. Мой новый избранник — очень мягкий и открытый человек, с ним можно разговаривать о чем угодно. Но и у него есть собственная боль: жена ушла к его лучшему другу. Груз прошлого не дает нам окончательно сблизиться — мы оба боимся довериться новой любви. Как нам преодолеть эту проблему?»*

Поздравляю! Вы столкнулись с тем, что я называю «проблемой высшего класса». Это не просто трудность, которую нужно преодолеть. Это — настоящий вызов. В сущности, вы спрашиваете меня о том, способны ли вы и ваш новый избранник преодолеть страх и создать настоящие прочные отношения. Неплохой вопрос. Прежде всего присядьте на минуточку и припомните, как много пришлось вам пережить для того, чтобы получить саму возможность оказаться в такой ситуации. Подождите карабкаться на новую вершину, вздохните и радостно признайте, что вы преодолели едва ли не половину пути к настоящей, здоровой семье.

Вздохнули? А теперь вернемся к вашему страху. Сейчас я скажу вам нечто неожиданное: *немножко страха не повредит ни вам, ни вашему другу.*

*Напротив, он заставит быть осторожнее и внимательнее друг к другу. Оглянитесь-ка на свои неудачные браки — наверняка вы сможете припомнить моменты, когда упускалистораживающие сигналы, раздражались и ссорились по пустякам, игнорировали желания и просьбы партнера, а также и многое другое в том же духе. Не правда ли, вы сами приложили руку к разрушению собственного счастья? Вы были не слишком-то милосердны к нему! А теперь и вы, и ваш новый партнер, боясь сделать те же ошибки, осторожничаєте, вместо того чтобы безоглядно доверить друг другу себя и свою судьбу. Ну и прекрасно! Всему свое время! Что же странного в том, что вы боитесь повторить свои ошибки? Вам и впрямь нужно время, чтобы лучше узнать друг друга. Чем тоньше и внимательнее вы будете вести себя, тем больше у вас шансов на счастливый исход.*

Вы меня понимаете? За одного битого двух небитых дают. Если вы по неосторожности порежетесь кухонным ножом, у вас не появится опасение, прежде чем возьмете его следующий раз? Возможно, некоторое время вы даже и прикасаться к нему не будете. То же самое и в отношениях между людьми — они способны принести как счастье, так и страдания; а этому не научиться иначе, как на собственном опыте.

А теперь практические советы. Пусть каждый из вас составит собственный «список ошибок в жизни». Внимательно проанализируйте свой прошлый брак от самого его начала и до конца. Не пропускайте ни одной мелочи. Например, «я молчала, когда была несогласна с мужем», «я никогда не говорила ему о том, чего желаю в постели, и оставалась неудовлетворенной». Не смущайтесь, если ваш список окажется длинным. Покажите ваши списки друг другу, обсудите каждый пункт, а после этого

выработайте «Новые правила отношений». Для каждой вашей ошибки должно быть свое правило. Запишите их. Например, «если я в чем-то несогласна со своим партнером, обязательно скажу ему об этом, пусть даже это грозит временным напряжением в отношениях» или «обязательно поделюсь с ним своими сексуальными желаниями, ведь не может же он обо всем догадываться сам».

Цель этого упражнения двойка. Во-первых, оно приведет вас к выводу, что прежние браки отправились ко дну далеко не сами собой. Вы в ответе за это сами. Во-вторых, *отслеживая собственные дурные привычки и способы поведения, вырабатывая противоядия против них, вы увеличиваете свои шансы на новое счастье.* Не стоит пренебрегать и помощью специалистов по межличностным отношениям, книгами и видеокассетами. Работайте над собой, и однажды, когда прочный фундамент будет заложен, на нем поднимется прекрасный замок вашего союза, полный романтики, чувственности, искреннего уважения и заботы друг о друге.

Смотрите также вопросы 47 и 81.

---

→ **11. Что означает отказ партнера познакомиться меня со своими друзьями и родственниками?**

---

*«Я встречаюсь с этим мужчиной уже девять месяцев, но он почему-то не собирается представить меня своим родным и друзьям. Я знаю, что у него есть дети, но так и не видела их ни разу. Наши свидания происходят в квартире, моей или его, и если мы и выбираемся на белый свет, то*

*только перед тем, как расстаться. Я спрашивала его об этом. Он говорит, что, как всякий человек, имеет право на личную жизнь и не хочет вмешиваться в наши отношения других. Но мне кажется, дело не в этом. Как вы думаете, что все это может означать?»*

Мне не хотелось бы говорить этого вам... Боюсь, ваши подозрения не лишены оснований — скорее всего, он стесняется или даже стыдится вас, а потому и скрывает от родных и близких. Возможно, он считает, что вы «недостаточно хороши» для того, чтобы считаться его «официальной» подругой. Наверное, вы не похожи на женщину его мечты, а быть может, не соответствуете каким-то стандартам, принятым в его круге. Я понимаю, как ужасно это звучит, но это ничто по сравнению с другой возможностью, которую также нельзя игнорировать: *у вашего любовника есть жена, и он изменяет ей с вами!* Он озирается по сторонам, когда вы идете по улице, не желает выходить из квартиры, держит вас на расстоянии от собственной жизни — не слишком ли многое указывает на такой вариант?

Думаю, в глубине души вы давно пришли к какому-то выводу, но боитесь признать правду, поскольку она неприятна и горька. Вам нужно научиться уважать себя и немедленно прекратить эту связь. Уважение — ключевое слово в этой фразе. *Совершенно очевидно, что он-то вас совершенно не уважает, об этом красноречиво свидетельствует его поведение.* Когда вы решите расстаться с ним, вам придется ответить себе на несколько неприятных и даже тяжелых вопросов. *Почему я так долго мирилась с подоб-*

*ным отношением к себе? Что толкнуло меня к человеку, столь пренебрежительно обращающемуся со мной? Как и почему я так долго отрицала очевидное? Как преодолеть последствия этой эмоциональной травмы и не оказаться в подобной ситуации снова?*

Поймите, вы не какая-нибудь «страшила» и не заслуживаете того, чтобы вас прятали в шкаф. По-настоящему любящий мужчина должен испытывать гордость и счастье оттого, что вы рядом, оттого, что родственники и знакомые видят вас вместе. Чем скорее вы разорвете эту странную и унижающую вас связь, тем скорее получите шанс встретиться с новой любовью. Уважающая себя женщина заслуживает того, чтобы ее носили на руках, словно самое прекрасное существо на свете.

---

→ **12. Как избавиться от груза прошлых психологических травм и сделать свои отношения по-настоящему здоровыми и полноценными?**

---

*«Я понимаю, что основные причины моих проблем в отношениях с мужем берут свое начало в переживаниях в глубоком детстве и в нескольких неудачных романах. При этом я совершенно не представляю, как мне избавиться от этого тяжелого наследия. К тому же прошлое моего мужа также не было безоблачным. Со стороны взглянув на нас обоих, вы поразились бы, что мы до сих пор не расстались! Есть ли способ избавиться от прошлого, отравляющего нашу любовь?»*

Вы подняли важнейший вопрос, над которым стоит задуматься каждому: *как выявить и побороть свои нездоровые психологические комплексы, возникшие в прошлом и мешающие счастливой супружеской жизни?* Когда вы спрашиваете себя об этом, вы уже делаете первый шаг к выздоровлению, осознавая существование проблемы и обретая волю для ее решения. К несчастью, большинство из нас никогда не задумывается над тем, как сильно влияет полученный в прошлом неудачный опыт на трудности нашего настоящего, а потому заранее лишает себя шанса когда-нибудь обрести ту самую «подлинную эмоциональную свободу», к которой призываю вас я. Под эмоциональной свободой я понимаю свободу *жить так, как жила бы придуманная вами идеальная личность; любить и быть любимым настолько, насколько вы пожелаете сами. Свобода, которой вы располагаете в настоящем, зависит от свободы, доступной вам в прошлом.*

Для того чтобы излечиться от последствий не-свободного прошлого, вам нужно разобраться в вашей собственной эмоциональной программе. Эмоциональной программой я называю набор ваших суждений о себе, других людях и мире, в котором вы обитаете; — набор, который вы создали по мере взросления. Когда вы появились на свет, весь мир представлялся вам чистым листом бумаги. Несмотря на унаследованные генетические предрасположенности, в самом начале вашей жизни вы не имели никакого опыта: вы не знали ничего о воздействии окружающего мира на вас, не знали, хорош он или плох. С каждым прожитым днем вы тщательно накапливали опыт, вы постоянно учи-

лись, добывали знания о мире и о себе. Каждый элемент из вашего окружения влиял на вас, а вы разбирались, хорошее это влияние или нет, любят вас или пренебрегают вами, хвалят вас или ругают.

И каждый из элементов жизненного опыта помогал вам прийти к какому-нибудь суждению о себе, о людях, о мире. К примеру, если ваши родители не были счастливы в семейной жизни и постоянно переругивались между собой на ваших глазах, подсознательно вы могли прийти к такому выводу: я должна стараться быть хорошей, иначе я принесу несчастье тому, кого люблю. Или к такому: сердиться не годится. В качестве другого примера рассмотрим частую ситуацию, когда отец эмоционально удален от семьи и ребенок тяжело переживает это. Обделенный отцовским вниманием, он может заключить следующее: я не могу рассчитывать на людей, которых люблю. Или: тот, кто меня любит, в конце концов бросает меня. Каждый новый опыт добавлял к вашей коллекции еще одно суждение, и так происходило до тех пор, пока она не стала полной. Именно эта коллекция суждений и убеждений является вашей эмоциональной программой. Вспомните, как устроен компьютер: вы задаете для него базовую программу. Впоследствии он использует заложенную информацию выполнения повседневных задач и решения возникающих проблем. Ваш мозг работает точно так же. После того как эмоциональная программа установилась, всю вашу взрослую жизнь определяет именно она. Программа отвечает за то, как вы думаете, как вы ведете себя и в особенности как вы реагируете на стимулы, напоминающие вам о событиях детства.

Большинство эмоциональных программ устанавливается в раннем детстве. Психологи знают, что:

С момента рождения до 5-летнего возраста устанавливается 50% эмоциональной программы.

С 5-го по 8-й год жизни человек усваивает еще 30% своей эмоциональной программы.

Это значит, что в восьмилетнем возрасте человек уже на восемьдесят процентов психологически запрограммирован. Другими словами, к этому возрасту вами уже принято восемьдесят процентов решений о том, какое место вы занимаете в мире и какое отводите в нем место другим.

С 8 до 18 лет вы получаете еще 15% своей эмоциональной программы.

Итак, к восемнадцатилетнему возрасту программирование ваших эмоций уже на девяносто пять процентов закончилось! На всю оставшуюся взрослую жизнь вам остается пять жалких процентов. Это не так уж много, но именно с этими пятью процентами я и работаю, когда стремлюсь помочь вам изменить свою жизнь. Удача придет тогда, когда вы научитесь оперировать этими пятью процентами, а в результате понять и изменить свои пришедшие из детства девяносто пять!

Теперь вам будет проще разобраться в том, почему люди так легко идут на обман самих себя.

Пять процентов вашего разума твердят, что вам ужасно хочется быть любящим мужем или любящей женой, а остальные девяносто пять запрограммированы *в подсознании* на избегание интимности и заняты постройкой железной стены вокруг сердца.

Я могу рекомендовать вам видео и аудиокурсы, объединенные общим названием «Любовь — это труд», где я рассказываю о трех ступенях «исцеления», которые позволят вам частично избавиться от своей эмоциональной программы. Вкратце:

1. Вспомните, прочувствуйте и выразите свои застарелые невыраженные эмоции, глубоко запрятанные в вашем сердце, так, чтобы они отработали и никогда уже больше не овладевали вами.

2. Разберитесь, какие ошибки вы допускали в любовных отношениях в прошлом, в каких ситуациях вели себя неправильно, и мысленно измените ход событий так, чтобы все сложилось наилучшим образом. Постройте себе новое прошлое!

3. Откройте свое сердце для нового любовного опыта, который окончательно исцелит ваше сердце от старых ран.

Я полагаю, что каждый человек способен вырабатывать свою собственную систему успешного исцеления от вредных эмоциональных установок; систему, которая будет включать в себя высвобождение и переработку старых эмоций и целенаправленные изменения, практически вносимые в повседневное поведение; систему, позволяющую приобрести полезные новые привычки и избавиться от негодных старых.

Я представляю сейчас, как вы сидите нахмурившись и думаете: «М-да... Похоже, мне предстоит нелегкая работенка». Однако без этой работы не обойтись. Но в конце вас ждет необычайная награда — свобода быть вовлеченным именно в такие любовные отношения, каких вы всегда хотели!

---

→ **13. Какую роль в отношениях мужчины и женщины играет сексуальное влечение? Если его нет вначале, может ли оно появиться со временем?**

---

Чаще всего об этом спрашивают люди, не удовлетворенные своими сексуальными отношениями. Они искренне любят своего партнера, но эта любовь основана вовсе не на сексуальном влечении. Влечения может и вовсе не быть. Но, не желая расстаться друг с другом, такие люди пытаются рационализировать отношения, делая вид, что и без секса у них все нормально.

Постараюсь ответить вам с предельной честностью.

Я не верю в возможность построения здоровых, длительных и глубоких отношений с человеком, не привлекающим вас сексуально. Такова не только моя позиция, это скажет вам всякий, для кого секс является неотъемлемой частью личной жизни. В конце концов, интимные отношения отличаются от дружеских не чем-нибудь, а именно наличием секса. Я могу представить себе встречу двух слишком старых для сексуальных желаний людей, кото-

рые решили жить вместе. Возможно, в этом случае для счастья им достанет крепкой дружбы, доверия друг другу и заботливости. Однако исчезновение сексуальных желаний и в этом возрасте не является правилом. Немало людей и в семьдесят лет, и позже сохраняют свои способности и желания в сексуальной сфере. Тем более что вопрос о любви без секса обсуждается вовсе не стариками — мне приходилось слушать такие рассказы от сорокалетних, тридцатилетних и даже двадцатилетних мужчин и женщин.

А теперь перейдем ко второй части вопроса. Может ли сексуальное влечение постепенно развиваться со временем? Это зависит от многого. Например, если вас, как героиню вопроса 15, возбуждают только «проблемные» мужчины (с которыми вы, как и она, при всем при этом абсолютно не желаете связываться), вы можете изменить ваш «вкус», если поработаете над своей психологией. Однако если причины коренятся не в вашем собственном сексуальном комплексе или временной неспособности вступить в интимный контакт, а в том, что ваш друг не вызывает у вас чувственного огня, — пожалуй, вряд ли со временем у вас разовьется влечение к нему.

В любом случае, если вы оказались вовлечены в отношения с человеком, не привлекающим вас сексуально, здесь есть над чем поразмыслить, не так ли? К примеру:

**1. Вы боитесь глубокой близости.** Секс связывает людей совершенно особым образом. Ничто не сближает сильнее, чем физическое единение двух тел при половом акте, — это верно как для мужчин, так и для женщин. Если речь идет не просто о сексе, а интимных аспектах настоящей

любви — не бывает близости сильнее, чем эта. Быть может, вы избегаете вовсе не сексуального контакта как такового, а подсознательно боитесь близости с кем-либо. Иными словами, не желая вступить с партнером в серьезные сексуальные отношения, вы используете упреждающую защиту от возможных глубоких ран на тот случай, если вам придется расстаться.

**2. Вы боитесь секса.** Некоторые люди и в самом деле избегают секса, при этом специально выбирая партнера, непривлекательного для них сексуально. Если вы:

- ☒ когда-либо сталкивались с любой формой сексуального принуждения или агрессии;
- ☒ бывали биты;
- ☒ в прошлом ваш секс жестко контролировался партнером;
- ☒ побывали в ситуации, когда секс вызвал у вас глубокое отвращение, и это отвращение закрепились, —

тогда не исключено, что вы влюбились в вашего друга именно потому, что он совершенно не затрагивает сексуальные струны вашей души. Такие отношения явились интуитивно найденным способом защиты от секса. При этом вы можете не осознавать истинного положения дел. Можете искренне сожалеть о том, что такой прекрасный человек не вызывает у вас никакого чувственного возбуждения. Но помните: если отсутствие сексуального влечения встречается в вашей жизни уже не впервые, вам крайне важно как следует проработать эту проблему с психотерапевтом.

**3. Вы боитесь потерять контроль над собой.** Когда вы испытываете сексуальное влечение, вы попадаете в некоторую зависимость от вашего избранника, и это совершенно естественно. Вас может пугать мысль о том, что от одного его вида вы теряете над собой контроль. *Вы боитесь потерять голову, сделаться подвластной воле другого человека, а потому и выбираете себе в партнеры не слишком привлекающего вас мужчину.* Таким образом вам удастся сохранить эмоциональную дистанцию и поддерживать иллюзию собственной силы и независимости.

Разумеется, приведенные здесь толкования не исчерпывают вашу проблему полностью. Как обычно, главная трудность заключается в том, чтобы мужественно посмотреть правде в глаза. Каким бы болезненным это ни оказалось, внимательно поразмыслите над тем, о чем я рассказала вам в этой главе. Помните, именно искренность является залогом подлинной близости и прочности отношений. Выбирая себе партнера, прислушивайтесь к вашему сердцу!

---

→ **14. Как уговорить партнера измениться, подвигнуть его к работе над собой, к эмоциональной открытости?**

---

«Всякий раз, когда я пытаюсь заговорить с мужем о том, что наши отношения небеспроблемны, и убеждаю его в необходимости серьезной ра-

*боты над ними, он отвечает, что «предпочитает принимать вещи такими, каковы они есть, и вполне доволен своей жизнью». Меня же это не устраивает, но что бы я ни предпринимала, он игнорирует все мои попытки. Он просто не хочет меняться. Как мне заставить его поработать над собой?»*

Возможно, вас не обрадует мой ответ. Все попытки заставить другого человека измениться или хотя бы начать работу над собой бессмысленны. Такой выбор должен сделать он сам. Это прозвучит банально, но, должна вам признаться, я прекрасно представляю, что творится в вашей душе. Я знаю, какую боль испытываешь, смотря любимому человеку в глаза и одновременно осознавая, что ваши отношения могут рухнуть, к примеру, из-за его дурацких привычек. Я прошла через это и понимаю, насколько невыносимо наблюдать, как любимый, игнорируя любые шаги навстречу, подталкивает ваш брак к пропасти. Он тонет в океане, но упрямо отталкивает предлагаемый вами спасательный круг, заявляя, что не нуждается в помощи. Вы понимаете: еще чуть-чуть — и его навсегда поглотит морская бездна; и больше всего на свете хотите ухватить его за руку и втащить обратно в лодку. К несчастью, спасение утопающих — дело рук самих утопающих, и без его помощи вам не справиться.

Один из самых важных уроков, преподанных мне любовью, гласит: не каждый способен любить меня так, как мне хотелось бы; не с каждым я могу создать именно те отношения, в которых я нуждаюсь. И это вовсе не значит, что люди нарочно стараются создать мне проблемы, злонамеренно же-

лая сделать меня несчастной. Они просто не могут, да и не обязаны жить в моем эмоциональном ритме. К сожалению, абсолютное большинство молодых пар никогда не задумывалось над проблемой психологической совместимости, над тем, действительно ли они способны выдержать долгую совместную жизнь. Люди склонны влюбляться, заводить семью, а уже потом, спустя некоторое время, выяснять, что у их дражайшей половины имеется свой взгляд на совместную жизнь и что они абсолютно не подходят друг другу. И вот бывшие страстные любовники уже погрязли в бесконечных выяснениях того, кто прав, кто виноват, — а дело всего лишь в различии стилей жизни.

Вот что я посоветую. Ни в чем не обвиняя мужа, не вызывая у него чувства вины, сядьте рядом и мягко заговорите с ним: *«Милый, я очень люблю тебя и столько лет пыталась наладить наши отношения. Я знаю, ты не выносишь, когда я пристаю к тебе с просьбами откровенно поговорить о нас, о нашем браке, терпеть не можешь требований измениться. Пойми, все это я делала для того, чтобы спасти наш брак, нашу любовь, а они под угрозой, потому что я перестала чувствовать себя счастливой. Ты всегда говорил мне, что принимаешь вещи такими, каковы они есть, что ты не собираешься меняться в угоду моим причудам. Я не понимала этого и снова пыталась заставить тебя согласиться со мной. Наконец-то мне стало ясно, что я была не права. Ты, так же как и я, имеешь право жить по-своему. Мои желания не лучше твоих — просто они другие.*

Теперь я прошу тебя только об одном. В последний раз подумай, пожалуйста, нравится ли тебе наша жизнь, доволен ли ты собой настолько, что не захочешь ничего изменить в себе. Я дам

*тебе на размышление столько времени, сколько будет нужно, — несколько дней или даже недель. Если по прошествии этого срока ты ответишь мне, что не считаешь нужным что-то менять, — что ж, я буду знать, что пришло время расставания. Отныне каждому придется идти по жизни своей дорогой. Пойми, я действительно стремлюсь к таким отношениям, в которых бы мы активно и динамично развивались и росли вместе, становясь все ближе и дороже друг другу. Это важнейший принцип моей жизни. Больше всего на свете мне хочется, чтобы моим партнером в таких отношениях был не кто-то другой, а именно ты. Но я уважаю твою свободу. Если ты не хочешь того же, я оставляю тебя, чтобы в один прекрасный день встретить человека, который разделит мои взгляды на любовь и совместную жизнь; ты тоже станешь свободным и однажды найдешь свое счастье».*

Сказать такое нелегко. Вам придется собрать все свое мужество и выбрать для этой беседы верный момент и правильный тон. Это должно стать одним из самых трудных, но по-настоящему значительных моментов любви — и не только для вас, но и для него. Люди, избравшие этот путь, рассказывали мне, какая чудесная перемена произошла с их, казалось бы, уже безнадежными партнерами — откуда только взялись у них способности и энергия для разительного преображения и развития! Чем бы ни закончился этот разговор, знайте, пришло время выбраться из угла, в который загнана ваша жизнь, и пойти — с мужем или без — на встречу своей мечте.

Смотрите также вопросы 37 и 85.

### → 15. Почему меня привлекают непорядочные или «проблемные» мужчины, а положительные, порядочные люди мне сексуально безразличны?

---

*«За свою жизнь я перенесла несколько тяжелых, болезненных романов с мужчинами, которые не могли подарить мне счастье. Одни изменяли мне, другие устраивали скандалы, третьи были слишком замкнуты в себе. И вот наконец я встретила прекрасного человека, который по-настоящему полюбил меня. В нем есть все то, что я безуспешно искала всю жизнь: нежность, заботливость, уважение ко мне и так далее. Но есть одно ужасное препятствие — он абсолютно не вызывает во мне сексуальных эмоций, хотя с прежними партнерами всего этого было вдоволь. Я чувствую, что мне придется порвать с ним, потому что мои чувства к нему тают не по дням, а по часам. Помогите!!!»*

Вы обратились за помощью как раз по адресу — не только потому, что мне в своей практике нередко приходилось заниматься подобными проблемами, но и потому, что когда-то и со мной творилось нечто подобное и я не могла понять причины. Почему меня так сильно привлекают мужчины, понятия которых о любви абсолютно не совпадают

с моими? Почему нормальные, здоровые отношения ассоциируются у меня со скукой и нудятиной? Почему словосочетание «порядочный человек» гасит в моем теле всякий сексуальный импульс? Мне понадобились годы для того, чтобы сначала задать себе эти вопросы, а потом ответить на них и в конце концов изменить свою несчастную личную жизнь. Это было нелегко, но я справилась, а потому уверена — это окажется под силу и вам.

Попытаемся разобраться в том, что именно творится в вашей душе. Вы, очевидно, и сами понимаете, что вас неспроста тянуло к мужчинам (или их к вам тянуло), которые не дали вам счастья, — и вы правы... «Вы правы» я могу сказать в том случае, если ваши спутники и впрямь не слишком старались любить вас, если не делали для вас все, что было в их силах, и не давали того, в чем вы нуждались. И я сказала бы «вы не правы», если бы знала, что они отдавали вам себя целиком, окружая вас нежностью и заботой. Хочу, чтобы вы поняли: то, как я оцениваю ваших неудачных партнеров, не имеет ничего общего с тем, как это происходит в вашем сознании. Рассудок говорит вам: *«Ты знаешь, как плохо он обращается с тобой. Он причиняет тебе боль, как и тот, предыдущий. Беги от него куда глаза глядят, и как можно быстрее!»* Вы знаете, что рассудок вам не врет, и тем не менее вы никуда не бежите, а, наоборот, изо всех сил пытаетесь удержать этого мужчину, невзирая на новые обиды и унижения. Все дело в том, что такие мужчины содержат в себе нечто привлекательное для вашего подсознания. А точнее, какой-то не осознаваемый рассудком комплекс содержится в вас самой. Я называю это «синдромом возвращения домой».

Я пользуюсь этим термином для обозначения определенного вида эмоционального программирования, которому мы все в той или иной степени

подвержены, а именно: *нам очень нравится снова переживать ситуации, в которых мы испытываем те же эмоции, что и в детстве, независимо от того, положительными или отрицательными они были* (смотрите вопрос 12).

Людям свойственно притяжение ко всему, что напоминает им их собственную семью. Могу поспорить, что вы до сих пор засыпаете на том же боку, что и в детстве; на вашем рабочем столе тот же самый беспорядок (или порядок), что и в школьные годы; и самое любимое блюдо осталось прежним. Тяга к знакомому — один из основных инстинктов, который дает нам чувство постоянства и безопасности в непрерывно меняющемся, куда-то спешащем мире. В своей взрослой самостоятельной личной жизни мы бессознательно стремимся воссоздать знакомые картины детства. При этом инстинкт зачастую работает против вас.

Вот как это может происходить. Когда еще вы были ребенком, родной дом для вас был оплотом любви и безопасности. Даже если там происходило что-то нехорошее, дом все равно оставался ДОМОМ — местом, где вам было тепло, уютно, где вас ждала вкусная еда и мягкая постель. Понятие ЛЮБОВЬ прочно связалось для вас с понятием ДОМ. Точно так же понятие ДОМ было связано со всем тем опытом, что встречался вам внутри этого дома. Например, если ваши родители частенько скандалили, то у вас в сознании возникла связь ДОМ = ХАОС. Если они не проявляли к вам много внимания и нежности, то возникла связь ДОМ = ОДИНОЧЕСТВО. Если с вами обращались жестоко, то вышло, что ДОМ = ОБИДА.

Вспомните математическое правило, которое вы учили в школе:

если  $A = B$ , а  $B = C$ , следовательно,  $A = C$ .

А теперь применим его для иллюстрации принципа «возвращения домой»:

если ЛЮБОВЬ = ДОМ, а ДОМ = ХАОС,  
следовательно, ЛЮБОВЬ = ХАОС;

если ЛЮБОВЬ = ДОМ,  
а ДОМ = ОДИНОЧЕСТВО,  
следовательно, ЛЮБОВЬ = ОДИНОЧЕСТВО;

если ЛЮБОВЬ = ДОМ, а ДОМ = ОБИДА,  
следовательно, ЛЮБОВЬ = ОБИДА.

Не осознавая этого, вы связываете «любовь» со всеми теми ассоциациями, которые вызывает у вас понятие «дом». Так что если вы привыкли связывать дом с хаосом, царящим из-за скандалов, то вас будет тянуть к мужчинам, которые помогут создать тяжелые, полные хаоса отношения. Если понятие «дом» вызывает у вас чувство одиночества, то вашим партнером станет человек, который будет скуп на любые проявления чувств, вам станет не хватать нежности, внимания и заботы, так что вы и вправду почувствуете себя одинокой. Если в детстве при мысли о доме вас пробирала дрожь, то вы сблизитесь с тем, кто станет бесконечно ругать вас, угрожать своим уходом или сделает вас ревнивой и подозрительной, так что в вашей душе действительно поселится страх. Бессознательно вы тянетесь ко всему знакомому с детства — **ВЫ ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ ДОМОЙ.**

Понятно, что у всех нас при слове «дом» возникают прежде всего положительные ассоциации, которые мы и стремимся воплотить в собственной супружеской жизни. Я, однако, пришла к выводу,

что наиболее успешно нам удастся воскресить самые болезненные чувства, приносящие нам огромные проблемы, и все потому, что эти чувства нами не осознаются. Другими словами, если в детстве ваши родители окружали вас просто-таки уникальной любовью, но при этом непрерывно критиковали друг друга, то, хотя на сознательном уровне вы станете выбирать себе в партнеры того, кто будет сильно любить вас, бессознательно вы будете искать человека очень критичного.

Скорее всего, в вашем случае проблемные партнеры «пахли» для вас домом, потому что в детстве вы часто видели, как мать или отец игнорировали друг друга, нечестно себя вели, а может быть, обделяли своей любовью и вас. Так уж вышло, что для вас привычнее чувствовать себя плохо рядом с тем, кого вы любите, — вот в чем беда! Это и объясняет вашу проблему. В вашем подсознании любовь, страсть и сексуальное наслаждение связаны с чувством опасности и боли. Понятно, почему вас не возбуждает ваш «положительный мужчина» — он несет для вас только хорошее!

Как я уже сказала, в прошлом и у меня были похожие проблемы в личной жизни. Когда я встречалась со своим нынешним мужем Джеффри, в течение первых месяцев нашего с ним романа я никак не могла понять, почему чувствую себя не в своей тарелке. Я привыкла ожидать от любви драматического напряжения, опасности, постоянных упреков и страха разрыва — всех признаков нездоровой, патологической страсти. А отношения с Джеффри основывались на доверии, дружбе, эмоциональной открытости, великодушии и искренней заботе, и я не догадывалась, что все это слишком хорошо, чтобы быть похожим на любовь!

Мне понадобилось время, чтобы изменить свои подсознательные установки и суметь ответить Джеффри на его чувства. Для этого мне пришлось серьезно пересмотреть весь свой любовный опыт. Сделав это, я почувствовала такую тягу к Джеффри, какую не испытывала никогда прежде ни к одному из мужчин! Так что вот вам мой совет: ни в коем случае не бросайте своего прекрасного принца. Он — лучшее, что попало вам в жизни. Вместо этого поработайте над собой, стараясь понять и исправить свою эмоциональную программу: РАССТАНЬТЕСЬ С КОМПЛЕКСОМ, А НЕ С ЧЕЛОВЕКОМ!!!

Смотрите также вопросы 12 и 25.

---

→ **16. Стоит ли развивать отношения с человеком, в надежде на то, что со временем он избавится от некоторых своих недостатков?**

---

*«Несколько месяцев назад мне встретился мужчина, который по-настоящему тронул мое сердце. Нам хорошо вместе, но сейчас он переживает очень трудный период в жизни. Недавно он порвал с наркотиками да к тому же только-только оправился от тяжелого бракоразводного процесса, в результате которого его прежняя жена отняла у него большую часть состояния. Прошное сделало его озлобленным и недоверчивым, иногда от этого страдаю я. Несмотря на все, в глубине души он остается добрым, тонким человеком, более всего на*

*свете нуждающимся в людях, которые поверили бы в него, и прежде всего нуждающимся во мне. Как вы считаете, можем ли мы быть счастливы?»*

Я не люблю прогнозировать счастливый или несчастливый исход любви. Не стоит уподоблять любовь рулетке — повезет или не повезет, — тем более что приходится констатировать: пока шансы не в вашу пользу. Ведь вы влюблены не в того, кто с вами сейчас; ваша любовь принадлежит тому, в кого, как вы надеетесь, он сможет превратиться со временем. Вы даже говорите о нем исключительно в будущем времени, как о проекте, вашем «собственном детище». Вы пишете о нем так, словно в настоящее время он не способен позаботиться о себе сам, без вас. Конечно, близкие отношения между мужчиной и женщиной предполагают наличие определенных надежд и упований каждого из партнеров на то, каким он хочет в будущем увидеть другого. Однако решающую роль в супружеском счастье играют не авансы на будущее, а чувство удовлетворенности, которое вы испытываете именно сегодня. Ведь живете-то вы сейчас, а не в будущем. Быть счастливой с мужчиной означает любить его таким, какой он есть, вне зависимости от ситуации. А вовсе не в надежде на то, каким он станет завтра, когда сумеет перемениться к лучшему.

Вы, конечно, и сами об этом знаете. Вы просто не хотите признаться себе, что попали в почти безвыходное положение и не в силах эти отношения разорвать. О вас следовало бы поговорить особо. На то, что с вашим внутренним миром далеко не все в порядке, указывает очень простой факт: вы связали себя с человеком, находящимся в состоянии душевного разлада. Зачем же вы это сделали?

1) Вы стремитесь занимать в отношениях с партнером главенствующую позицию. Вступая в отношения, основная цель которых может быть сформулирована как «помочь ему исправиться», вы испытываете чувство превосходства. Возможно, это связано с тем, что родители никогда не считали вас достаточно хорошим ребенком и постоянно контролировали ваши поступки. Теперь вы выросли, но неосознанно нашли себе партнера, с которым вы можете почувствовать себя «по другую сторону баррикады».

2) Вы тяготитесь собственной жизнью и пытаетесь посвятить себя кому-то другому. Когда вы с головой уходите в проблемы другого человека, у вас не остается ни сил, ни желания взглянуть в глаза собственным страхам или чувству неполноценности.

3) Ваши установки сформировались в детстве, когда вы чувствовали себя обделенной. Ребенок, желания которого не удовлетворяются, склонен чувствовать себя обделенным, покинутым и нелюбимым. Подсознание людей, у которых сформировался подобный комплекс, находится в постоянном поиске человека, который не сможет дать им в любви того, в чем они нуждаются. За это они получают возможность почувствовать себя «вернувшимися домой» (смотрите предыдущий вопрос).

Если вы действительно заботитесь о своем друге, вам стоит прекратить свои отношения с ним. Не ожидали услышать такое резкое заявление? Что ж, объясню, что случится, если вы пренебрежете моим советом. Очень скоро от ваших чувств к нему останется только раздражение по поводу того, что он камнем висит у вас на шее; до-

сада на то, что вы впустую потратили немало времени и сил; чувство вины за то, что после всех обещаний вечной любви и верности в конце концов вы его оставляете. Расстаньтесь с ним сейчас — и вы позволите ему превратиться в того, кем он хочет стать сам. Этим вы откроете себе дорогу к человеку, любить и уважать которого вы сможете *сегодняшнего*.

---

→ **17. Можно ли упрекнуть человека в чрезмерной разборчивости и даже привередливости при выборе партнера?**

---

*«Я одинок, хотя мне за тридцать. Немало сил и времени я отдал поискам достойной спутницы жизни, но так и не нашел своего идеала. Друзья упрекают меня в чрезмерной разборчивости, говорят, что при такой привередливости я навсегда останусь холостяком. Но я боюсь быть непривередливым. Ответственность так велика, и мне не хотелось бы потом кусать локти из-за собственной небрежности. Кто прав — я или мои друзья?»*

Вот что я называю «чрезмерной разборчивостью»: вы встречаете привлекательную женщину, которая обладает всеми качествами, о которых вы мечтали, вот только... вы обожаете играть в теннис, а она нет, поэтому вы немедленно отвергаете ее; вы познакомились с женщиной, являющей собой

совершенство, разве что ей... следовало бы, по вашему мнению, сбросить килограммов пять-шесть лишнего веса, и вы решаете прекратить с ней всякие отношения. Понимаете, что я имею в виду? Человека можно обвинить в привередливости только в том случае, если он выискивает у возможного спутника жизни маленькие недостатки, не имеющие сколько-нибудь важного значения для отношений, и использует эти находки как повод для того, чтобы избежать близости и обезопасить себя от страхов собственной неполноценности — «я отвергну тебя, пока у тебя не появился повод отвергнуть меня». Если мои примеры достаточно яркие и если они бьют прямо в точку, вам стоит уделить внимание собственным страхам, прячущимся в глубине вашей чрезмерной разборчивости.

Однако что-то мне подсказывает, что в вашем случае дело обстоит по-другому. Нет сомнения, вы осторожны и разборчивы, но далеко не привередливы. Вы очень ответственно относитесь к действительно важному выбору, который может изменить вашу жизнь, и стараетесь найти такого человека, с которым вы будете совместимы по всем действительно важным параметрам. Я выделяю десять таких параметров, из которых ни один не стоит игнорировать:

1) *Физический облик*: внешность, здоровье, привычки в еде и так далее.

2) *Эмоциональный облик*: совместимость ваших представлений о том, каковы должны быть ваши отношения и проявления чувств.

3) *Социальный облик*: особенности личности, позиция в отношениях с другими людьми.

4) *Интеллектуальный облик*: уровень образо-

вания, интеллектуальные и творческие способности, культурная эрудиция.

5) *Сексуальный облик*: опыт и природные способности, желание получать и доставлять удовольствие, причуды.

6) *Коммуникабельность*: манера общения, отношение к общению.

7) *Профессиональный (материальный) облик*: отношение к деньгам, к успеху, деловые и организаторские способности.

8) *Отношение к личностному росту*: стремление к саморазвитию, желание к совершенствованию отношений, способности к изменению собственной личности.

9) *Духовный облик*: религиозная совместимость, вовлеченность в духовную практику, жизненная философия, моральные позиции.

10) *Увлечения и интересы*.

Не нужно требовать полного совпадения ваших интересов по всем пунктам. Но на вещи действительно значимые для вас стоит обратить особое внимание и постараться добиться высокой степени совместимости. (Подробнее тему определения и достижения совместимости я раскрываю в книге «Формула Любви».)

По правде говоря, большинству людей так не хватает вашей разборчивости! Обладай они ею, во сколько раз сократилось бы количество разводов и неблагополучных семей! Не поддавайтесь давлению родственников или друзей и не идите на компромисс со своим сердцем. И уж ни в коем случае не оглядывайтесь на циферблат «общественных часов», на котором неизвестно почему установлено, к какому возрасту вы обязаны жениться. Помните,

суженая по-прежнему ждет где-то впереди. Она (или он, если вы женщина) не простит вам, если вы сдадитесь прежде, чем встретитесь именно с ней. «Найди меня, я здесь!» — взывает ее сердце. Поверьте мне, игра стоит свеч. Когда-нибудь вы окажетесь вместе и ни секунды не пожалеете, что ждали так долго.

Смотрите также вопрос 26.

---

→ **18. Могут ли развиваться близкие отношения с человеком, который находится далеко?**

---

*«Около года назад на свадьбе друзей я познакомилась с замечательным парнем, и наше знакомство продолжилось. Развитие наших отношений затрудняется тем, что мы живем в разных концах страны на расстоянии двух тысяч миль друг от друга. Как вы считаете, есть ли шанс, что наши отношения когда-нибудь перерастут в подлинно близкие? Что мы можем противопоставить такому удручающему обстоятельству, как частая разлука?»*

Конечно, шанс есть всегда. Но вы должны хорошо представлять себе трудности, которые могут возникнуть в связи с вашей взаимной удаленностью, а также те усилия, которые вам придется приложить, чтобы справиться с ними. Удаленность и все, что с ней связано, — очень мощный фактор риска. Если ваши отношения будут складываться не так, как хотелось бы, вы можете ошибочно

*посчитать, что это происходит всего лишь потому, что вам приходится подолгу находиться в разлуке. В таком случае вы станете тратить силы на то, чтобы почаще видеться с ним, а вовсе не на поиски путей к действительному сближению.*

В отношениях людей, разделенных значительными расстояниями, существует немало проблем. Вот три главные:

1) *Вам трудно по-настоящему узнать друг друга.*

Зная, что на этот раз вы проведете вместе всего лишь три дня, и он и вы постараетесь сделать все, чтобы свидание прошло наилучшим образом. Так ли уж трудно всего на семьдесят два часа запрячь собственные проблемы и недостатки поглубже и получать удовольствие? Пока вам не представится шанс провести друг с другом хотя бы полгода, вы не увидите, что бывает, когда ваш партнер впадает в депрессию, как меняется он, когда болеет или когда он сильно напуган. А ведь именно в таких ситуациях и проявляется подлинный характер человека, те черты, которые составляют основу психологической совместимости партнеров. Для этого и впрямь потребуется вместе пуд соли съесть.

2) *Вы стараетесь не затрагивать проблемных вопросов.*

Представьте себе, что после двух месяцев разлуки партнер прилетает к вам на уик-энд. Романтический ужин при свечах, за ним следует еще более романтическая ночь. А теперь представьте, что, преисполненный нежности и доверия к вам, он со-

общает о себе что-то, что вас настораживает, а может быть, даже пугает. И вот вы оказываетесь перед выбором: стоит ли обсуждать неприятную тему, которая вас задела, рискуя при этом напрочь испортить свидание, или пропустить его слова мимо ушей и постараться поскорее забыть о них? Большинство людей предпочтут не вступать в пререкания, грозящие перерасти в конфронтацию и причинить боль вам обоим, — стоит ли ставить под угрозу так прекрасно начавшийся вечер? Однако этот выбор означает отказ от возможности совместно выяснить и снять вставшую между вами проблему, продвинуть ваши отношения на новый уровень гармонии и близости. Нерешенные проблемы и связанные с ними страхи никуда не уйдут, они, как мины замедленного действия, будут ждать своего часа, чтобы взорвать ваши отношения. На поверхности-то все будет в порядке, но вряд ли можно надеяться, что между вами возникнет подлинная и глубокая любовь.

3) Вам трудно оценить психологическую совместимость.

Разделенные расстоянием партнеры часто даже не представляют себе, как мало у них общего, поскольку они слишком заняты собой. Когда для свидания у вас имеется только три дня, вы постараетесь устроить из них настоящий праздник — каждую минуту вы будете наслаждаться обществом друг друга; пойдете в кино, ресторан, на концерт и т.д.; постараетесь доставить друг другу максимум сексуального наслаждения; кроме того, вряд ли вы захотите отнимать друг у друга бесценные минуты и тратить их на разговоры с друзьями или родственниками. Одним словом, восторг и возбуж-

дение от этого прекрасного уик-энда затмит для вас весь мир, и в том числе самого партнера, — и вы даже этого не заметите! Многие и многие пары, прошедшие через очень романтические «отдаленные» отношения и решившие в конце концов жить вместе, в итоге оказались страшно разочарованы. *«Теперь все совсем не так, как раньше», — удивляются они. Еще бы! Это больше не праздник каждый день, двадцать четыре часа в сутки. Это реальные, ежедневные и ежечасные отношения, и если вы и ваш друг к ним не готовы или воспринимаете их слишком по-разному, то очень скоро все кончится крахом.*

Для того чтобы романтика редких встреч смогла превратиться в глубокие полноценные отношения, необходимо, чтобы оба партнера жили недалеко. Это единственный способ узнать, подходите ли вы друг для друга достаточно, чтобы надолго соединиться прочными узами. А пока вы все еще живете в разных концах страны, лучшее, что можно сделать, — это изменить характер ваших встреч. Сделать их такими, как будто вы и впрямь уже давно живете вместе. Для этого:

- ☑ Не пытайтесь превращать каждую секунду встречи в нечто необыкновенное; постарайтесь оба заняться обыденными делами.
- ☑ Не скрывайте от партнера проблемные стороны вашей жизни; будьте естественны с ним.
- ☑ Не контролируйте свои эмоции, «отпустите» чувства на свободу и посмотрите, что будет.

→ **19. Что делать, если между партнерами обнаружались разногласия, обусловленные различиями в воспитании и культурной принадлежности?**

*«Мы с моей невестой воспитаны совершенно по-разному. Можно сказать, что мы принадлежим к различным цивилизациям: она выросла в довольно консервативной и очень религиозной семье, а я — типичный американец. Мы уверены, что раз уж полюбили друг друга, то различия в нашем воспитании не так уж важны. Но стоит нам начать разговор о нашей будущей свадьбе, заговорить о детях или планах на совместную жизнь, как выясняется, что мы ни в чем не согласны друг с другом. Бывает, мы серьезно ссоримся из-за расхождений во взглядах на жизнь. Может быть, я ошибаюсь и различия между нами вовсе не пустяк?»*

Не стоит себя обманывать — различия никогда не бывают не важными; вопрос в том, сколько их и насколько сильно они вносят разлад. Для совместной жизни недостаточно одной любви, необходима также психологическая совместимость. Да вы и сами уже догадались, культурные различия — это вовсе не пустяк. Они распространяются на очень многие (если не все) сферы вашей совместной жизни: нравственные ценности, стиль

общения, способ мышления, эмоциональность, взгляды на воспитание детей и так далее и так далее... Я не говорю, что для счастья вам нужно совпадать друг с другом во всем или иметь одинаковый жизненный опыт. *Но глубокие различия способны создать между вами такое напряжение, которое делает гармоничные отношения невозможными.*

Разумеется, ваш случай не уникален — каждая вторая молодая пара проходит через это. Однако имейте в виду: конфликты, которые время от времени вспыхивают между вами, составляют верхушку айсберга. Думаю, с самого начала вашей любви вы избегали серьезных разговоров о принципах и взглядах на жизнь, привитых вам в семье и вашем культурном круте. Не хотелось тревожить больные мозоли, не так ли? А теперь ящик Пандоры раскрылся! Я понимаю, что вы испытываете действительно серьезные трудности. *Но для этого и существуют добрачные отношения — время, отведенное на то, чтобы узнать друг друга как можно лучше со всех сторон и, я надеюсь, найти способ примирить и объединить ваши личные багажи культурного наследия.*

Я знаю, что вас пугает... Может оказаться, что ваши личностные ценности и установки просто невозможно совместить друг с другом, а это сделает невозможной и дальнейшую совместную жизнь. Как бы это ни было неприятно, найдите в себе мужество поговорить с вашей невестой о том, что вас настораживает. В конце концов, даже если вам придется расстаться, не лучше ли сделать это прежде, чем у вас появятся дети?

## → 20. Как относиться к тому, что партнер все еще находится под контролем родителей?

*«Моему жениху тридцать три года, но для своих родителей, особенно для матери, он все равно что трехлетний малыш. Каждый божий день она звонит ему по телефону, совершенно не задумываясь о том, который час и чем мы можем быть заняты. Мы помолвлены, и она очень сильно давит на сына, требуя, чтобы он ускорил нашу свадьбу. Мы устали с ней спорить, выслушивать ее бредовые идеи и сохранять при этом хотя бы видимое спокойствие. Я намекала ему, что неплохо было бы обратить внимание на свои отношения с родителями и как-то изменить их, но он отвечает, что вырос в очень дружной семье и не видит в этом ничего ненормального. Быть может, все дело в том, что свое собственное детство я мысленно вижу совсем в другом свете. Я давно уже рассталась с родителями, а потому допускаю, что сужу его слишком строго. Помогите мне разобраться, пожалуйста!»*

Все понятно. Только почему вы спрашиваете об этом меня? Вы прекрасно знаете ответ и сами. Нельзя выйти замуж за человека, который подсознательно женат на одном или обоих своих родителях. Нельзя выйти замуж за трехлетнего малыша. Если вы уже решились на это, то вам не позавидуешь. Для меня очевидно, что вы столкнулись с явлением, которое я называю «родственники-вампиры». Для них не существует границ меж-

ду ними и вами, между их отношениями с сыном и вашими — с мужем. Они постоянно будут вмешиваться в каждый ваш шаг, контролируя содержимое вашего мусорного ведра и стараясь разузнать о вас какие-нибудь пикантные подробности. Для них вы — человек со стороны и, следовательно, потенциальная угроза для их «чада-кровиночки». Их цепкие лапы ни за что не отпустят к вам сына.

Страшно? Поверьте, нет ничего страшнее, чем *родственники-вампиры, принявшиеся сеять рознь между вами и вашим партнером, тем самым подталкивая ваши отношения к пропасти*. Ваши слова однозначно свидетельствуют, что этот процесс уже набирает обороты. Вы не чувствуете поддержки и понимания со стороны вашего жениха? Вас буквально разрывает на части при мысли о том, что говорит ему в трубку мамочка? Она выставляет вас перед целым светом настоящей стервой? Вам плохо уже сейчас? Подождите, посмотрим, что будет, когда у вас появятся дети!!!

**Однако главная проблема заключается во-все не в родителях вашего жениха, а в нем самом.** Если бы он жестко установил границы своих отношений с родителями во избежание ущерба для вашей любви, то им бы не удалось изрядно попортить вам жизнь. При всем их желании. Если бы вы стояли для него на первом месте, если бы главным приоритетом жизни вашего партнера являлись именно вы — что значили бы его отношения с мамочкой и папочкой по сравнению с крепостью вашего брака!

Дети вампиров, на самом деле настроенные на то, чтобы сохранить свои отношения с партнером, должны откровенно поговорить со своими родителями и довести до их сведения следующее:

1. Я принял решение вступить с этим человеком в долгий и счастливый брак и жду от вас уважения, тепла и поддержки по отношению к нему. Мы с ней (или с ним) — одно целое, и, если вы критикуете или обижаете ее (или его), вы причиняете боль и мне.

2. Если вы не в силах сдержатъ себя в рамках уважения и терпимости, избавьте нас от своего общения. Либо вы относитесь к нам обоим со всей доступной для вас теплотой и сердечностью, либо совсем не общайтесь с нами.

3. Мой дом — это мой дом, а вовсе не ваш. Звоните нам, но только тогда, когда вы чувствуете, что готовы к нормальным отношениям. Если мы захотим с вами встретиться, мы позвоним сами. Но захотим мы этого не раньше, чем вы действительно перестанете учить меня и мою жену (или моего мужа), как нам жить, воспитывать детей, обустроить наш дом и так далее.

4. Уважайте наше право на собственную жизнь. Я не желаю, чтобы вы звонили ко мне домой по пять раз на дню. Мы сами позвоним вам, когда захотим. Я буду приезжать к вам и по вашей просьбе, но только если в этом появится реальная необходимость.

5. Понимаю, вам трудно понять и принять мои требования, но это единственное, что может сблизить нас с вами. Я очень хочу, чтобы вы по-прежнему оставались частью моей жизни, но только если вы научитесь уважать мой брак и мою любовь.

Поговорите со своим женихом, постарайтесь убедить его в необходимости этого шага. Дайте ему время подумать. Если же он откажется выступить против диктата своих обожаемых родителей,

→ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ →

КАК ПОЛЮБИТЬ

объясните ему, что у вас остается только один выход. Спросите себя: стоит ли продолжать эти нездоровые отношения? Зачем ждать, когда вас задавит управляемый родителями-вампирами паровой каток? Ни в коем случае не связывайте себя замужеством, пока он не проявит себя как настоящий мужчина, достойно разрешив проблему.

---

→ **21. Почему я всегда влюбляюсь в совершенно беспомощных женщин?**

---

*«Сейчас я встречаюсь с женщиной, у которой все в жизни идет вкривь и вкось. Ее одолевают финансовые трудности, мучают психологические проблемы. Я, разумеется, стараюсь помочь ей, но мне не очень-то нравится роль «папочки». Главная проблема в том, что такое со мной случается уже в третий раз подряд. Почему мне все время попадаются «женщины-жертвы» и как изменить эту тенденцию?»*

Почему? Да потому что вам нравится роль «спасителя», почему же еще? Нравится чувствовать себя сильным, важным, успешным мужчиной, нравится контролировать ситуацию и тому подобное. Таких «спасителей» тянет к несчастным, слабым и ущербным натурам, как мух на мед. Однажды вкусив подобные отношения, вы втянулись и теперь пытаетесь окунуться в них еще и еще раз! Единственная хорошая новость, которую я могу сообщить вам на данный момент, заключается в том, что вы наконец-то осознали наличие в себе

этого комплекса «спасителя», а значит, у вас появился шанс избавиться от него.

*Запомните: в подобных взаимоотношениях «жертва» нуждается в «спасителе» ровно настолько, насколько «спаситель» нуждается в «жертве». Поймите, в эмоциональной сфере вы — Робин Гуд. Возможно, в детстве вы отчаянно желали помочь кому-нибудь из близких — матери, отцу или еще кому-то — в их личных трудностях, но так и не смогли сделать этого. Или, будучи маленьким, вы сами отчаянно нуждались в чьей-то опеке. Так или иначе, как и всех «спасителей», вас снедает желание удовлетворить собственный комплекс, а вы ошибочно принимаете его за любовь.*

На собственном опыте вы убедились в том, что этот тип отношений заранее обречен на провал. Вам надоедает быть терпеливым «папочкой», ходить вокруг нее на цыпочках, чтобы случайно не задеть ее ранимую душу, вечно придумывать оправдания для ее выходок и истерик. Ваше раздражение будет накапливаться и прорываться, приводя к отвратительным скандалам; вы захотите удрать куда подальше, но чувство вины перед этой несчастной не даст вам на это сил; вы почувствуете себя загнанным в угол: ведь вы обещали помочь ей, а теперь мечтаете только о том, как бы все это прекратить. Даже если вы убежите и спрячетесь, вы будете проклинать себя за «предательство своей любимой», а через некоторое время вновь найдете объект для «спасения»... Честно говоря, вы не вызываете у меня сочувствия. Скорее смех...

Вы спрашиваете, как изменить эту тенденцию? Отвечаю: просто остановитесь. Перестаньте относиться к своей партнерше как к жертве. Предоставьте ей возможность в одиночку побороться со своими бедами и наберитесь мужества, чтобы взглянуть в глаза собственным комплексам, которые

ввергают вас в нездоровые отношения с женщинами. Составьте список качеств, которые вы желаете видеть в любимой женщине; составьте еще один — в него поместите те специфические признаки, по которым вы распознаете «женицин-жертв». Постоянно перечитывайте и, если требуется, обновляйте оба списка. Сделайте несколько копий, пусть списки всегда будут у вас перед глазами — в каждой комнате дома, на рабочем столе в офисе, в салоне вашего автомобиля. Всякий раз перед тем, как отправиться на свидание с новой знакомой, перечтите оба списка, вспоминайте о них во время свидания и вновь загляните в них после того, как оно закончится. Этот метод поможет вам избежать искушения снова влезть в шкуру «спасителя», прежде чем вы полностью проработаете этот комплекс и избавитесь от него.

---

→ **22. Может ли большая разница в возрасте превратиться в серьезную угрозу для отношений?**

---

«У меня любовь с потрясающим мужчиной, который старше меня на двадцать два года: мне тридцать один, а ему пятьдесят три. Он был женат, но развелся, и его дети не намного моложе меня. Мои родные не приветствуют наш роман; они считают, что такая связь — ужасная ошибка, и при каждом удобном случае стараются убедить меня в этом. Быть может, я слишком наивна, если считаю, что в нашем случае разница в возрасте не имеет значения?»

Разумеется, вы слишком наивны, если и вправду полагаете, что можно игнорировать существенную разницу в возрасте между вами и вашим избранником. Она имеет значение, и немалое, как, впрочем, и любые индивидуальные различия между партнерами. Нельзя не обращать внимания на эту особенность ваших отношений, равно как и на любую другую. Чем сильнее вы проявляете нежелание замечать проблему, тем вероятнее то, что вами движет страх перед связанными с этой проблемой возможными осложнениями. И вам, и вашему партнеру необходимо честно и открыто обсудить те затруднения, которые могут возникнуть из-за разницы в возрасте.

Значительная разница в возрасте партнеров действительно может стать причиной серьезных проблем. Конечно, если эта разница и в самом деле значительна. Четыре-пять лет не в счет, но если вас разделяют десять лет и более, то возможны самые разные осложнения в отношениях, причем степень риска зависит как от возрастных групп партнеров, так и от их личностных особенностей. По собственному опыту психолога-практика я давно поняла, что чем старше партнеры, тем менее существенны возрастные различия. К примеру, пятнадцать лет разницы между тридцатипятилетним мужчиной и двадцатилетней девушкой могут создать гораздо больше проблем для этой пары, чем та же разница между мужчиной шестидесяти пяти и женщиной пятидесяти лет. Это и понятно: уровни зрелости и жизненного опыта в первом случае практически несопоставимы, а во втором — относительно одинаковы.

Ниже приводится список наиболее типичных конфликтов, вызываемых значительной разницей в возрасте между супругами.

→ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ →

→ *Если вы значительно старше своего партнера:*

1. Иногда легкомысленное поведение вашего партнера раздражает вас.

Если вы значительно старше, чем ваш партнер, *то вас могут раздражать его «незрелое» поведение и недостаток жизненного опыта, вы можете чувствовать необходимость «учить» его жизни.* Особенно велика вероятность возникновения этой проблемы в том случае, если ваш партнер моложе тридцати. В конце концов, вы действительно уже прошли через все то, что происходит с ним (с ней) сейчас; вы делали ошибки, а потом ломали голову над тем, как их исправить, — и вам удалось найти выход; вы знаете, что даже самый глубокий кризис — это не конец жизни, потому что рано или поздно в конце тоннеля всегда появляется свет. И вам нелегко сохранять спокойствие ангела, в то время как близкий вам человек спотыкается о те же самые углы и набивает себе шишки.

2. Вы занимаете позицию родителя по отношению к партнеру.

С высоты вашего жизненного опыта, который на десять, двадцать или даже тридцать лет больше, чем опыт вашего партнера, вам не так-то легко сохранять сдержанность, терпимость и корректность и не пытаться управлять его поступками. Вы уже изучили все те уроки, над которыми он бьется и по сей день: естественно, вы лучше его знаете, как с ними справиться! Вами движет любовь — вы хотите облегчить ему жизнь. Но будьте осторожны — как раз такими благими намерениями и уст-

лана дорога в ад. ПОСТЕПЕННО ВЫ ВХОДИТЕ В РОЛЬ РОДИТЕЛЯ И НАЧИНАЕТЕ ОТНОСИТЬСЯ К СВОЕМУ ПАРТНЕРУ КАК К НЕРАЗУМНОМУ ДИТАТИ. Разумеется, его (или ее) не может не обижать ваше недоверие и неуважение; он (она) начинает бунтовать, как настоящий подросток. А о чем мечтает бунтующий подросток? О независимости, об освобождении от родительского гнета, короче — о бегстве. Игра в «дочки-матери» в короткий срок уничтожит взаимное сексуальное влечение, поскольку подсознательно вы оба станете усматривать в сексе опасность инцеста.

### 3. Финансовое неравенство.

Чаще всего у того, кто старше, лучше и финансовая ситуация. А это мощный фактор власти. Много лет вы по кирпичикам выстраивали свое финансовое благополучие, на чем-то экономили, чем-то рисковали, что-то покупали и продавали, радуясь прибылям и переживая о неудачах. В любой момент из-за разницы в толщине кошелька в отношениях может возникнуть напряженность: вам могут не понравиться мелкие радости, которые позволяет себе партнер (особенно если вы женщина); вы можете легко поддаваться соблазну самолично принимать важные для вас обоих решения (что покупать, где жить, где и как вы будете отдыхать и так далее), объясняя свое поведение тем, что львиная доля доходов — ваша. Из-за этого ваш партнер может чувствовать себя ущемленным. В конце концов, вам может оказаться не по силам перестроить свои жизненные стандарты настолько, чтобы привести их в соответствие с возможностями партнера.

4. Вы можете стремиться подчинить себе вашего партнера на том основании, что вы вкладываете в ваши отношения «всего себя».

Все вышеописанные сигналы тревоги можно смело сложить, и они поместятся в этот пункт. Если вы старше, так просто занять позицию «главного»! Вы богаты, опытны, добились успеха, а потому вам кажется, что и трон по праву принадлежит вам.

5. Вы жертвуете своими интересами, крутом общении и любимыми занятиями ради большего согласия с партнером.

Если вы много старше своего партнера, довольно естественными кажутся попытки сохранить и упрочить близость с вашим избранником за счет отказа от той части собственной жизни, к которой в силу возраста у него не проявляется видимого интереса. Особенно опасно, если при этом вы будете надеяться, что это сделает вас моложе.

Итак, если ваш партнер значительно моложе вас, задайте себе несколько важных вопросов:

- «Уважаю ли я своего партнера?»
- «Горжусь ли я своим партнером?»
- «Доверяю ли я своему партнеру?»
- «Чему я учусь у своего партнера?»

→ *Если вы значительно моложе своего партнера:*

1. Вы смотрите на партнера снизу вверх и отдаете ему право первенства.

Я уже говорила, что более старший партнер ча-

ще всего обладает и большим финансовым благополучием, общественным авторитетом, жизненным опытом и мудростью. Поэтому нередко младший идеализирует старшего, возносит его на пьедестал святости и перестает видеть в нем реального человека. Если из-за собственной молодости вы чувствуете свою неполноценность по сравнению со старшим партнером, вы теряете свое влияние на развитие вашего романа. Вы слагаете с себя все полномочия и перестаете доверять самому себе; вы полностью подчиняетесь его критическим требованиям, независимо от степени их справедливости; вы лишаете себя права на собственные желания и нужды, забывая о том, что они не всегда обязаны совпадать с желаниями и нуждами партнера. Вы убеждаете себя в том, что:

«Он платит за меня, значит, имеет право и решать за меня».

«Он знает, что делает. В конце концов, он и вправду многого добился в жизни».

«Он старше и потому понимает в жизни больше, чем я».

Даже если ваш партнер не желает первенствовать в ваших отношениях, одна только разница в возрасте может заставить вас чувствовать, будто дело обстоит именно так. И если ему понравится чувствовать себя старшим, мудрым и контролировать вас во всем, ваши отношения нельзя будет считать очень здоровыми.

## 2. Вы видите в своем партнере родителя.

Другим следствием вашей жизненной неопытности может стать тихое превращение ваших равноправных партнерских отношений в отношения типа «папа — дочь» (или «мама — сын»). Посто-

янно советуясь с ним, по любому поводу взывая к его помощи, впадая в денежную зависимость от него, пользуясь его связями в собственных целях, а также безответно доверяя его решениям, вы ведете себя как ребенок, во всем полагающийся на партнера-папочку (или, если вы юноша, мамочку). Имейте в виду, так вы никогда не вырастаете по-настоящему, а, наоборот, настежь откроете двери для разного рода подсознательных комплексов.

Даже если ваш партнер не пытается верховодить вами, вы можете чувствовать себя так, словно вас и в самом деле держат в ежовых рукавицах и не дают свободно вздохнуть, — и все только из-за разницы в возрасте. В результате вы или замкнетесь в себе, или взбунтуетесь. Возможно, такие отношения полностью соответствуют тем, которые были между вами и вашими настоящими родителями. Не исключено, что в детстве вам не хватало решимости противостоять им и теперь вы отыгрываетесь на партнере.

3. Вы жертвуете своими интересами, кругом общения и любимыми занятиями ради большего согласия с партнером.

Итак, если вы гораздо моложе своего партнера, вам есть смысл задаться следующими вопросами:

«Уважает ли мой избранник меня как личность?»

«Считает ли он меня равным себе?»

«Чувствую ли я себя равным своему партнеру?»

В вашем конкретном случае следует обсудить с партнером два вопроса. Во-первых, желаете ли вы завести детей и хочет ли он снова стать отцом? И

во-вторых, как вы собираетесь поддерживать отношения с вашими родителями и его детьми?

Вот на что следует обратить внимание. Но не отчаивайтесь. Конечно же, сама по себе значительная разница в возрасте *вовсе не помеха* для ваших отношений. Главное, чтобы вы оба хорошо осознали особенности таких отношений и не становились в заранее проигрышные позиции, открыто обсудили свои чувства и помогли друг другу установить равноправные и искренние отношения. Чем больше общего вас связывает и чем сильнее вы оба стремитесь к подлинной близости, тем больше у вас шансов обрести совместное счастье.

Смотрите также вопрос 17.

---

→ **23. Возможен ли счастливый союз с алкоголиком или наркоманом?**

---

*«Я очень люблю своего парня, но он употребляет наркотики. Я много раз просила его покончить с этим и даже угрожала тем, что брошу его; он каждый раз обещает исправиться, но все без толку. Я не хочу уходить от него, но и жить с наркоманом нет сил. Что мне делать?»*

Вы и сами прекрасно знаете, как поступить. Бросьте его. Имейте в виду, всякий, кто вовлечен в близкие отношения с наркоманом, играет с огнем, в котором рано или поздно сгорит и сам. Человек, находящийся в пагубном пристрастии к чему-либо, не может по-настоящему любить своего парт-

нера, поскольку все силы его «любви» направлены к предмету его пристрастия — наркотикам, алкоголю и тому подобным вещам. Фактически он изменяет вам. Можно сказать, что вы находитесь в классическом любовном треугольнике. *Вашим конкурентом является наркотическое вещество — оно отнимает все его время, внимание и силы, отнимает у вас.* В конце концов (если только этого еще не произошло) вы возненавидите объект пристрастия так, как если бы это была женщина-соперница.

Нужны еще аргументы? Пожалуйста! *Любить наркомана — значит любить раба*, поскольку зависимость от наркотиков, алкоголя, секса, рулетки или чего угодно еще является не только страстью, но и колодкой на шее. Да-да, вы имеете дело не со свободным человеком, а с жалким рабом. Естественно, вашему приятелю не хочется признавать этот факт, но в глубине души он хорошо знает, что попал в рабство. Вещество ли им управляет или привычка к определенному рода действиям, ясно одно: у него имеется господин, *от которого он не в силах отказаться.* Говорить с ним о его зависимости бесполезно, он будет все отрицать: признать в этом хотя бы самому себе — означает расписаться в собственном бессилии, а это очень нелегкое признание, без которого, однако, нет пути к выздоровлению.

Есть и третий аргумент в пользу разрыва отношений. *Зависимость вашего партнера препятствует вашей с ним близости.* Наркотики притупляют чувства. Ваш партнер не сможет испытывать глубоких чувств по отношению к вам, и скоро вы это почувствуете. В конце концов вы обнаружите, что находитесь в полном одиночестве, даже если ваш друг и будет обретаться поблизости.

Надеюсь, мне удалось показать вам, что отношения с человеком, находящимся в плену у страсти, обречены на провал. Значит ли это, что алкоголики или наркоманы недостойны любви? Отнюдь нет. Но для этого они должны желать выздоровления, освобождения от зависимости и осознать, что процесс излечения будет долгим и болезненным. Они должны решиться покончить с привычкой *сами*. Тогда у них появятся шансы на обретение в будущем достойных отношений с кем-либо. Я знаю, вы и раньше пытались объяснить это вашему другу, но все же попробуйте в последний раз.

1. Скажите ему, что *вы не желаете больше жить вместе с наркоманом*.

2. Внушите ему, что *вы останетесь с ним только в том случае, если он обратится за помощью к специалистам и НЕМЕДЛЕННО предпримет усилия по избавлению себя от зависимости*. Объясните ему, что, если он не обратится за помощью ПРЯМО СЕЙЧАС, вы покинете его и больше никогда не вернетесь.

3. Будьте тверды и, если он не внемлет вашим словам, *не оставляйте ему другого шанса. УХОДИТЕ!*

4. НЕ ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ, пока не убедитесь, что он взялся за ум, успешно проходит курс терапии и действительно изменился как внешне, так и внутренне.

5. Постарайтесь понять, что именно привлекало вас в приятеле-наркомане и что вам надо изменить в себе, чтобы в дальнейшем на вашем пути не возникали люди, находящиеся в зависимости от чего бы то ни было.

---

→ **24. Почему я вечно связываюсь  
не с теми, с кем можно  
создать глубокие  
отношения?**

---

*«Во мне есть что-то такое, с чем я никак не могу совладать. Все мужчины, с которыми у меня когда-либо завязывались отношения, не желали или были не в состоянии взять на себя серьезные обязательства по отношению ко мне. Либо у них оказывалась другая женщина, либо они опасались за свою свободу, либо просто не любили меня достаточно сильно. Со мной что-то не так? Почему я все время наступаю на одни и те же грабли?»*

И в самом деле, похвастаться вам особенно нечем... Так можно потерять всякую веру в себя, не правда ли? Надо, однако, отдать вам должное, вы смогли правильно увидеть причину в себе, а не перевалили вину за свои неудачи на своих партнеров. Прочтите ответы на вопросы 12 и 15, чтобы понять, что такое эмоциональное программирование. И запомните, с вами не происходит ничего из ряда вон выходящего, такое сплошь и рядом случается с людьми вокруг вас. В жизни каждого из нас существуют рубежи, которые берутся с трудом; тропинки, на которых всегда есть опасность оступиться, особенно если эмоциональный багаж нашего прошлого довольно тяжел.

Возможно, ваша склонность выбирать ненадежных партнеров объясняется тем, что:

- ☑ В детстве вы не чувствовали, что любимы родителями и нужны им. Теперь вы подручными средствами воспроизводите этот комплекс, выбирая неподходящих для истинных отношений партнеров, *подыскивая как раз тех, кто помогает вам воскресить старые чувства.*
- ☑ У вас низкая самооценка. Если постоянная суровая критика, насмешки и оскорбления в родительском доме сформировали у вас низкую самооценку, *возможно, вы бессознательно считаете, что не заслуживаете хорошего спутника жизни, и соглашаетесь на что попало.*
- ☑ Вы боитесь близости. Лучший способ увильнуть от истинно близких отношений — завести заведомо неподходящего партнера. Если в детстве вы в той или иной форме подверглись сексуальному домогательству и *страшитесь насилия и если вы приняли решение (сознательно или нет) никого не подпускать к себе достаточно близко, чтобы снова не испытывать обиду и боль, вам может казаться «удобным» партнер, который не может создать с вами подлинно близкие отношения, — при этом вы подсознательно защищаете себя от возможных ран.*

**Первое требование, которое следует предъявить партнеру, — доступность.** Специально для тех, кто считает, что «доступность» — это очень расплывчатый термин, даю определение.

**Партнера можно считать доступным, если он:**

- ✓ *полностью свободен в своих отношениях с вами;*
- ✓ *не женат, не обручен;*
- ✓ *не обещал себя никому другому;*
- ✓ *не спит с другими;*
- ✓ *не скрывает от вас своей жизни; готов стать полностью вашим.*

**Партнера нельзя считать доступным, если он сейчас с вами, но:**

- ✓ *готов покинуть вас в любую минуту;*
- ✓ *не любит вас по-настоящему;*
- ✓ *отказывается от сексуальных отношений;*
- ✓ *говорит, что не хочет иметь детей;*
- ✓ *говорит, что жена про все знает, так что все в порядке;*
- ✓ *женат на другой и не может немедленно развестись, все время упрощая вас подождать;*
- ✓ *только что покинул другую и все еще вспоминает о ней.*

Другими словами, **ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ТЕХ, КТО ЖЕНАТ, СВЯЗАН С ДРУГОЙ ЖЕНЩИНОЙ ИЛИ УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО НЕ ХОТЕЛ БЫ ИМЕТЬ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ ПЕРЕД ВАМИ!!!**

Пока вы не почувствуете, что полностью избавились от своих комплексов, сохраняйте «мораторий одиночества» — не ходите на свидания, не вступайте в близкие отношения любого рода. Это позволит вам залечить старые раны, психологиче-

ски укрепнуть, побороть свои комплексы и сформировать новый взгляд на то, каким должен быть ваш спутник жизни.

Смотрите также вопросы 12 и 15.

---

→ **25. По каким признакам можно распознать, что начинающиеся отношения не принесут ничего хорошего в будущем, и как суметь вовремя остановиться, чтобы такие отношения не завели слишком далеко?**

---

*«Недавно я разорвала ужасно болезненные отношения, отнявшие у меня несколько лет жизни. Теперь мне хочется начать жизнь заново, но я боюсь встречаться с мужчинами, потому что не хочу еще раз «вляпаться» и потом заново проходить все круги ада. Как разобраться, стоит ли продолжать то или иное знакомство, пока дела еще не зашли далеко?»*

Большое спасибо за вопрос! Годы работы с тысячами мужчин и женщин привели меня к выводу, что люди могли бы избежать большинства любовных трагедий, сердечных ран и болезненных отношений, если бы с самого начала повнимательнее присмотрелись друг к другу. Прежде чем решиться на близкие отношения, следует ра-

зобратся в своих ожиданиях; решить, чего вы хотите от своего партнера и чего собираетесь избегать; прямо или окольными путями выяснить все мучающие вас вопросы, а также внимательно приглядеться: нет ли признаков поджидающих вас в будущем проблем.

Как вы уже уяснили на собственном опыте, немалое число людей имеет так называемые «роковые изъяны» — признаки, свидетельствующие о тех или иных проблемах, которые могут возникнуть в отношениях с ними. Мы все несовершенны, и это естественно. Не стоит забывать о том, что наши несовершенства влияют на наши любовные отношения. Однако разные несовершенства несут с собой угрозы разной силы. Не обращать внимания на «роковые изъяны» вашего потенциального партнера — непростительная роскошь. Вот они:

### 1. Пристрастие (смотрите вопрос 23)

Как я уже говорила, близкие отношения с человеком, находящимся во власти пагубного пристрастия к чему-либо (наркотики, алкоголь, азартные игры и так далее), непременно приносят несчастье. Я вам это гарантирую. Обращайте внимание на любые признаки подобного пристрастия и, если они несомненны, постарайтесь оградить себя от развития отношений с таким человеком. Постарайтесь удержаться от этой связи, как бы одиноко вам ни было.

### 2. Раздражительность

Жить с раздражительным человеком — это все равно что сидеть на бомбе замедленного действия: никогда не знаешь, в какой момент произойдет

взрыв. Ярость — это террорист, постепенно угрожающий расправой, а заодно и один из наиболее заметных «роковых изъянов». Это качество не появляется вдруг, из ничего. Предупреждающие сигналы заметить несложно: он выходит из равновесия из-за пустяков; он нетерпелив и беспокоен; его постоянно бросает в крайности; он всегда готов к обороне; часто повышает голос. Если вы заметили в потенциальном партнере такие черты — поворачивайтесь и уходите, пока еще не превратились в наковальню для молота его гнева.

### 3. Комплекс жертвы

Очень немногие из нас всерьез задумываются над тем, почему люди склонны беспрестанно жаловаться на свое ужасное прошлое и валяющиеся на них беды. *Но если ваш партнер склонен обвинять других в собственных проблемах и никогда не любит брать ответственность за них на себя, берегитесь: он непременно запишет в ряды виновников его несчастий и вас.* Люди с самооценкой «жертвы» рассматривают свою жизнь как цепь злосчастных напастей, из-за которых они оказываются воюющими в одиночку против всего мира. Они вечно твердят: «Почему это случилось ИМЕННО СО МНОЙ?», вместо того чтобы спросить себя: «Почему это происходит и как я могу предотвратить неприятности?». Если вы испытываете жалость к потенциальному партнеру и чувствуете, что вас засасывает в болото его причитаний по поводу загубленной жизни, ужасного прошлого, потерянного здоровья и прочих несчастий — самое время бежать со всех ног.

#### 4. «Суперконтролер»

«Суперконтролер» противоположен «жертве» — он сам принимает все решения, ни с кем никогда не советуется и не просит помощи, стараясь полностью контролировать течение своей жизни и, по возможности, вашей. Не спутайте этот «роковой изъян» с обычной уверенностью в себе или высокой самооценкой. Спросите у своего сердца, желаете ли вы, чтобы жажда вашего партнера «возглавлять» утолилась вашей самостоятельностью и вы на всю жизнь приобрели бы «опекуна»? Узнав о вашем решении оставить его, «суперконтролер» попытается отговорить вас, так что не вдавайтесь особенно в объяснения.

#### 5. Сексуальная неполноценность

Под «сексуальной неполноценностью» я понимаю не только расстройства сексуальной функции, такие, как импотенция или неспособность испытывать оргазм. К этому блоку проблем я также отношу всевозможные сексуальные пристрастия и комплексы, а также сексуальную несовместимость. Этот «роковой изъян» нелегко распознать в начале знакомства, пока вы не легли в постель с кандидатом в избранники. Однако не стоит выявлять его «на деле». Как бы это ни было трудно, постарайтесь сначала выяснить следующие вопросы: посещают ли его навязчивые сексуальные фантазии; привлекает ли его порнография; всегда ли он способен контролировать свои сексуальные импульсы и не перехлестывает ли его сексуальная энергия через край там, где это неуместно; считает ли он допустимым в сексуальных отношениях принуждение и насилие; подвергался ли он насилию в детстве. Понимаю, что предложение поговорить о таких

вещах звучит не слишком заманчиво, но, поверьте, гораздо неприятнее обнаружить этот «роковой изъян» со временем, когда навстречу друг другу будет сделано слишком много шагов. Многие проблемы в сексуальной сфере не являются фатальными, если о них знать с самого начала, но они обязательно станут таковыми, если скрывать их.

### 6. *Инфантильность*

Допустим, ваш новый друг (или подруга) обаятелен и непосредствен как ребенок — настолько, что вас так и тянет опекать его, как малое дитя. Берегитесь: это может означать, что он недостаточно вырос для того, чтобы быть готовым к здоровым взаимоотношениям. Обратите внимание на то, как он относится к деньгам, насколько мотивированы его поступки, оцените степень его независимости и способность трезво смотреть на вещи и жизнь в целом. Если он недостаточно подготовлен ко «взрослой жизни», а вы не хотите превращаться в мамочку для великовозрастного дитяти, подыщите себе кого-нибудь другого.

### 7. *Эмоциональная замкнутость*

Я могла бы посвятить этому вопросу целую книгу. Вкратце сформулирую главное правило: ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ТЕХ, КТО ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАМКНУТ! О, сколько чудесных людей вокруг нас мечтают о большой и чистой любви! Так зачем же связывать себя с тем, кто по каким-то причинам не может или не желает раскрывать свое сердце навстречу вашим чувствам, зачем тратить свои силы и время в мучительных попытках взломать этот бронированный сейф? Есть люди, ко-

торые не готовы к близким отношениям, поскольку слишком эмоционально заторможены. Они не могут ни говорить о своих чувствах, ни высказывать их и сопротивляются любому вмешательству в эмоциональную сферу их жизни. *Откровенно говорите с партнером о своих и его чувствах, наблюдайте за его реакциями, и по мере развития отношений вы придете к выводу, готов ли он к подлинно искренним и сердечным отношениям. Тогда будет можно принимать решение.*

8. Партнер еще не окончательно примирился с прошлым

Вступая в новые отношения, все мы привносим в них груз прошлых связей. Но иногда этот багаж слишком велик и может похоронить вашу любовь под своей тяжестью. *Обратите внимание на то, не испытывает ли ваш новый друг по отношению к своему прежнему партнеру сильных отрицательных эмоций или чувства вины, не мучит ли его боль утраты или перенесенных оскорблений. Возможно, он еще не оправился от старой эмоциональной травмы и еще не готов к новым отношениям. «Спасители», берегитесь! Такие люди вам чрезвычайно нравятся!*

## 9. Психологические травмы детства

Все мы вынесли из детства не только приятные воспоминания, но и какой-нибудь комплекс. На некоторых людях проблемы детства отпечатались настолько сильно, что они не оправились и поныне. Такие люди не могут поддерживать психологически здоровые отношения. Чаще всего они не способны даже признаться в этом самим себе, а следовательно, не могут и справиться с проблемой. Если вы разглядели у потенциального партнера что-ни-

будь из приведенного ниже списка, это вовсе не значит, что вы столкнулись с «роковым изъяном». Однако вам следует проявить осмотрительность, откровенно поговорить с ним о его трудностях и понять, осознает ли он их и способен ли справиться с ними. Вот наиболее тяжелые психологические травмы детства, которые ни в коем случае нельзя игнорировать:

- ☒ Сексуальная травма или сексуальное насилие.
- ☒ Оскорбления и физические наказания.
- ☒ Проблемы с родителями: развод, смерть, усыновление, самоубийство близкого родственника, эмоциональная разобщенность.
- ☒ Постоянное недоедание или переедание.
- ☒ Пристрастие родителей к алкоголю, наркотикам и прочему.
- ☒ Религиозный фанатизм.

---

→ **26. Можно ли быть на сто процентов уверенным в том, что ваш партнер именно тот, кто вам нужен? Какие качества свидетельствуют об этом?**

---

Вряд ли в чем-то можно быть уверенным на все сто — наша жизнь частенько меняется, не спрашивая, готовы ли мы к переменам. И все-таки я абсолютно убеждена: если вы не поленитесь досконально изучить в этой книге разделы, касающиеся люб-

ви, близости и совместимости партнеров, то сможете достаточно уверенно оценивать всех кандидатов. На основании уроков жизни я сделала важный вывод, после чего мне многое пришлось пересмотреть. Вот он: партнер не только должен быть хорошим человеком, он должен обладать еще и хорошим характером.

Бы задумывались о том, что именно в вашем партнере привлекло вас в самом начале ваших отношений? Скорее всего, вам понравились какие-то «качества» (как вы называете их в своем вопросе) его личности — например, способность рассмешить вас, мягкость в обращении с вами, любовь к велосипедным прогулкам или что-нибудь еще. До тех пор пока общение с ним доставляет вам удовольствие, у вас не возникает вопроса о том, на самом ли деле эти отношения делают вас счастливой. Но рано или поздно этот вопрос возникнет, и тогда вам придется обратить внимание на характер партнера. Характер определяет обращение человека с самим собой, с вами и, наконец, с вашими будущими детьми. Это фундамент для подлинно здоровых отношений. Если сравнить вашего партнера с тортом, то личность — это крем, а характер — бисквитная основа.

Конечно, важно спросить себя: *«Любит ли меня мой партнер?»* — и получить положительный ответ, но этого недостаточно. Гораздо важнее другой вопрос: *«Сможет ли наша любовь выдержать испытание временем?»* А это определяется совместимостью ваших характеров. Я выделяю шесть моментов, на которые вам стоит обратить внимание для того, чтобы понять характер вашего партнера и выяснить для себя, подходит ли вам этот человек для длительных и прочных отношений.

## 1. Готовность к личностному росту

Я поставила эту особенность на первое место потому, что уверена — именно эта готовность является важнейшей составляющей человеческого характера. Если ваш партнер готов работать над собой и изменяться, можете считать, что вам очень повезло: он не станет увиливать от обсуждения совместных трудностей и собственных недостатков; не откажется обратиться к специалисту, если в этом возникнет необходимость; не закроет глаза на необходимость добиваться улучшений в отношениях и так далее.

Готовность к личностному росту означает:

- ☒ Ваш партнер готов приложить все силы к тому, чтобы быть для вас надежным другом и хорошим супругом.
- ☒ Он готов воспользоваться помощью специалистов и соответствующей литературы, лекций, семинаров, групповых тренингов и индивидуальных консультаций.
- ☒ Он сознает наличие у себя психологических комплексов и вредных эмоциональных программ и старается освободить ваши отношения от их влияния.
- ☒ Он ставит себе достижимые цели, и вы со временем замечаете реально происходящие в нем перемены.

## 2. Эмоциональная открытость

Быть в близких отношениях с кем-либо означает не только делить на двоих дом, стол и постель.

Здесь приходится разделять друг с другом *чувства*. Вот почему очень важной для партнерских отношений чертой характера я считаю эмоциональную открытость. Вы можете считать своего партнера эмоционально открытым, если:

- ✓ во-первых, у него есть чувства;
- ✓ во-вторых, он знает, *что именно* он чувствует;
- ✓ в-третьих, *делится* своими чувствами с вами,
- ✓ и в-четвертых, *умеет выразить свои чувства к вам*.

Я слышала много рассказов об отношениях, неудавшихся как раз по причине того, что партнеры не умели или не желали выражать свои чувства. Не стану пересказывать их вам, просто запомните: **ЕСЛИ ВАШ ПАРТНЕР НЕ СПОСОБЕН РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВАХ И ВЫРАЗИТЬ ИХ, ОН НЕ ГОТОВ И К БЛИЗКИМ ОТНОШЕНИЯМ.**

### 3. Искренность

*Честность, благородство и доверие друг к другу* — неотъемлемая часть подлинно близких отношений. Знание того, что вы всегда можете доверять и доверяться партнеру, дает вам ни с чем не сравнимое чувство безопасности. Вот какими чертами должен обладать подлинно благородный муж (или жена):

- ☑ *Честность с самим собой.* Многие люди могут быть честными с окружающими, но лгут самим себе. Разговаривайте, делайте выводы.

*Избегайте тех, кто является мастером самообмана.*

- ☑ *Честность с окружающими.* Не склонен ли он обманывать окружающих, пусть даже незнакомых и по мелочам? Может быть, он на работе обманывает шефа? Или скрывает правду о своей жизни от родственников? А может быть, вам известно, что он частенько привирает друзьям? Если вы не уверены в честности партнера по отношению к другим, вы неизбежно потеряете уважение к нему и не сможете полностью доверяться ему сами.
- ☑ *Честность по отношению к вам.* Это означает, что он не скрывает от вас никаких подробностей своей жизни или черт своей личности; он ради собственного спокойствия не болтает с вами только о том, что вам приятно слышать; он сообщает вам правду о себе и доверяется вашей честности, не требуя страшных клятв и не устраивая вам проверок.
- ☑ *Не играет с вами в чувства.* Игры хороши на игровых площадках, а не в отношениях между людьми.

#### 4. Зрелость и ответственность

Вот что отличает зрелого и ответственного человека:

- ☑ *Умение позаботиться о себе.* Достаточно взрослый человек способен сам заработать себе на жизнь; самостоятельно поддерживает чистоту и порядок в своем доме; умеет приготовить себе поесть.

- ☑ *Ответственность за свои слова.* Это значит, что ваш партнер не забывает платить по счетам, выполняет собственные обещания, не опаздывает на встречи и не допускает, чтобы людям было за него стыдно. Речь идет не о провозглашаемых принципах, а о повседневной жизни.
- ☑ *Люди уважают его.*

## 5. Высокая самооценка

Может быть, вы и раньше слышали про эту нехитрую истину, но не грех напомнить о ней еще раз. Она на редкость точна: **ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН ЛЮБИТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА РОВНО НАСТОЛЬКО, НАСКОЛЬКО ОН ЛЮБИТ САМОГО СЕБЯ.** Вот одна из самых распространенных ошибок при выборе партнера: будучи ослепленными любовью, мы обращаем внимание лишь на то, насколько он любит нас, и забываем, как он относится к самому себе. Чем точнее и стабильнее самооценка человека, тем прочнее будут и его чувства к вам. Вот почему важно обратить внимание на следующие признаки высокой самооценки:

- ☑ *Ваш партнер гордится собой*

Если человек постоянно оправдывается, значит, он недоволен собой; если он недоволен собой, следовательно, не чувствует гордости за себя. Ваш партнер должен быть человеком, который имеет чувство стабильной удовлетворенности за то, кем он является и кем становится с течением жизни.

- ☑ *Не испытывая чувства неполноценности, он стремится к саморазвитию*

То, как человек относится к самому себе, заметно по тому, что он для себя делает: насколько следит за своим питанием, своим домом, своим телом, машиной и всем, чем владеет. Все это отражает уровень его самооценки. Тот, кто махнул рукой на себя, со временем махнет ею и на вас.

☒ *Не позволяет другим унижать себя*

Человек с сознанием жертвы — плохой партнер, даже если очень сильно любит вас. Во всех собственных несчастьях он винит других, что отражает низкий уровень его самооценки.

☒ *Подтверждает свою самооценку реальными поступками*

Поступки — вот единственно верное мерило. Выбирайте того, кто уверенно и решительно действует ради достижения поставленных целей, а не просто красиво говорит о них.

## 6. Жизненный оптимист

*С давних пор принято делить людей на пессимистов и оптимистов.* Если вам предстоит избрать себе спутника на всю оставшуюся жизнь, из какой категории вы предпочтете выбирать? Пессимисты всегда заостряют внимание на проблемах, во всем видят недостатки и выискивают поводы для жалоб, над ними властвуют хандра и беспокойство, их единственная опора — цинизм. Оптимист рассматривает препятствия как возможности для самосовершенствования, верит, что все идет к лучшему, и сосредоточен на поиске решений. Выбор за вами!

Смотрите также вопрос 17.

### → 27. Как долго следует ждать от партнера серьезного предложения?

«Я подавлена. Я не знаю, что делать. Я прожила с ним целых семь лет, и все это время он заявляет, что не собирается на мне жениться. Знаю — он любит меня, но, когда я заговариваю о нашем будущем, он отнекивается, говорит, что пока не готов обсуждать это и нам следует подождать. Сколько можно ждать? Когда он, наконец, решится? Мне тридцать семь лет, и с каждым днем я становлюсь все старше!»

Я понимаю вашу тревогу. Ваши отношения тянутся уже достаточно долго и сейчас подошли к определенному рубежу: либо вы с вашим партнером обмениваетесь серьезными обязательствами, либо пришла пора расстаться и пойти каждому своей дорогой. Близкие отношения нуждаются в непрерывном развитии, партнеры должны продвигаться в определенном направлении и к определенной цели. Женитьба как раз и является такой целью — маяком, задающим направление развития отношений; кроме того, достижение этой цели дает партнерам чувство уверенности и безопасности, а следовательно, подлинную эмоциональную свободу. И я и вы хорошо понимаем это. Ну а как обстоит дело с вашим приятелем?

Прежде чем бросаться обвинениями в увиливании, давайте попытаемся разобраться в его мотивах. Он не врет, когда говорит вам, что не готов сделать предложение. Вопрос, который вам следует задать ему и самой себе, звучит так: «Почему он не готов к этому?» Если сам он не знает причин, которые не позволяют ему углубить ваши отношения, он не в состоянии будет ничего изменить ни в себе, ни в ситуации. Ответы «Я знаю, в чем тут дело» или «Я пытаюсь разобраться в себе» неприемлемы ни для вас, ни для него самого.

Поймите, для некоторых людей слова «я пытаюсь разобраться...» означают всего лишь «отстань, мне нечего сказать тебе, мне и себе-то сказать нечего». А может быть, он и вправду проделывает серьезную работу над своими эмоциональными программами, непрестанно пытаясь разобраться в причинах своего страха перед долговременными обязательствами. Вам необходимо добиться, чтобы ваш партнер сообщил вам о подлинном смысле, который он вкладывает в слова «я пытаюсь разобраться...». Спросите его, КАК ИМЕННО он «пытается разобраться...». Консультируется ли он у специалиста, изучает ли соответствующую литературу, участвует ли в групповых тренингах, расспрашивает ли женатых мужчин? КАКИЕ КОНКРЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ОН ПРЕДПРИНИМАЕТ, ЧТОБЫ «РАЗОБРАТЬСЯ»? Сколько времени он отвел себе для достижения окончательной ясности? Несколько месяцев? Год-другой? Сколько вы готовы ждать?

Нет ничего плохого в том, что человек испытывает определенный страх перед таким серьезным шагом, как женитьба. По крайней мере, это и честнее и ответственнее, чем очертя голову бросаться в пучину брака, а потом в страхе возводить эмо-

циональные стены вокруг сердца и отторгиваться от партнера. Я глубоко убеждена, что человек, твердящий вам, что все еще «не готов», относится к вам с огромным уважением и по-настоящему бережет вас, не желая делать опрометчивых шагов, прежде чем полностью не убедится в их правильности. Его проблема состоит в том, что он не знает, как достичь согласия с самим собой. Быть может, он ждет, что произойдет чудо и, проснувшись в одно прекрасное утро, он обнаружит, что страхи рассеялись сами собой. Проблема в том, что обычно ничего такого не происходит. *Страхи перед обязательствами не возникают из ниоткуда, поэтому и не могут исчезнуть в никуда; для того чтобы победить их, необходимо вскрыть тот пласт подсознания, в котором они родились. Чаще всего в обойму этих страхов входят: страх ошибиться в выборе партнера, страх повторить ошибки своих родителей, страх перед возможными в будущем страданиями, страх неизвестности.* Все эти страхи преодолимы, но над этим придется серьезно работать.

Подумайте-ка вот над чем: что, если ваш партнер избегает обсуждать свои страхи по поводу брака потому, что не сомневается, что вы, в отличие от него, *уверены* в правильности этого шага, и просто не хочет причинять вам боль. Возможно, вам следует поделиться с ним своими собственными страхами (вы ведь боитесь, что он так и не женится на вас?), чтобы он почувствовал, что сомнения преследуют не его одного. Например, он боится ранить вас, вслух высказав мучающий его вопрос: «Что, если лет через пять мы перестанем привлекать друг друга?» Поймите, если вы дадите ему понять, что, по сути, обеспокоены тем же самым, но надеетесь

совместными усилиями сохранить ваши чувства, он, может быть, найдет свои опасения необоснованными.

Ниже я привожу одно весьма эффективное упражнение, которое помогло многим моим клиентам избавиться от страха перед обязательствами. Убедите своего друга попробовать — как минимум это поможет ему осознать свои страхи перед женитьбой и начать работу над ними. Упражнение состоит из двух частей, обе с виду похожи на простое заполнение анкеты. Упражнение требуется повторить не менее десяти раз. Ваш друг может выполнять его либо вслух вместе с вами (вы будете зачитывать вопросы анкеты, а он будет отвечать), либо в одиночку, вооружившись ручкой и листком бумаги. Итак:

1. Я готов вступить в брак, потому что...

Например:

- ✓ У меня есть собственный дом.
- ✓ На моем банковском счете лежат пятьдесят тысяч долларов.
- ✓ Мне уже тридцать лет.
- ✓ Я хочу быть с ней всегда.
- ✓ У меня есть друзья, которые счастливы в браке.

2. Я опасаясь вступления в брак, потому что...

Например:

- ✓ Она может бросить меня, как моя мать бросила моего отца.
- ✓ Я не хочу оказаться в капкане.
- ✓ Я больше не чувствую себя счастливым рядом с ней.

→ любимого мужчину →

КАК ПОЛЮБИТЬ

- ✓ Я боюсь потерять свободу и перестать быть самим собой.
- ✓ Все это кончится так же плохо, как у моих родителей.

Иногда это упражнение помогает человеку обнаружить, что его страхи не связаны непосредственно с брачными узами. Узнавание собственного страха — всегда первый шаг к избавлению от него. Предложите своему другу попробовать эту методику. Когда он поймет причину своего страха, ему будет легче найти в себе силы справиться с ним. Надеюсь, после этого вы долго и счастливо проживете вместе в любви и согласии.

Смотрите также вопрос 31.

---

→ **28. Что делать, если партнер не решается на серьезный шаг?**

---

*«Мы с моим парнем вместе уже целых четырнадцать месяцев. Нам обоим по двадцать лет с небольшим. Я чувствую, что уже созрела для более серьезных отношений, но, когда я говорю об этом ему, он или меняет тему, или говорит, что я пытаюсь давить на него. Значит ли это, что он не тот, кто мне нужен? Может быть, мне следует предъявить ему ультиматум и пригрозить, что брошу его?»*

**НЕТ, НЕТ, И ЕЩЕ РАЗ НЕТ! НИКАКИХ УЛЬТИМАТУМОВ! НИКАКИХ УГРОЗ!** Отказ вашего парня обсуждать эту тему ни в коем случае не означа-

ет, что он не тот, кто вам нужен, — надо же вообразить такое! — это означает, что он просто более рассудителен, чем вы. Вы знакомы друг с другом чуть более года. По собственному опыту знаю, вы только вступаете в область подлинно глубоких чувств, на этом пути вам не избежать серьезных проблем и конфликтов. Большинство глубинных подсознательных комплексов проявляют себя не раньше чем месяцев через девять после начала отношений, а то и через год. Все это осложняется еще и тем, что вам едва за двадцать. Поверьте мне, в ближайшие пять лет вам обоим предстоят серьезные внутренние перемены. И если вы сумеете выйти из них обновленными, сохранив и упрочив свою любовь, только тогда вы действительно сможете построить прочную, основательную семью. Исходя из этого, я думаю, что вы слишком торопитесь со свадьбой.

Бьюсь об заклад, вашему приятелю сейчас нелегко. Вы загоняете его в угол! С одной стороны, он любит вас, надеется и дальше жить с вами, быть счастливым и сделать счастливой вас. С другой стороны, он понимает (может быть, не только интуитивно), что не готов сделать вам предложение. Возможно, у него просто-напросто не настолько прочная финансовая ситуация, чтобы содержать вас и будущих детей так, как ему бы этого хотелось. Может быть, он чувствует неуверенность в своем будущем и хочет пока сосредоточиться на карьере, а не бросаться очертя голову в пучину брака. Все это естественно, не так ли? И к тому же он наверняка боится, что вы бросите его, не сделай он вам этого предложения! Вы представляете себе, что он должен чувствовать?

Теперь о вашем ультиматуме. Не знаю, как вы, а я была бы не особенно счастлива, если бы полу-

чила вожделенное кольцо от человека, на которого я долго и упорно оказывала давление. Понимаете, о чем я? *Выжимая из него это кольцо, вы манипулируете своим другом, как маленький ребенок мамой на ярмарке.* Вам следует четче прислушиваться к его чувствам, лучше знать о его отношении к тому или иному вопросу и совместно работать над тем, чтобы сделать ваши отношения более крепкими и глубокими. Обсудите с ним мои слова. Интересно, что он скажет? Я почему-то надеюсь, что он с нежностью взглянет на вас и произнесет: «Да, это как раз то, что я чувствую». Тогда вы сможете двигаться дальше по пути любви и доверия к счастливому будущему.

---

→ **29. Можно ли связывать себя с человеком, не до конца порвавшим с прежним партнером?**

---

«Я скоро совсем свихнусь! Уже пять месяцев я встречаюсь с парнем, который никак не может расстаться со своей прежней подругой! Они все время болтают по телефону, а на прошлой неделе он пошел к ней на день рождения — «просто как друг» (по его словам), потому что «не может оставить ее одну в такой день, ведь она такая ранимая»! Представляете? А когда я протестую, он обвиняет меня в бесчувственности и собственных наклонностях. Я что, и правда должна не обращать внимания и ждать, пока все не прекратится само собой?»

Неужели вы думаете, что если на проблему не обращать внимания, то она исчезнет сама собой? Не исчезнет, и вы это знаете. Вы столкнулись с человеком, который пока еще эмоционально «не отошел» от предыдущей связи. Это один из основных «роковых изъянов», о которых я предупреждаю людей, вступающих в новые отношения (смотрите вопрос 25). Очевидно, что у вашего парня именно тот синдром, о котором я говорю. *В наличии все классические симптомы: он видится со своей бывшей девушкой, потому что «опасается за нее»; не установил новые границы в отношениях с ней, когда появились вы; считает себя более ответственным за ее чувства, чем за ваши.*

Итак, ваши отношения можно назвать «любовным треугольником», потому что на самом деле в них вовлечены трое. Даже когда он не видится и не разговаривает с ней, вы ведь ощущаете ее присутствие, правда? Его чувства к ней не позволяют ему полностью отдаться вашим отношениям. Это вовсе не означает, что он желает бросить вас ради нее, — возможно, он принадлежит к отряду «спасителей», а этим людям трудно оставить кого-нибудь в покое и не испытывать сильное чувство вины. Может быть, когда-то его маму бросил отец, и теперь, покидая кого-нибудь, ваш парень не может не считать себя «предателем» или «мерзавцем».

Разумеется, ваш друг вынужден обороняться, когда вы нападаете на него, — иначе ему пришлось бы вступить в конфронтацию с самим собой. *Не ждите, что в один прекрасный день пелена спадет с его глаз и он изменится. Уйдите от него... по крайней мере на время.* Объясните ему, что вы понимаете, что он еще не отошел от своих отношений с той девушкой и, следовательно, не готов к отношениям с кем-нибудь другим. Скажите ему, что,

как бы сильно вы ни были привязаны к нему, для вас пришло время позаботиться о себе самой и потому на данный момент отношения между вами не могут сохраняться в том виде, в каком они пребывали на протяжении последнего времени. Ободрите его, сказав, что это всего лишь тайм-аут. Он нужен ему самому, чтобы все обдумать и решить, с кем из вас он желает остаться. Заверьте вашего парня, что вы не оттолкнете его, когда (и если) он поймет, что готов по-настоящему любить вас. Кто знает, быть может, один только откровенный и корректный разговор позволит ему по-новому взглянуть на ситуацию и уже через несколько дней произойдет прорыв — он позвонит вам и скажет, что на сто процентов свободен и теперь останется с вами. А быть может, вам никогда больше не доведется услышать о нем. Что бы ни случилось, вы сохраните уверенность, что достойно защитили себя и свои чувства и в конце концов остались в выигрыше.

Смотрите также ответы на вопросы 83 и 96.

---

→ **30. Стоит ли продолжать отношения с партнером, если в глубине души знаешь, что он не тот, кто тебе нужен?**

---

*«Я в ужасном положении. Два года я живу с замечательной женщиной, которая безумно любит меня и мечтает выйти за меня замуж, но я не чувствую того же. Да, я люблю ее, и нам потрясающе хорошо вместе, но я совершенно точно знаю, что она не та, с которой я хотел бы прожить всю ос-*

*тавишуюся жизнь. Не хочу разбивать ее сердце, да и выглядеть идиотом тоже не хочу. Не хочу разрывать нашу связь, ведь она в самом разгаре. Как мне следует поступить?»*

Давайте поговорим без обвиняков: вы живете с безумно любящей вас женщиной, которая недостаточно хороша для вас, и тем не менее вы продолжаете поддерживать в ней надежду... Вы полагаете, это порядочно? Может быть, для вас все о'кей, но для нее это отвратительно или станет отвратительным, когда откроется правда. Я знаю, вы не хотите причинить ей боль, но на самом деле, пока вы обманываете ее, вы крадете минуты ее жизни; каждый вечер, когда она с чувством полной безопасности и искренней радости засыпает рядом с вами в постели, обернется раной в ее сердце; каждая неделя или месяц, на которые вы решаете продлить вашу связь только потому, что вам с ней «потрясающе хорошо», будут вычеркнуты из ее жизни.

Держу пари, она мечтает о том же, о чем мечтает почти каждая женщина в мире: найти мужчину, чьей любви, чести и заботе она сможет безоглядно довериться, и прожить с ним счастливую и достойную жизнь. Поверьте мне, ваша подруга и не подозревает о той свинье, которую вы ей подкладываете. Такой расклад — кошмар, о котором женщины боятся даже помыслить...

Вы не желаете «выглядеть идиотом», расставаясь с ней? Позвольте спросить: выглядеть перед кем? Перед самим собой? Отказаться от комфорта прежде, чем вас выставят за дверь, — это, по-вашему, называется «выглядеть идиотом»? Как вы думаете, когда ваша подруга узнает о ваших подлинные чувствах, как она назовет вас? Не идиотом, это

уж точно! Подлецом, вот как! И, думаю, это еще самое мягкое слово из тех, которые она подберет для вас, когда поймет, что все это время вы водили ее за нос!

Если я слишком жестоко отвечаю вам, то только потому, что вы этого заслуживаете. И надеюсь, это вам поможет. *Хотели бы вы, чтобы так поступили с вами? Вопрос риторический, конечно же. Так что наберитесь мужества и совершите честный и благородный поступок, единственно верный в данной ситуации: скажите ей правду, соберите вещи и уйдите.* К сожалению, нет способа бросить женщину и при этом не выглядеть в ее глазах предателем. Это ваша карма. И не обманывайте себя тем, что если вы останетесь, то не причините ей боль. Во-первых, вас удерживает от ухода во все не желание уберечь ее от боли: эгоистическое самоудовлетворение — вот ваш подлинный мотив. А во-вторых, знайте, что в один замечательный день она сама скажет вам: «Самое лучшее, что ты можешь сделать для меня, — это уйти и навсегда закрыть за собой дверь». Не стоит ждать, когда это произойдет. И в следующий раз, когда какая-нибудь женщина вам очень понравится, сначала прислушайтесь к голосу сердца и совести.

---

→ **31. Как убедиться в серьезности и ответственности партнера по отношению к вам?**

---

*«Мой партнер все время говорит мне, как он любит меня, как ему нравится, что мы вместе, но как только доходит до реальных поступков, он совершенно забывает о своих словах. Всякий раз,*

*когда я заговариваю о том, что мне в нем не нравится, и высказываю пожелания, что следовало бы изменить в наших отношениях для их же пользы, мой партнер старается побыстрее прекратить этот разговор, со всем соглашается и отделяется обещаниями. Если я продолжаю настаивать, он встает на дыбы и требует не приставать к нему, он и так обо всем помнит. Но толку-то нет — ведь в наших отношениях ничто не меняется и, подозреваю, так ничто и не изменится. Тем не менее я знаю, что он и вправду любит меня. Я не хочу потерять его. Как мне убедиться в серьезности его отношения ко мне?»*

Для начала прочтите ответ на вопрос 14 — он вполне приложим к вашей ситуации. Это поможет вам правильное построить беседу с партнером, а вам давно пора уже поговорить с ним о серьезности ваших отношений. Если он будет продолжать настаивать, что подходит к вашим отношениям со всей возможной серьезностью и искренне желает искоренить в себе неприятные вам особенности, вам обоим следует подумать над двумя важными вопросами: 1) что именно он может и должен пообещать вам и 2) как именно он предполагает работать над собой, чтобы выполнить принятые обязательства.

Мне кажется, я понимаю, что означают его слова. Я понимаю, что он имеет в виду, когда твердит вам о своем желании сохранить ваши отношения и о готовности сделать для этого все. **По-моему, проблема состоит в том, что он не представляет себе, в чем КОНКРЕТНО он должен измениться и ЧТО ИМЕННО он должен сделать для этого.** Я видела немало подобных ситуаций, когда женщины жаловались на похожие проблемы с

мужчинами. Возможно, это прозвучит жестоко по отношению к мужчинам, но то ли чувство собственной важности, то ли жалость к себе не дают им честно признаться своим женам или подругам: *«Разве ты не видишь, я понимаю, мне нужно кое-что изменить в себе, но, честно говоря, я абсолютно не представляю, чего конкретно ты от меня хочешь, и еще меньше — как мне осуществить это волшебное превращение»*. Вместо этого они твердят нам: «Я стараюсь, я делаю все возможное» или даже: «Не дави на меня!» — надеясь со временем либо докопаться до сути проблемы, либо постараться как-нибудь замять ее.

Прочитав это, многие женщины, вероятно, подумают: «Да ладно, Барбара, зачем усложнять? Если бы он только захотел быть ближе ко мне... если бы он вложил в наши отношения побольше настоящих чувств — разве это так трудно? Что трудного в том, чтобы понять мои простые желания и ответить на них?» Я вам скажу, *это гораздо труднее, чем вы можете себе представить!* Большинство женщин гораздо лучше, чем мужчины, разбираются во внутреннем мире своих чувств. Мы по природе своей лучше понимаем, что значит «раскрыться навстречу», «впустить в себя» или, к примеру, «почувствовать момент». Поймите, большинству мужчин подобные вещи практически недоступны, а потому кажутся чуждыми и даже пугающими.

Мой опыт показывает мне, что чем более ясно и точно женщина сможет объяснить мужчине, каких именно поступков и общих способов поведения она ждет от него, и чем более конкретно она опишет средства, которыми ее любимый сможет превратить ее желания в жизнь, тем скорее у мужчины проявится желание поработать над собой.

Советую вам воспользоваться одним нехитрым упражнением из моей «Программы совершенство-

вания любви». Сотням тысяч пар эта программа помогла научиться эффективной работе над улучшением своих отношений. Я получила гору благодарственных отзывов, пришедших от мужчин, которым это упражнение помогло как следует разобратся в пожеланиях своих жен и научило их способу измениться.

Возьмите лист бумаги. В столбик напишите список всего того, чего вам не хватает в вашем партнере, — того, что вам действительно необходимо. Напротив каждого пункта укажите, какое действие со стороны мужчины способно убедить вас в том, что он меняется в лучшую сторону.

#### НАПРИМЕР:

##### Чего хочу я:

Мне необходимо, чтобы ты более открыто делился со мной своими чувствами.

##### Как я увижу, что ты способен на это:

Не скрывай, если тебя что-то задевает или раздражает. Расскажи мне об этом, не дожидаясь моих настойчивых расспросов, даже если причина твоего раздражения кажется тебе мелочью.

Не бойся заговорить о любви первым.

Не жди, чтобы я взяла тебя за руку, когда мы идем вместе. Сделай это сам.

Уверяю, вы будете просто поражены эффективностью этой методики. Очень часто, взглянув на список, мужчина восклицает: «А, так вот что ты имела в виду, говоря, чтобы я был более открытым? Разумеется, отныне я только так и стану поступать!» И у вас в голове начнет крутиться недоуменная мысль: «Но почему только сейчас?» Возможно, потому, что раньше он просто не знал, НАД ЧЕМ ему следует работать. Естественно, упражнение должно выполняться в паре. Предложите его своему партнеру. Очень надеюсь, что в результате он найдет необходимые средства, чтобы дать вам то, в чем вы нуждаетесь, и в качестве «масла к хлебу» получить собственное удовлетворение. Если второе случится хотя бы однажды, не сомневайтесь, в будущем ему намного легче будет принять идею о необходимости перемен в себе, и для вас обоих откроется путь к использованию новых, более глубоких методов совместного самосовершенствования: книги, групповые семинары, психологические консультации и так далее.

Смотрите также вопросы 14, 37 и 50.

---

→ **32. Как распознать таящуюся в нас «боязнь обязательств»?**

---

«В отношениях с женщинами меня преследует злой рок. Каждый раз одно и то же. Когда я влюбляюсь, я желаю только одного: сблизиться с ней и открыться навстречу ее чувствам. Но чем больше она требует от меня, тем больше я замыка-

*юсь в себе, начинаю избегать ее и в конце концов просто даю деру. Последняя моя пассия сказала, что у меня «боязнь обязательств». Как вы думаете, со мной и вправду что-то не в порядке или эти девушки просто мне не подходили?»*

Ваш рассказ звучит настораживающе! Если то, о чем вы пишете, происходит с вами снова и снова, то вы почти наверняка действительно страдаете «боязнью обязательств». Таких, как вы, я называю «необязательными бунтарями». Возможно, в детстве вы сильно любили кого-то — отца, мать, старшего брата или сестру, но объект вашей любви предал ваши чувства, лишил вас силы, снизил вашу самооценку, наградил вас чувством вины, растоптал ваше достоинство... Поэтому у вас сложилась подсознательная установка: *тот, кого я люблю, — мой враг*. Теперь эта установка автоматически работает против ваших чувств к партнеру, поскольку «тот, кого я люблю, — мой враг, он хочет что-то отнять у меня, поэтому я вынужден защищаться», — и вы стараетесь избежать обещаний партнеру. Вы можете сопротивляться как «глобальным» обязательствам, например уклоняться от женитьбы, так и «локальным», мелким — не выносить мусор, не советоваться с партнером в покупках и так далее. Принципиальной разницы здесь нет.

«Бунтарям» важно чувствовать, что они полностью контролируют свою жизненную ситуацию; взятие на себя каких-либо обязательств перед партнером означает для них утрату тотального контроля. Обещая что-то партнеру, вы как бы «сдаете позиции», и, значит, вы «проигрываете», а он «побеж-

дает». И все потому, что когда-то давно чувство любви связалось в вашем подсознании с чувством потери.

Взгляните на список типичных черт «необязательного бунтаря». Узнаете себя? (Покажите-ка этот список вашему партнеру — интересно, что скажет он?)

1. «Бунтари» не любят, когда им говорят, что следует сделать.

В таком случае они сразу начинают спорить и обороняться.

2. «Бунтари» безответственно распоряжаются временем и деньгами.

Они часто опаздывают и забывают вовремя заплатить по счетам.

3. «Бунтари» не любят строить планов на будущее.

Они не выносят связывать себя обещаниями.

4. «Бунтари» не любят говорить о своих чувствах и открыто выражать их.

Для них это уже значило бы пообещать, то есть самому засунуть свою шею в ярмо.

5. «Бунтари» любят «тянуть резину».

Им невыносима любая определенность.

6. «Бунтари» не любят ставить перед собой реальные жизненные цели.

Им не хочется обещать чего-либо определенного даже своим собственным мечтам.

Постепенно «необязательный бунтарь» все больше и больше загоняет себя в угол. Все чаще и чаще его бросает в холодный пот, как только его партнерша открывает рот, чтобы обратиться к нему с каким-нибудь вопросом или просьбой. В результате совместная жизнь превращается в пытку для обоих. Что же делать? Для начала советую вам на время укротить свою потребность в связях с женщинами. Имейте в виду: «укротить», а не «укоротить» — то есть временно прекратить заводить *любые* новые связи, а не сделать их более поверхностными и короткими! *Направьте всю энергию на борьбу против внутреннего врага — своих эмоциональных программ.* Проанализируйте их (если вы не знаете, о чем идет речь, смотрите ответы на вопросы 12 и 15) и займитесь преобразованием себя. *Внутри каждого бунтовщика живет маленький ребенок, обиженный и озлобленный — таким его сделали в детстве. Ваша задача — помочь этому ребенку вернуть свою силу, потерянную или украденную когда-то много лет назад.* Уверена, вы сможете выполнить эту задачу — под руководством квалифицированного психотерапевта, при помощи моей «Программы совершенствования любви» или как-нибудь еще. Когда вы наконец заплатите по старым долгам своего детства, вы с радостью обнаружите, что впервые за всю свою жизнь способны любить по-настоящему глубоко — так, как раньше и не мечтали.

Смотрите также вопросы 12 и 15.

---

→ **33. Можно ли доверять «любви с первого взгляда»?**  
**Как относиться к тому, что это происходит со мной слишком часто?**

---

*«Я безумно влюбилась в одного парня, и мы собираемся пожениться. Мои друзья считают меня ненормальной, потому что мы знаем друг друга только шесть недель, а наши отношения достигли абсолютной глубины! Меня смущает только одно: в прошлом я уже дважды влюблялась, но оба раза отношения длились не более трех месяцев. Может быть, я слишком тороплюсь? Как мне заставить себя быть осторожнее?»*

У вас пристрастие к «любви с первого взгляда»! Вам так нравится состояние влюбленности, что вы бросаетесь головой в омут, не стараясь отделить зерна от плевел. Люди, пристрастные к «любви с первого взгляда», влюблены в саму свою влюбленность. Вряд ли это можно назвать по-настоящему ценным чувством. Каждый новый партнер гипнотизирует вас, как удав кролика, и вы не видите ничего, кроме магического света его глаз. Вы считаете, что ваши отношения «достигли абсолютной глубины», тогда как по-настоящему вы почти не знаете друг друга. И в этом вся соль. На самом деле вы совершенно не желаете знать правду о своем партнере, потому что, если вы узнаете ее, вам придется снять его фигуру с пьедестала, посмотреть на него как на обыкновенного человека — и ваш воздушный замок рухнет.

Я не считаю, что вы влюбляетесь. Скорее, вы удовлетворяете «жажду обязательств» по отношению к себе. *Вы жаждете обещаний и ищете того, кто готов поскорее дать их вам, а не того, кто действительно будет способен их выполнить.* В самом деле, вы не относитесь к тому типу людей, которые знают, что такое «настоящая любовь», поэтому я совершенно уверена, что вы в очередной раз потерпите фиаско. Почему? Да потому, что серьезные отношения не свободны от серьезных трудностей, а когда до них дойдет дело, вы, боюсь, не сможете принять их — вам будет проще решить, что вы «разлюбили», и плюнуть на все, не так ли?

Вам необходимо кое-что изменить в себе. А для этого придется проанализировать эту проблему с обеих сторон. Во-первых, понять, почему вы стали такой, и, во-вторых, выяснить, что происходит с вами сейчас. Пристрастными к «любви с первого взгляда» люди обычно становятся в результате перенесенной душевной травмы. Я знаю об этом не понаслышке — я сама прошла через это. *В детстве вы не были окружены в семье той любовью, в которой нуждались; вы чувствовали себя отвергнутой, покинутой и вообще недостаточно хорошей девочкой. Вы росли, и в вас росла громада неудовлетворенного желания быть любимой, поскорее найти кого-нибудь, кто заполнит зияющую в вас пустоту, — пустоту, разъедавшую вас изнутри, сколько вы себя помните.* Поймите, постоянными поисками новых влюбленностей вы не достигнете ничего. Вы ищете и находите только тех, кто ведет себя как вы. Вы хотите получать, и он хочет получать, а кто же будет давать? Как два рыбака, которые видят друг друга издали, ловите на удочки друг друга — и в итоге остаетесь без улова.

Если вы хотите обрести подлинно здоровые и

прочные отношения, — а я знаю, что вы этого хотите! — вам нужно извлечь на свет божий демона, что сидит в глубине вашей души, и смело заглянуть ему в глаза. Этот демон — ваша боль. Проработайте свои эмоциональные программы (смотрите вопросы 12 и 15). Перестаньте скрывать их за ширмой «безумной страстности» и найдите в себе мужество назвать вещи своими именами. Тогда вы найдете ответы на вопросы, которые вы задали мне, и обретете способность любить по-настоящему.

Теперь о вашем приятеле. Вам необязательно немедленно расставаться с ним. Надеюсь, вы сможете вместе пройти через горнило эмоционального обновления и достигнете подлинной глубины чувств. Но пока этого не произошло, я не советую вам жить вместе и тем более жениться. Даже не обсуждайте эту тему! Притормозите ход событий. Встречайтесь, узнавайте друг друга, думайте друг о друге. День за днем, неделя за неделей, и ваша связь разовьется естественным образом — медленно, как дерево, растущее из семени, — глубоко и прочно укоренившись в ваших душах.

Смотрите также ответы на вопросы 12 и 15.

---

→ **34. Должны ли мы удерживаться от пожизненных обязательств, пока на сто процентов не убедимся в правильности своего выбора?**

---

*«Мы с моей подругой вместе уже около четырех лет и теперь начинаем серьезно подумывать о женитьбе. Наши отношения полны страстной*

*любви, искренней дружбы и глубокого уважения друг к другу; и, может быть, поэтому мы не торопимся объявить о своей помолвке — хочется достичь полной уверенности в правильности этого шага. Дело в том, что некоторые ее поступки раздражают меня, и тогда меня охватывают сомнения: уж не ошибся ли я? Она призналась мне как-то, что испытывает те же трудности со мной. Когда-то ее родители развелись, да и мои не были счастливы в браке — потому-то мы и осторожничаем. Как вы думаете, нам стоит еще подождать, пока наша уверенность друг в друге не станет стопроцентной?»*

Если бы каждая секунда ваших отношений была наполнена совершенством и досада или раздражение никогда не посещали вас — я причислила бы вас обоих к лику святых! Ничего удивительного, что нас иногда посещают разочарования и сомнения, особенно если в прошлом мы уже имели болезненный опыт неудачных отношений (собственных или родительских). Обжегшись на молоке, станешь дуть и на воду. Вы посмотрите, как много супружеских пар расстается! Спросите самых счастливых супругов, и они вам скажут, что и после долгих лет прочнейшего брака бывают моменты, когда говоришь себе: «Боже, кажется, я совершил ошибку!» К счастью, мелкие обиды быстро проходят, а их место вновь занимают любовь, дружба и взаимное уважение — то, на чем строятся все счастливые браки.

*Моя точка зрения такова: я не верю, что в нашем полном неопределенностей мире мы можем хоть в чем-то быть уверены на все сто. Никто не может предвидеть будущее. Всякому взрослому че-*

ловеку ясно, что вступление в брак — это риск, и немалый. Кто знает, как изменятся в будущем ваши чувства? «Что, если через двадцать лет окажется, что мы больше не любим друг друга? — спрашиваете вы себя. — Как узнать, случится это или нет?» Ответ прост — вы никак не можете этого узнать, но вы можете каждый день делать все для того, чтобы ваши отношения по-прежнему оставались полными любви и тепла.

Вы боитесь совершить ошибку и ждете решающего знака, который убедит вас в правильности ваших намерений. Какой знак удовлетворит вас? Явление лика господнего, который громовым голосом возвестит: «Эй, вы! Я пришел разрешить ваши сомнения. Знайте же, вы — те, кого я наметил друг для друга. Поэтому ваш выбор не ошибочный. Можете спокойно идти к венцу. Ну, а мне пора — на небесах дел невпроворот. Пока-пока!» Ух... Вот это была бы гарантия...

К сожалению, такой милости ожидать не приходится. Прочтите ответы на вопросы 10, 17 и 26, чтобы убедиться в вашей совместимости, обсудите между собой все, что нужно обсудить, и не позволяйте маленьким каплям сомнений, подобно дегтю, испортить ваше совместное будущее. (Думаю, если бы между вами существовали серьезные противоречия, ваше сердце давно уже подсказало бы вам, что вы делаете неправильный выбор. Но ведь этого не произошло, верно?) Так что не растрачивайте свою жизнь на ожидание — действуйте, предложите вашей подруге руку и сердце, и вы почувствуете, что ваша любовь удивительным образом преобразилась!

Смотрите также вопросы 10, 17, 25 и 26.

### → 35. Должны ли партнеры пожить вместе до свадьбы?

«У меня есть девушка, с которой мы встречаемся уже несколько лет. Все чаще мы разговариваем о нашем будущем. Она готова выйти за меня хоть завтра, но я пока еще не готов и даже побаиваюсь такого серьезного шага. Я бы хотел, чтобы мы некоторое время просто пожили вместе, но моя девушка боится, что это все испортит. Каково ваше мнение — следует ли парам жить вместе до вступления в брак?»

Как вам сказать... Миллионы пар разных возрастных групп решают жить вместе до брака или вместо брака. (Внимание: если вы придерживаетесь строгих религиозных или нравственных принципов на этот счет — пожалуйста, поймите, что я обсуждаю только психологическую сторону этого вопроса; вы можете и вовсе пропустить эту главу.) Думаю, сначала стоит обсудить все «за» и «против», а вы уж сами решайте, как поступить.

#### → Аргументы в пользу совместной жизни до брака

Если бы вы знали, сколько несчастных семей и разводов из-за полной несовместимости партнеров мне приходится встречать каждый год! Одно это заставляет меня говорить о несомненной пользе добрачной совместной жизни. Удивительно, скольких несчастий и даже трагедий можно было

бы избежать, если бы партнеры знали, что значит семь дней в неделю быть вместе по двадцать четыре часа в сутки — это далеко не романтические уик-энды.

Итак, перечислю вам основные плюсы:

1. Некоторые качества личности партнера могут стать очевидными только в условиях совместной жизни. Если вы видите только время от времени — естественно, вы будете знать друг друга менее глубоко, чем если бы жили вместе. Гораздо легче дебютировать в роли ангела в течение трехчасового свидания, чем оставаться им день за днем. Живя под одной крышей, вы, все время находясь в поле зрения друг друга, открываете для себя привычки, предрассудки и особенности поведения вашего партнера (да и свои собственные) — в общем, все то, что незаметно «снаружи». Дома, в естественной обстановке, человек всегда выглядит по-другому, чем «в свете», где он старается скрыть неприятные стороны своей личности и «тяжелые» черты характера. Дома он бывает усталым, больным, разозленным, разочарованным, подавленным. Вы узнаете весь спектр его эмоций.

Я слышала столько кошмарных рассказов о людях, которые съехались под одну крышу только после свадьбы и только тогда открыли друг в друге совершенно неожиданные и неприемлемые черты. Брак — это очень хрупкая вещь и не выносит таких неприятных сюрпризов.

2. Это лучший способ выявить, совместимы ли ваши образы жизни. Самые великолепные и романтические любовники частенько оказываются совершенно негодными мужьями. Бывают прелестные женщины, которые способны подарить вам

свидание, волнующее, как египетская ночь, но после свадьбы Клеопатра превратится в Мегеру. Вы любите партнера, но это еще не значит, что вы сможете жить вместе. Качества личности, в которые вы влюбляетесь и которые доставляют вам наслаждение, еще не означают, что вам удастся добиться гармонии в повседневных отношениях. Может оказаться, что стиль жизни партнера совершенно не сочетается с вашим, что между вами существуют неизгладимые противоречия, из-за которых даже мысли о жизни под одной крышей становятся невыносимыми для вас.

3. Это помогает понять, способен ли ваш избранник к истинному партнерству. Чтобы жить вместе, необходимо уметь делить друг с другом власть и контроль. Это требует гибкости и умения пойти на компромисс — ведь нужно учитывать особенности и желания другой равноправной и вместе с тем уникальной индивидуальности. До тех пор, пока вы не поживете вместе, вы можете и не подозревать, что вы или ваш партнер еще не способны на это. *Когда вы станете принимать совместные решения относительно расходов и накоплений, приобретений, выбора еды и распределения домашних обязанностей, вы сможете разобраться в себе и в партнере и понять, способны ли вы действовать единой командой.*

### —→ *Аргументы против добрачной совместной жизни*

1. Ваши отношения могут рухнуть, если слишком рано возложить на них непомерные ожидания. Лично я, без сомнения, предпочла бы испы-

→ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ →

КАК ПОЛЮБИТЬ

тать ценный опыт совместной жизни с партнером. Но в то же время хочу предупредить, что *торопиться с этим не следует*. Не раз я консультировала пары, которые решили начать совместную жизнь, но исходили при этом из совершенно неправильных соображений. А именно:

- ✓ чтобы сэкономить деньги;
- ✓ потому что у одного из них была прекрасная квартира;
- ✓ потому что вместе они могли бы позволить себе большее, чем каждый в отдельности;
- ✓ потому что один боялся потерять другого.

***Если вы начинаете совместную жизнь прежде, чем ваши отношения достигли определенного уровня взаимобязательств, ответственности и эмоциональной стабильности, ваш союз может скоро распасться.*** Так как вы еще не готовы к жестокому прессингу каждодневного общения, возникающие между вами трения могут вынудить вас расстаться. А такие трения неизбежны на начальном этапе совместной жизни.

2. Вас может одолеть эмоциональная лень. Если вы стремитесь как можно быстрее сблизиться с партнером и совместная жизнь начинается слишком рано, вы рискуете сделать ваши отношения жертвой эмоциональной лени. Если вы оба не обладаете достаточным опытом в разрешении семейных споров, в целях сохранения мира вы начнете избегать конфликтов, а не учиться устранять их причины. Всегда находясь рядом с партнером, вы можете уделять ему меньше внимания, меньше ценить вашего избранника или перевести ваши отношения на другие рельсы.

3. Вы можете перестать заботиться об углублении и упрочении отношений. Должно быть, вы слышали выражение: «Зачем покупать корову, если молоко и так обходится бесплатно?» Очень часто им пользуются наши матери, чтобы втолковать нам, что мужчины никогда не женятся на девушках, с которыми уже вступили в интимные отношения, ведь эти мужчины уже получили все, что им нужно. Это, конечно, предрассудок, но я слышала нечто подобное и в отношении совместной жизни до свадьбы — если мужчина уже наслаждается всеми прелестями совместной жизни, у него нет причин предлагать вам руку и сердце. Я вынуждена согласиться с тем, что иногда это утверждение соответствует действительности, но не всегда. Некоторые мужчины (и женщины тоже), особенно те, кто страдает боязнью обязательств, пытаются скрыть «страх свадьбы», мотивируя свое поведение тем, что они и так уже живут со своим партнером полноценной супружеской жизнью.

И все-таки я не думаю, что вам следует отказаться от идеи пожить вместе, прежде чем вы решите пожениться. Если вы хотите проверить свои отношения совместной жизнью, а вступление в брак отложить на потом, обсудите это со своим партнером, чтобы между вами не было никаких недомолвок и неясностей. Возможно, вы вместе наметите какой-то срок — например, девять месяцев или год — для того, чтобы окончательно убедиться в ценности ваших отношений и понять, готовы ли вы к супружеству.

### → 36. Как научить партнера открыто выражать свои чувства?

*«Знаю, муж любит меня, но он никогда не говорит об этом вслух. В семье, где он вырос, не слишком о многом разговаривали, поэтому «слова для него мало что значат». Как убедить партнера, чтобы он выражал свои чувства свободнее? Мне так не хватает его внимания...»*

Наверное, вы уже слышали выражение «женщина любит ушами». Вы так жаждете услышать от своего мужа нежные слова любви, которые наполнили бы теплом ваше сердце. Конечно, ваш муж любит вас, но делает это по-своему. Как и все мы, он научился своему способу выражения любви в раннем возрасте, в своей семье. Он не отводит в любви важной роли словам, и это означает, что в детстве он не слышал, чтобы его родители говорили друг другу о своих чувствах. Он неосознанно утаивает от вас слова любви, делает это всего лишь потому, что просто не понимает, как это важно для вас, и не представляет, как утолить вашу неудовлетворенность. Так поговорите с ним и объясните, как выбраться из этой ситуации!

Слова — одна из кратчайших дорог к созданию интимных отношений между двумя людьми. Слова — это мост, по которому вы переходите из

*своего собственного внутреннего мира в мир партнера.* Они связывают вместе два отдельных индивидуальных безмолвия, благодаря им вы узнаете, что некто любит вас, и он узнает о вашей любви к нему. Они собирают знание вашего сердца и делают его доступным разуму. В глубине души вы чувствуете, что ваш муж любит вас. Но когда он скажет вам о своей любви, вы переживете это чувство гораздо сильнее.

Тем не менее есть люди, которые полагают, что слова — это только слова, бессмысленное сотрясение воздуха, неспособное адекватно отразить настоящее чувство, а потому разговоры о чувствах необязательны и даже вредны. «Если постоянно говорить о любви, то от нее ничего не останется», — считают они. Я совершенно не согласна с такой точкой зрения — слова облачают чувства в плоть, они делают их осязаемыми и передаваемыми; без них любое чувство постепенно превращается в иллюзию. Слова — это провода, по которым меж вами перетекает энергия любви. Они — ветер, поднимающий волны в океане ваших чувств. Вода всегда присутствует в океане, но именно ветер волнует ее, превращая в живые неукротимые волны. Чувства всегда живут в вашем сердце, но именно слова пробуждают их от дремы.

Любящие нередко скупы на слова, ограничиваясь перебором затертых фраз: «Я люблю тебя», «Мне хорошо с тобой», «Ты мне нужна», как будто это несколько мелких монет, завалившихся в кармане. Даже жалкие медяки из этого набора они ухитряются откладывать на потом, консервировать «для подходящего момента» — дня рождения или годовщины свадьбы, а все остальное время их обожаемые женщины проводят на голодном пайке. О,

сколько я потратила сил на убеждение этих скупых на слова рыцарей! К несчастью, у них всегда находятся аргументы в защиту собственного молчания. Типичный пример:

*«Если я буду постоянно говорить о любви, она вообще перестанет что-либо значить...»*

Это такой же абсурд, как и отказ носить красивую одежду из-за того, что при частом употреблении она станет хуже выглядеть, надо хранить ее годами в пыльном шкафу и доставать оттуда только по большим праздникам. Это то же самое, что отказывать любимым детям в вечернем поцелуе на сон грядущий из соображений, что редкие поцелуи запоминаются надолго!

Результатом такой эмоциональной скупости становится чувство обиды и даже порабощения, возникающее у партнера, лишенного радости слышать слова любви. Именно так вы себя и чувствуете. Муж посадил вас на голодную диету, не понимая, что он творит. Я знаю, что слова любви необходимы вам — они питают чувствами ваше сердце и душу.

Выражение своих чувств словами не такое уж простое занятие. Ваш муж не владеет языком любви потому, что никто и никогда не учил его этому, никто никогда не говорил с ним на этом языке. *«Я не люблю говорить о чувствах просто потому, что я так устроен»*, — заявляет он вам. Почему для выражения своих чувств такие люди неохотно пользуются словами? Во-первых, они опасаются, что у них получится плохо. Во-вторых, потому что при этом чувствуют себя слишком открытыми и незащищенными. *«Я не знаю, что сказать. Не могу описать, что происходит внутри меня»*, — твердят они. Или просто уходят в глухую оборону:

«Я не собираюсь обсуждать это». Но я убеждена, что наши страхи или неспособность не оправдывают нас, если мы не желаем бороться с ними ради нашей любви.

Поговорите об этом с мужем. (Все остальные читательницы — раскройте книгу на этих страницах и подсовывайте ее под нос своим партнерам при каждом удобном случае!) Возможно, когда он поймет, что ваши требования являются не упрямым желанием «заставить его сделать по-вашему», а насущной необходимостью почувствовать его любовь еще больше, ему не составит труда почаще давать своим чувствам словесное обличье. И не забудьте объяснить ему, что женщины «любят ушами», а потому его слова явятся для вас сильнейшим средством, пробуждающим страсть!

Смотрите также вопрос 31.

---

→ **37. Что делать, если муж отказывается обсуждать проблемы взаимоотношений и разрешать эти проблемы?**

---

«Добиваться чего-нибудь от моего мужа — все равно что таранить головой каменную стену. Он отказывается обсуждать наши взаимоотношения, утверждая, что проблемы имеются только у меня, а когда я предлагаю ему почитать книги по семейным отношениям или пойти к психологу, он говорит, что я могу идти куда угодно, а его должна оставить в покое. Так проходят годы. Наш брак вот-вот рухнет, а он не хочет этого

понять; я же чувствую себя так, как будто спасение семьи — только мое личное дело. Что вы об этом думаете? Есть ли способ разбудить моего мужа?»

Это один из самых неприятных вопросов, на которые мне приходится отвечать, и слышу я его на протяжении всех лет моей работы психологом. И мужчины, и женщины со слезами на глазах рассказывают истории, похожие на вашу: их брак погребен под кучей проблем, а партнер не желает даже поговорить об этом. Возможно, вам не понравится мой ответ, но все-таки: *в данный момент вы не замужем*. Что я имею в виду? Быть замужем — означает не только ежедневную уборку в квартире к приходу мужа, и не то, сколько лет вы женаты, и не тот листок бумаги, на котором вы расписались, когда регистрировался ваш брак. Семейный союз — это обязательство любить своего партнера и делать все возможное для сохранения и укрепления семьи.

*Ваш муж отказывается обсуждать наболевшие проблемы ваших взаимоотношений и пальцем не шевельнет для преодоления и предотвращения конфликтов. Поймите, тем самым он изменяет вам. Это все равно что завести любовницу на стороне.* Быть может, причиной такого поведения является подсознательный страх или трудное детство; возможно, где-то глубоко в груди бьется большое и доброе сердце. Несмотря на это, поймите и примите как факт: если он не желает активно участвовать во внутрисемейных делах, значит, вы перестали быть семьей. *Вы не можете в одиночку тянуть на себе воз вашего брака* (смотрите вопросы 3, 12, 14 и 31).

Я назову вам пять компонентов, которые необходимы для выживания и счастливого развития брака. Каждый из партнеров должен знать о характере обязательств, принимаемых им на себя при вступлении в брак:

1. Я обязуюсь приложить все свои силы, чтобы стать лучше как партнер и просто человек и чтобы наши отношения сохранили свою свежесть и прелесть в течение жизни.

2. Я обязуюсь быть эмоционально откровенным с тобой и не скрывать от тебя своих чувств.

3. Я обязуюсь щедро и горячо выражать мою любовь к тебе, не скупиться на ласку и нежность.

4. Я обязуюсь быть честным по отношению к тебе и к себе.

5. Я обязуюсь всеми силами любить тебя так, как ты этого на самом деле желаешь.

Конечно, это не текст для торжественной присяги при свечах. Тем не менее невозможно представить себе полноценные отношения без выполнения обоими партнерами приведенных здесь договоренностей. Если партнер не собирается и пальцем пошевелить ради сохранения здоровых и теплых отношений с вами, какой тогда толк вообще с ним связываться? Иметь под боком человека, который зовет тебя женой, а ты его мужем, вовсе не значит быть по-настоящему замужем. Настоящими мужем и женой вы имеете право называть себя ровно до тех пор, пока готовы изо всех сил бороться за свою семью.

Вы бесчисленное множество раз пытались пробиться сквозь крепостную стену, которой окружил

себя ваш супруг. Попробуйте еще разок, используя при этом такой вот прием. Попросите его представить себе, что ваш ребенок или любимый пес (а может, кот) попал под машину и умирает на залитой кровью мостовой. Неужели он скажет: «Я не доверяю врачам», — и оставит его умирать? Упрямо откажется принять помощь специалистов? Не думаю, что это так. Он на руках понесет больного в больницу, он вызовет машину «Скорой помощи», он будет проводить там часы и целые дни, пока ситуация не разрешится. Вы понимаете, о чем я? *Ваши отношения лежат на мостовой в крови и уже почти не дышат. Если не оказать им помощи, они погибнут.* Скажите ему, что этот разговор решающий и может оказаться последним. Если он по-прежнему не желает участвовать в спасении больного, если готов и дальше равнодушно прятать от вас глаза, прикрываясь листом газеты, что ж, значит, пришло время бросить его, пока ваша душа не погибла от потери крови.

Смотрите также вопросы 3, 12, 14 и 31.

---

→ **38. Как преодолеть страх  
перед возможной ссорой  
и научиться быть более  
откровенным с партнером?**

---

*«Когда я была маленькой, мои родители часто ссорились и кричали друг на друга. Я знала, что ни за что на свете не хочу вырасти похожей на них, особенно на мать-алкоголичку, вечно находившуюся в дурном расположении духа. Теперь я до*

*смерти боюсь конфликтов и готова на все ради мира и спокойствия в семье. Плохо то, что в результате я живу в постоянном напряжении, пытаюсь скрыть от мужа любое раздражение или неудовольствие его поведением. Я очень устала и боюсь, что не выдержу. Как мне преодолеть свой страх и научиться быть более откровенной со своим партнером?»*

Вы рассказываете об одной из самых ужасных ошибок, которые люди допускают в отношениях со своими близкими. Не желая «раскачивать лодку», они подавляют в себе все неприятные эмоции, тем самым разрушая эмоциональную связь с партнером и убивая проявления чувств. Если бы вы знали, сколько я видела несчастных пар, оказавшихся на краю пропасти разрыва только потому, что они так сильно боялись поссориться, что никогда даже не пытались вскрыть и решить проблемы их собственных взаимоотношений. Я рада за вас. Вам удалось осознать опасность такого поведения — значит, появился шанс сделать что-то по-настоящему ценное для преодоления ваших неприятностей.

Я собираюсь очень обстоятельно ответить на ваш вопрос. Дело в том, что вы столкнулись с очень серьезной проблемой, сломавшей немало судеб; поэтому необходимо, чтобы вы хорошо понимали, что следует предпринять для ее разрешения.

Во-первых, настройтесь на серьезную работу по преодолению ваших эмоциональных программ (смотрите вопрос 12). Позвольте мне описать, что произошло с вами. Когда-то в детстве вы приняли бессознательное, но очень твердое решение: «Если я стану досаждать или раздражаться, я превра-

ищу в собственную мать, которая мне отвратительна». И еще: «Ради своей безопасности я должна скрывать свои чувства». Вы безоглядно следуйте этим установкам и по сей день, хотя миновали годы с тех пор, как закончилось ваше детство. Вашему сознанию и так известно, что вы не такая, как ваша мать, но бессознательно вы до сих пор боитесь сказать или сделать хоть что-то, что в малейшей степени напоминало бы ее грубую брань. Когда поступок вашего партнера выводит вас из душевного равновесия и в вас возникает естественное чувство раздражения или досады, ваше подсознание включает сигнал тревоги: «Опасность! Опасность!» Затем в дело вступает инстинкт подавления чувств, который не дает им подняться на поверхность.

Подумайте-ка вот над чем: опасность, которой вы боитесь, сосредоточена не в том, что происходит с вами сейчас. Источник вашего страха коренится в далеком прошлом — когда ваша мать становилась злой, вы не знали, чего от нее ожидать. Неприятности в отношениях с мужем пробуждают в вас знакомый с детства застарелый ужас. Вами овладевают эмоции пятилетней девочки. Преодолеть эмоциональные программы означает помочь этой девочке обрести голос и сделать то, чего вы не смели в детстве, — сказать, чем она недовольна. Вы взрослая женщина, и вам давно уже пора установить контакт с тем ребенком, помочь ему обрести желаемую безопасность, дать почувствовать, что в выражении эмоций нет ничего страшного, даже если что-то складывается не в его пользу. Это поможет вам честно рассказать партнеру о своих чувствах, когда он в очередной раз доставит вам неприятности.

Вторая часть решения вашей проблемы состоит в том, чтобы понять природу тех самых «неприятных» чувств и благодаря этому по возможности освободиться от них. Воспользуйтесь базовой методикой, которую я назвала *картированием эмоций*. Составление карты эмоций помогает понять свои собственные чувства и чувства других людей, что в свою очередь дает возможность гасить в себе такие эмоции, как гнев, боль и страх, и затем возвращаться к состоянию любви и покоя.

Дело в том, что накатывающие на нас волны эмоций неоднородны и содержат в себе несколько уровней:

1. ГНЕВ, упрек и негодование.
2. БОЛЬ, досада и разочарование.
3. СТРАХ, отчаяние и обида.
4. СОЖАЛЕНИЕ, понимание и ответственность.
5. СТРЕМЛЕНИЯ, желания и решения.
6. ЛЮБОВЬ, прощение и признательность.

Теперь я объясню, как работает эта карта. Предположим, мой муж сказал или сделал что-то такое, что вызвало у меня целую бурю отрицательных эмоций. ГНЕВ — самая очевидная из них. Под толщей гнева скрывается БОЛЬ, потому что гнев — это только бессознательный защитный механизм, включающийся в случае, если кто-то или что-то причиняет нам эту боль. То есть я не просто «в ярости, потому что он опоздал на два часа», я так-

же испытываю боль, так как «меня серьезно ранит то, что он столь безразличен к моим чувствам». Но и под слоем боли таится что-то более глубокое и фундаментальное — СТРАХ. Все наши «старые раны» хранятся в этом эмоциональном пласте, который образовался в далеком детстве. Поэтому наряду с гневом и болью я, к примеру, «боюсь, что он слишком много работает, и из-за этого мы очень мало времени проводим вместе. Когда я жду его, это напоминает мне, как я долгими темными вечерами ждала прихода с работы отца и боялась, что тот не придет никогда».

Вам понятно, к чему я веду? Когда вас охватывает гнев, на самом деле он представляет собой только верхушку айсберга. Стоит только копнуть поглубже, и вы обнаружите, что в основе вашего гнева лежит страх, причем по большей части давний, возникший в глубоком детстве. Четвертый слой эмоциональной карты — СОЖАЛЕНИЕ и ПОНИМАНИЕ. Если вы внимательно проанализируете, как запускаются ваши эмоции гнева, боли и страха, вы лучше поймете их природу. Мы сожалеем, когда неожиданно для себя самих разражаемся гневом или, всерьез обидевшись на мужа, весь вечер проводим в молчании. Сожаление побуждает нас пересмотреть свои чувства, и тогда мы отмечаем на карте эмоций следующий уровень — СТРЕМЛЕНИЯ, включающий в себя наши желания, ожидания и надежды. «Давай договоримся на будущее. Просто позвони мне, если будешь опаздывать».

Что же кроется в самой глубине наших чувств, на чем базируются любые эмоциональные реакции по отношению к партнеру? Разумеется, это ЛЮБОВЬ и готовность к прощению. *Если бы я по-*

*настоящему не любила своего мужа, я никогда не стала бы гневаться. Именно оттого, что люблю его, я обижаюсь, испытываю боль и, в конце концов, гневаюсь. Вот почему я говорю: «Гнев — это обратная сторона любви». Только когда вы поймете, что беспокоящие вас эмоции установлены на прочном фундаменте любви, и вернетесь в это состояние, вы постигнете истинную полноту чувств.*

Все это длинное объяснение на самом деле сводится к нескольким определяющим принципам:

1) Гнев нельзя считать абсолютно «плохой» эмоцией. Он проявляется, когда любовь к партнеру заблокирована. Гнев опасен только тогда, когда вы действуете под его влиянием вместо обсуждения с партнером проблемы, ставшей причиной для гнева.

2) Подавляя гнев, вы подавляете также и все остальные чувства, лежащие в его основе. В конечном счете этим вы отрезаете себя и от любви.

3) Помните: если вы не в силах превратить свой гнев во что-нибудь конструктивное, он не улетучивается, а накапливается внутри вас. *Пожар, не вырвавшийся наружу, сжигает вас изнутри.* Представьте только, сколько энергии вы тратите на сдерживание этого пожара! Подавив свой гнев, вы испытываете чувство усталости, безжизненность и безнадежность, а все потому, что потратили на это свою собственную энергию, необходимую вам для жизни.

Есть над чем подумать, правда? Начните применять методику картирования эмоций с какого-нибудь маленького конфликта, не пытайтесь сразу штурмовать Эверест. Постигнув истину чувств и

→ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ →

КАК ПОЛЮБИТЬ

разобравшись в этом конфликте, вы поймете, как справиться с проблемой. (Более подробно методика картирования эмоций описана в моей книге «Любовь на каждый миг», а также в Программе совершенствования любви.)

Смотрите также вопросы 12 и 47.

---

→ **39. Насколько необходима  
полная откровенность друг  
с другом? Бывает ли она  
«излишней»?**

---

За этим вопросом всегда стоит страх того, кто его задает; страх человека, боящегося признаться партнеру в чем-то таком, что может разрушить их отношения. Давайте сразу расставим точки над «і». Насколько важна полная откровенность партнеров друг с другом? Она *исключительно важна* (смотрите вопрос 38)! Приучившись скрывать от партнера правду, вы унижаете его чувства и, как следствие, притупляете собственные. «Кажется, я разлюбила его», — говорите вы, но на самом деле вы просто возвели стену между собой и собственной любовью — стену лжи.

Теперь исследуем так называемую излишнюю откровенность. Чаще всего здесь имеются в виду темы, которые трудно облечь в слова, но которые крайне важны. К примеру:

*«Мне не нравится, как ты ласкаешь меня, когда мы занимаемся любовью».*

*«Меня привлекают другие люди, и я знаю, что это означает. Ты не совсем тот, кто нужен мне».*

*«Мне надоело, что ты во всем оказываешься сверху. С меня хватит!»*

*«Ты все время работаешь и совершенно забыл обо мне!»*

Время от времени мне встречаются люди, о которых действительно можно сказать, что они «челюсть откровенны». Они пользуются своей «сверхчестностью» для того, чтобы поставить другого в неудобное положение, захватить бразды правления в отношениях с партнером и скрыть собственные страхи и беспокойства. Я приведу примеры, в которых, на мой взгляд, проявляет себя излишняя или, точнее сказать, неуместная откровенность:

*«Знаешь, милый, тебя сегодня просто обкорнали в этой парикмахерской. Ты выглядишь отвратительно».*

*«Джимми, твои успехи в школе куда слабее, чем у твоей сестренки Салли. Боюсь, ты не оправдаешь родительских надежд».*

*«Мэрилин, я рада, что у тебя наконец появился молодой человек, но почему он такой урод?»*

Наверное, эти слова на самом деле отражают реальность: прическа мужа не идеальна, Джимми учится хуже Салли, а приятель Мэрилин не блещет красотой. Но зачем сообщать об этом, да еще в столь убийственной форме? Разве такая правда придает отношениям подлинность? Разве такая критика поможет людям решить их проблемы? Разумеется, нет. Все эти примеры свидетельствуют о сознательном желании ранить человека либо о полной бесчувственности говорящего.

Я знаю, как трудно быть честным с тем, кого любишь, особенно когда не знаешь, как он отреагирует на твою откровенность. Но альтернатива честности куда более опасна: смолчать — значит подавить свои чувства, жить во лжи и, в конце концов, приговорить вашу любовь к смерти. Найдите в себе мужество и достоинство быть откровенным и постарайтесь высказывать свою правду как можно мягче.

Смотрите также вопросы 26 и 37.

---

→ **40. Как научиться сдерживать свой дурной нрав?**

---

*«Я хочу поделиться своей проблемой: у меня ужасный характер, который губит все мои любовные отношения. Если я завожусь, то никак не могу успокоиться. Я постоянно срываю злобу на мужа, детей и просто прохожих. Что со мной? Как мне научиться держать себя в руках?»*

Для начала позвольте мне сказать, что я горжусь вами! Вы нашли в себе мужество взять на себя ответственность за свое поведение, а не сваливать вину за то, что происходит с вами, на окружающих и на весь остальной мир. Как было бы чудесно, если бы все люди, подверженные вспышкам дурного настроения, смогли так же честно взглянуть в глаза правде! Насколько безопаснее и мягче стал бы мир! Вы правы, ваш нрав губит вашу жизнь. Человек, *предрасположенный выходить из*

*себя по малейшему поводу, заставляет своих друзей и близких бояться, а страх — враг любви.*

Давайте проанализируем те два вопроса, которые вы задаете: «Что со мной?» и «Как мне научиться держать себя в руках?». Во-первых, *с вами ничего не происходит; все происходит в вас.* Думаю, вы не злой человек, а злитесь потому, что в детстве, вероятно, с вами обращались как с плохой девочкой или вы считали, что с вами недостаточно хорошо обращаются.

Вы замечали, что часто выходите из себя по самым незначительным поводам, не задумываясь, стоит ли ситуация того? Это объясняется тем, что причина вашего гнева на самом деле находится не в настоящем, а в прошлом. Известно, что большая часть людей с дурным характером (думаю, и вы тоже) стали таковыми под влиянием весьма специфической атмосферы, в которой проходило их детство:

- ☑ *В детстве они подвергались словесной брани, физическим оскорблениям или даже сексуальному насилию. Став взрослыми, в приступах гнева и ярости они выражают протест, накопившийся в них с детских лет.*
- ☑ *Они чувствовали себя нелюбимыми и покинутыми — из-за развода родителей или смерти одного из них; повзрослев, они переносят свой детский гнев на теперешних своих близких (такие люди часто бросают своих партнеров).*
- ☑ *В детстве они чувствовали себя ничтожными и бессильными — они не могли ничего поделать со своими родителями-алкоголика-*

ми; на глазах у них отец избивал мать. В детстве они были замкнутыми, так что теперь, в своей взрослой жизни, эти люди компенсируют свое детское бессилие жестким контролем и даже насилием над окружающими.

Подобные испытания делают детство человека полным горя и отчаяния. Пережить такое непросто, особенно если не с кем поделиться горем, поэтому эти дети вырастают озлобленными. Спустя годы последствия тяжелого детства выходят на поверхность в виде немотивированного гнева. Вспышки гнева помогают взрослому подавить боль от незажившей детской душевной раны.

Этот вывод помогает нам перейти ко второму вашему вопросу, содержащему желание «научиться держать себя в руках». Сдерживание себя не решит вашей проблемы. Гнев — только симптом, хотя и совершенно неприемлемый. Это симптом душевной боли и отчаяния, которые живут в вас с детства. Простое подавление гнева без понимания и устранения причины — не более чем временная мера, к тому же очень опасная.

Конечно, вам стоит научиться брать тайм-ауты перед тем, как разразиться гневом, успокаиваться, считать до десяти и использовать все остальные традиционные техники контроля над эмоциями. Но учтите: одновременно с этим вы должны заняться поиском корней вашего гнева и их устранением. Вы должны освободиться от глубоко запертых внутри вас болезненных эмоций маленькой девочки. Я скажу вам то, что говорю всем, кто ко мне обращается за помощью: «Или вы работаете над собой, или вы водите себя за нос».

Даже традиционные методы психотерапии мо-

гут оказаться недостаточными для излечения от хронической ярости. Здесь необходимы мощная эмоциональная терапия и физическое высвобождение эмоций: участие в «психологических драмах», можно «поколотить» боксерскую грушу, «наорать» в подушку, важна также интенсивная работа с «внутренним ребенком». Эти методы направлены на трансформацию личности и должны привести к излечению. В начале работы по высвобождению застарелых, глубоко скрытых эмоций боли и страха вам будет казаться, что уж лучше бы вы просто научились «держаться в руках» — ведь, в конце концов, не так уж и часто вы впадаете в ярость, да и что тут особенного и так далее. Не давайте таким отговоркам сбить себя с пути к самоисцелению! Помните, только встретившись лицом к лицу со своим внутренним демоном и одолев его, вы подвергнетесь духовной трансформации и преподнесете прекрасный подарок не только любящим вас близким, но прежде всего самой себе — вы по-новому полюбите себя и свою жизнь.

Смотрите также вопросы 12 и 38.

---

→ **41. Почему мы с женой  
постоянно скандалим?  
Как прекратить эти ссоры?**

---

*«Мы с женой все время ругаемся. По любому мелочному поводу мы готовы перегрызть друг другу глотки. Несмотря на это, я уверен — мы любим друг друга. Каждый раз, после того как страсти улягутся, мы даем друг другу клятву раз и навсегда прекратить скандалить. Однако наше-*

*го миролюбия хватает самое большее на день-два, после чего мы снова начинаем препираться из-за ерунды. Что с нами происходит?»*

Вы чудесно выразились: «препираться из-за ерунды». Вы попали в самую точку. В этом ключ для понимания природы конфликтов между партнерами. Чаще всего причинами таких конфликтов являются секс, деньги, дети, домашние обязанности, общение, время, ревность, родственники — список можно расширить. Но разве дело в этом? Разве не бывает так, что вы ссоритесь по какому-то конкретному поводу, потом с превеликим трудом достигаете мира и, казалось бы, улаживаете все разногласия, но вскоре вновь возникает скандал? И разве иногда вы с удивлением не обнаруживаете, что та самая причина, по которой на прошлой неделе вы «чуть не перегрызли друг другу глотки», в реальности ни на йоту не задевает вас? На самом деле причина ваших ссор заключается в чем-то другом.

Вы ругаетесь вовсе не из-за ерунды. Для этого имеются серьезные причины. Их две:

1. Вы не получаете от партнера того, в чем нуждаетесь, — любви, поддержки, признательности. Поэтому между вами возникли эмоциональные барьеры.

2. Вы постоянно подавляете какие-то «нежелательные» чувства, но они прорываются на поверхность и придают обычным житейским ситуациям несвойственный им «зловещий» смысл.

*Истоки большинства житейских конфликтов между партнерами кроются гораздо глубже, чем это кажется на первый взгляд. Их причиной является накапливающееся эмоциональное напряжение.* Такое напряжение может возникнуть из-за общей несбалансированности отношений или если над ними довлеет какой-то подспудный груз. К примеру, если в детстве вы пережили какую-то болезненную ситуацию, то сопровождавшие ее невыраженные, неотработанные эмоции могли оказаться запертыми в вашем подсознании (смотрите вопрос 12). Во взрослой жизни это напряжение время от времени прорывается на поверхность, особенно если вы чувствуете, что близкий вам человек недостаточно любит, ценит или понимает вас. Представьте, что внутри вас находится большой резервуар с горючим газом, а еще один такой же помещается внутри вашего партнера. Достаточно проскочить одной искре, чтобы произошел взрыв, пожар гнева вырвался наружу и вызвал ответную реакцию у окружающих.

Например, какое-то время вы почему-либо чувствовали, что жена не уделяет вам внимания, и в вас подспудно зрели протест и обида. В результате, вместо того чтобы поговорить об этом и снять таким образом нарастающее эмоциональное напряжение, вы вдруг срываетесь в тот момент, когда она, выходя из магазина, на десять минут задержалась поболтать с соседкой. Сила вашего гнева огромна, в нее вложено все так долго подавляемое напряжение, но направляете-то вы его вовсе не на вашу настоящую проблему, а на ерунду. Вы делаете из мухи слона, а это, в свою очередь, обижает и раздражает вашу жену. Пусть даже после ссоры вы и добьетесь от нее обещания не тратить время на пустую болтовню, настоящая проблема осталась за

→ любимого мужчину →

КАК ПОЛЮБИТЬ

кадром и вскоре, через час, день или неделю, вновь появится пустячный повод и ваш гнев опять найдет выход. Вот почему вы ссоритесь изо дня в день, не будучи в состоянии покинуть порочный круг. *Ваш гнев обходит стороной истинную причину ваших разногласий!!!*

Сядьте вместе с вашей женой и обсудите, стоит ли таить внутри свои недовольства. Поговорите об истинных причинах ваших конфликтов. Надеюсь, вы примете решение всерьез заняться вашими отношениями, разобраться наконец с тем эмоциональным грузом, который каждый из вас прихватил с собой при вступлении в брак; учтите, нерешенные проблемы прошлого подрывают вашу нынешнюю любовь! Вам необходимо критически пересмотреть ваши теперешние отношения. Имейте мужество взглянуть на ваши проблемы, разберитесь в нуждах вашего партнера и постарайтесь дать ему именно то, в чем он нуждается. Спросите себя, достаточно ли вы получаете друг от друга любви и поддержки; вытяните на поверхность спрятавшиеся глубоко в сердце недосказанности. Прodelав всю эту работу вместе, вы обнаружите, что конфликтов между вами поубавилось, а любви стало куда больше!

Смотрите также вопрос 12.

---

→ **42. Как вести себя с партнером, который в гневе не знает меры?**

---

*«Когда мы с мужем ссоримся, он не просто злится — он впадает в бешенство. Он забрасывает меня потоками площадной брани и диких ос-*

корблений; словно взбесившийся пес, он готов перегрызть мне горло. В конце концов мы миримся, но после четырех лет такой жизни я все больше чувствую себя втоптанной в грязь. Я пыталась поговорить с ним об этом, но он всегда уклоняется от серьезного обсуждения, считая меня «слишком чувствительной». Что мне делать?»

Вы жалуетесь, что ваш муж впадает в бешенство всякий раз, когда вы ссоритесь. Если это поведение проявляется только во время ссор, скорее всего он когда-то был до смерти испуган чьим-то гневом. Уверена, в детстве кто-то из его родителей, а может быть, старший брат или сестра подавляли его, манипулировали им, как игрушкой, особенно когда гневались сами. В соответствии с эмоциональной запрограммированностью (смотрите вопрос 12) его поведение объясняется подсознательным решением никогда больше не позволять грубо или резко обращаться с собой. Как ревностно охраняющий свою территорию зверь, он старается испугать всякого, кто переступает установленные им невидимые барьеры. Вы же сами сравнили его со «взбесившимся псом».

Критикуя мужа или выражая свою неудовлетворенность вашим браком, вы превращаетесь в его глазах во врага, от которого он вынужден защищаться, причиняя вам боль и рана ваше сердце. Неудивительно, что вы оказываетесь «втоптанной в грязь».

Совершенно необходимо, чтобы он уяснил себе следующее:

**1. Оскорбления не могут быть достойными аргументами в конфликтах с близкими.** Твердо заявите мужу, что не потерпите больше ос-

корблений. Дайте ему совет: когда он почувствует, что в нем поднимается гнев, пусть он сделает глубокий вдох (или несколько вдохов) и во время этого тайм-аута постарается отделить актуальный конфликт от того старого, что накопился в его душе с детства. Только после этого ему стоит говорить с вами. Если необходимо, он может пойти в другую комнату и всласть поколотить подушку или разбить на кухне пару тарелок. Это остудит страсти и позволит трезво оценить величину нанесенной ему обиды. Следование моему совету поможет разобраться в чувствах, доставшихся в наследство от прошлого, и сосредоточиться на освобождении от них (смотрите вопрос 38). *Дайте ему понять, что вы поддержите его в борьбе с сидящим в нем зверем, но ни в коем случае не допустите, чтобы этот зверь бросался на вас.*

**2. Чтобы понять и побороть своего внутреннего врага, необходимо прибегнуть к профессиональной психологической помощи.** Скорее всего, ваш муж нещадно проклинает себя за недостойное поведение по отношению к вам, но не знает, что с этим поделать. Настоятельно посоветуйте ему обратиться к профессиональному психологу, который сможет помочь ему в работе над своими эмоциями, определить источник и укротить свой гнев. Возможно, несколько консультаций у специалистов по межличностным отношениям и семейной терапии не помешают и вам — они научат вас «бескровным» методам здорового разрешения конфликта.

Это не пожелания, эти условия обязательны для сохранения и улучшения ваших отношений. Словесные оскорбления не менее, а может, даже

более опасны, чем физические, — их легче «не замечать» и простить. Не обманывайте себя, ваш брак в смертельной опасности.

Смотрите также вопросы 12, 38, 40 и 81.

---

→ **43. Что делать, если партнер склонен к рукоприкладству?**

---

*«У моего мужа крутой нрав: иногда, когда мы конфликтует, он поднимает на меня руку. Это происходит не слишком часто, потом он сильно переживает случившееся и готов на коленях вымаливать прощение. Я знаю, что он вырос в доме, полном насилия, отец часто бил его, поэтому я могу понять мужа и простить. Я люблю его и стараюсь добиться понимания между нами, но мне нелегко переносить такие инциденты, и с каждым новым случаем тает моя вера в нашу любовь. Кроме того, я беспокоюсь, что его поведение может отразиться на наших маленьких детях. Как мне помочь ему остановиться?»*

Не помогайте ему. Помогите самой себе — уйдите от него, и как можно быстрее!!! Не важно, били ли его в детстве и как часто мучает его раскаяние. Человек, за которого вы вышли замуж, избивает вас, и вы потворствуете этому, прощая побои. Для физического насилия не существует оправданий. Да, у вашего мужа серьезные проблемы, и он нуждается в помощи, но то же самое можно сказать и о вас. Главный симптом таков: вы не желаете замечать очевидного, называя физическое насилие «крутым нравом». О том, как его поведение

«может отразиться» на ваших детях, беспокоиться уже поздно. Поверьте, их психика уже достаточно травмирована.

Пока вы принимаете окончательное решение, пока советуетесь с друзьями и родственниками, вам необходимо как можно быстрее физически дистанцироваться от него. Либо потребуйте его ухода, либо забирайте детей и уходите сами. Он должен знать, что если он хочет сохранить семью, то обязан немедленно обратиться к психологу и пройти курс лечения. Существуют специалисты, помогающие мужчинам, склонным к насилию. Они проводят занятия в группах и индивидуальную терапию, направленную на избавление от подобных «дурных наклонностей». *Поймите: это не просто совет, которому неплохо было бы последовать, — это необходимое условие для возможного примирения в будущем.* Это единственный шанс, дающий надежду на то, что вы когда-нибудь снова станете единой семьей.

В то же время не забывайте — помощь требуется и вам самой. Вам нужно избавиться от стереотипного поведения жертвы, которое вы постоянно демонстрировали мужу-насильнику. Вам необходимо отыскать в своем прошлом корни того, что сделало вас такой и что привлекло вас к такому нездоровому человеку, как ваш муж. Вам необходимо поработать над собственной самооценкой — у «жертв» она всегда занижена (смотрите вопрос 15). В психологической помощи нуждаются и ваши дети, они также стали жертвами насилия, которое творилось в их присутствии.

Если вы чувствуете, что решимость покинуть мужа еще недостаточно окрепла в вас, воспользуйтесь «телефонами доверия» — они есть в любой цивилизованной стране мира. Там вам окажут мо-

ральную поддержку и в случае необходимости позаботятся о вашей безопасности. И помните, вы должны как можно скорее разорвать порочный круг, в котором находитесь; сделайте это ради себя и своих детей.

Смотрите также вопрос 15.

---

→ **44. Нормально ли, если партнеры никогда не спорят друг с другом? Не может ли это повредить их отношениям?**

---

*«Иногда я сомневаюсь, нормален ли наш брак. Дело в том, что мы никогда не ссоримся, у нас не бывает даже мелких разногласий. Мы оба выросли в религиозной среде и никогда не видели, чтобы наши родители спорили друг с другом. Все идет хорошо, но наши чувства вряд ли можно назвать слишком страстными. Скорее, они мягкие и умиротворенные. Может быть, мы что-то упускаем?»*

Да, это действительно так! Несмотря на то, что вы прекрасно подходите друг другу, вы все равно остаетесь двумя не похожими друг на друга людьми. Я не верю, что вы и в самом деле всегда и на все смотрите одинаково — так просто не бывает; вы просто боитесь «раскачивать лодку» и специально ходите друг перед другом на цыпочках. Такие отношения между партнерами я называю «осторожной любовью». Когда один или оба партнера испытывают страх перед конфликтами любо-

го рода, считая их опасными для своих взаимоотношений, они стараются избегать малейших трений и шероховатостей. В результате отношения постепенно превращаются в пресные и холодные.

Вы сами признали, что ваши чувства лишены страстности. Причину таких отношений я уже объясняла на примере эмоциональной карты в вопросе 38. Повторю еще раз: *подавляя нежелательные эмоции, такие, как гнев, раздражение, боль или досаду, вы отрезаете себя и от глубинного источника этих эмоций, которым являются любовь и страсть.* Вы любите вашего партнера, но вы не влюблены в него. Терпимость убивает страсть. Стремление игнорировать любые разногласия (даже незначительные) зачастую приводит к малоприятным последствиям. Притупляя в себе способность к страданию, вы притупляете и способность испытывать подлинную любовь и другие глубокие чувства.

Я вижу, вы и сами подозреваете, что ваше нездоровое стремление к избеганию «нежелательных» эмоций связано с исключительно сильными подсознательными установками, возникшими в раннем детстве. *Дети из слишком консервативных или религиозных семей часто вырастают скованными в проявлениях тех эмоций, которые они считают «греховными».* Нередко в подсознании таких людей живет уверенность в том, что слишком сильные проявления эмоций несовместимы с истинной верой. В результате такой установки вы автоматически и неосознанно подавляете любые неприятные вам эмоции в случаях, когда партнер делает то, что вам не нравится, боясь признаться в этом не только ему, но и себе. Если подавление эмоций повторяется достаточно часто, к

примеру сопутствуя отношениям между партнерами в браке, отношения теряют жизненную силу и страстность, в конечном счете переставая быть честными.

Прекрасно, что вы оба осознали недостаточность ваших чувств и, следовательно, готовы менять свою жизнь. Перестройка отношений прежде всего должна привести к полной открытости и принятию чувств друг друга. Изучайте литературу, посещайте групповые тренинги и семинары — в общем, старайтесь научиться всему тому, что необходимо для подлинно близких и живых отношений. *Доверие в любви означает не уклонение от конфликтов и споров, а прохождение сквозь них, сохранение и усиление ваших чувств друг к другу.*

Смотрите также вопросы 37 и 38.

---

→ **45. Как мне научиться говорить с партнером о своих желаниях так, чтобы не казаться излишне требовательной?**

---

«Когда я пытаюсь рассказать партнеру, что я ждала от нашего союза, он обвиняет меня в излишней требовательности. Я стараюсь выражать свои просьбы как можно мягче и осторожней, но он все равно не хочет выслушать меня и уходит в глухую оборону. Посоветуйте, как научиться высказывать свои желания, не вызывая у партнера неприятных чувств?»

Возможны два варианта. Первый: в детстве ваш партнер перенес столь серьезную душевную травму, что теперь воспринимает любовь только как «получение приятных эмоций» и далек от мысли о том, что должен отдавать что-то взамен. Быть может, его мать искала в нем любви, тепла и поддержки, которых не получала от мужа, или переносила на него все свои не востребованные мужем эмоции, используя сына в качестве суррогата мужа. В результате, повзрослев, он стал неприязненно относиться к «женским нуждам». Поэтому, что бы вы ни говорили, в какие бы деликатные формы ни облекали свои просьбы, для него вы все равно останетесь «излишне требовательной». *Мужчины этого типа считают совершенными такие отношения между партнерами, когда женщина, ничего не требуя от мужчины, благодарно принимает все то, что он дает ей сам.* Когда и сколько давать — решает он сам. Другими словами, ему нужна не женщина, а, извините, половая тряпка, об которую он мог бы вытирать ноги.

Если вы подозреваете, что дело обстоит именно так, то вам стоит разорвать связь с ним, прежде чем вы полностью потеряете уважение к самой себе и превратитесь в «эмоциональную нищенку». При этом вам стоит задуматься, почему вас привлек человек, не способный и не желающий удовлетворить ваши желания. Чей образ замещает для вас этот мужчина? Вашего отца, без которого прошло ваше детство? Вашу мать, полностью занятую младшими детьми, или с головой погрузившуюся в работу, или, может быть, вконец оупевшую от успокоительных? Поработайте над собой, осознайте и скорректируйте свои эмоциональные программы (смотрите вопросы 12 и 15).

Рассмотрим теперь альтернативный вариант. Может оказаться, что на самом деле ваш партнер — замечательный парень, и лишь когда вы чересчур напрямую выражаете ваши требования, он защищается и протестует. Это означает, что ваша проблема связана с непониманием вами психологических различий между полами. Проще говоря, вы по-разному смотрите на вещи, и каждый по-своему прав: то, что для вас является просьбами о самом необходимом, он принимает за критику себя как мужчины.

Позвольте преподать вам маленький урок мужской психологии. Тысячелетиями мальчиков с младых ногтей убеждали, что для них гораздо важнее и естественнее действовать и достигать своих целей во внешнем, окружающем мире, а не во внутреннем мире чувств и эмоций. Большинство мужчин усвоило, что мерой их успеха и ценности являются их деяния и достижения. Даже если родители стараются избежать подобных воспитательных перекосов, мальчики все равно подражают отцу, дедушке или старшему брату, которые воспитывались по-другому, более традиционно. Мальчики усваивают: чтобы быть хорошим, «я должен сделать это правильно», и достижения становятся главным критерием их самооценки.

Когда женщина ставит под сомнение совершенство того, что делает мужчина, он защищается, потому что он уязвлен. Он уязвлен, потому что ее слова значат для него следующее (хотя она имеет в виду совершенно противоположное): «Ты не справляешься. Ты не делаешь меня счастливой. Поэтому ты — плохой мальчишка». Очень часто мужчина не слышит, в чем именно состоят требования женщины, или сразу же забывает о них. *С самого начала*

уяснив только то, что женщина недовольна его несовершенными действиями, мужчина рефлекторно переходит в оборону.

Вот как это происходит в вашем случае. Допустим, вы говорите партнеру: «Мне хотелось бы слышать от тебя больше ласковых слов. Я знаю, что ты любишь меня, но почаще говори мне об этом». Вы полагаете, что естественным ответом с его стороны будет что-нибудь вроде: «Конечно, милая. Я постараюсь» или: «Я не привык вслух выражать свои чувства, но я хочу, чтобы ты знала, как я тебя люблю». Но вместо этого он переходит в контратаку, обвиняя вас в излишней требовательности. Почему? Возможно, потому, что он понимает ваши слова по-другому: «Ты не такой уж замечательный парень. Я не в восторге от тебя. Я в тебе ошибалась». Если ребенком он то и дело подвергался критике, ваши слова оживляют в нем неприятные воспоминания, и он вновь переживает гнев и боль своего детства. Весь этот гнев достается вам, бедняжке, ничего подобного не ожидающей. Ну как, похоже?

Если вы уверены, что ваш друг не является психологическим типом, описанным в первом случае, дайте ему прочесть отрывок, касающийся второго случая, и спросите, что он об этом думает. Надеюсь, когда он скажет, что он испытывает именно эти чувства, для вас обоих прояснится смысл того, что с вами происходит. Убедите его, что вы не вкладываете в свои просьбы какого-либо оскорбительного для него смысла. Поняв это, ваш партнер научится (с вашей поддержкой) принимать и удовлетворять ваши желания, не чувствуя себя объектом критики. Советую также прочесть вопрос 31 и выполнить описанное в нем упражнение.

У меня есть пара советов лично для вас. Во-первых, когда просите о чем-то своего друга, избегайте слов и выражений, которые ему неприятны. К примеру, не стоит говорить: «Ты никогда не делаешь мне комплиментов, не замечаешь, как я одета и причесана. Тебе нет до меня никакого дела!» Вместо этого скажите: «Знаешь, милый, когда я вижу, что тебе нравится, как я выгляжу, я взлетаю на седьмое небо. Это, конечно, пустяки, но если ты отмечаешь, как я одета, я становлюсь очень счастливой. Для меня важно знать, что тебе нравится, как я выгляжу». И второе: не забывайте давать понять вашему другу, что вы счастливы с ним, — это укрепляет его спокойствие и веру в себя. Тогда он с удовольствием и безо всякой задней мысли будет делать для вас все то, что вы так долго от него ожидали.

Смотрите также вопросы 12, 15, 31, 36 и 37.

---

→ **46. Как быть, если партнер настроен к вам излишне критически?**

---

*«Мою подружку не устраивает во мне буквально все — как я одеваюсь, что читаю, как говорю, и даже мои друзья ей не по душе. Что бы я ни сделал — все оказывается для нее недостаточно хорошим. Я живу под прессом постоянной критики. Боюсь, мне так и не удастся оправдать ее ожиданий. Как мне убедить подружку не придирайтесь ко мне по мелочам?»*

Вы задаете неправильный вопрос. *Вместо того, чтобы спрашивать меня: «Как мне убедить подругу не придираться ко мне по мелочам?», вам следовало бы спросить самого себя: «Что заставляет меня продолжать отношения с человеком, который ни в грош меня не ставит?»* По-моему, ваша девушка не слишком скрывает от вас правду — она вас не любит! Более того, вы ей не нравитесь. Очевидно, ей нравится сама возможность казнить и миловать вас, как ей заблагорассудится. В этом случае вам никогда не оправдать ожиданий подруги, потому что ей хочется, чтобы вы превратились в нечто совершенно другое, в другого человека. Для вас это не взаимоотношения, а непрерывное самоистязание!

Вам следует заняться поиском ответа на важный для вас вопрос: почему вы увлеклись женщиной, не ставящей вас ни в грош? Вы понимаете, о чем я говорю — вам необходимо проанализировать заложенные в вас с детства эмоциональные программы (смотрите вопросы 12 и 15). *Не приходится сомневаться, что ваше поведение является результатом психологической травмы, перенесенной в детстве, — вам недоставало поддержки, внимания и похвалы того, кого вы сильно любили.* Может быть, вы страдали от вечной придирчивой критики со стороны матери и отца, безуспешно пытаясь соответствовать их сверхзавышенным требованиям. Вспомните: «ты способен, а значит, обязан учиться на одни пятерки», «ты должен заниматься спортом», «ты ставишь перед собой недостаточно высокие цели» и так далее. Ничего удивительного, что вы в конце концов неосознанно приняли решение: «Я плохой, и мне нужно совершать постоянные сверхусилия, чтобы кто-нибудь

мог любить меня». Выбирая себе в партнеры женщину, склонную относиться к вам как к плохому ребенку, вы восстанавливаете атмосферу своего детства. Как и тогда, вы пытаетесь угнаться за иллюзией совершенства: «Может быть, теперь я наконец-то смогу порадовать того, кто меня любит».

Возможно, в детстве вы сами не были объектом уничижительной критики, а лишь наблюдали за такими отношениями между родителями. К примеру, если ваша мать постоянно «пилила» отца или закатывала ему оглушительные истерики, а вы знали, что папа хороший, но безвольный человек. Бессознательно пытаясь подражать ему, вы выбираете для себя женщину, похожую на свою мать, — и терпите от нее то же самое, что и он. *В личной жизни мы частенько разыгрываем пьесы из жизни собственных родителей, играя роль того из них, с кем подсознательно отождествляем себя. Для некоторых даже сама идея отказаться от следования этому комплексу и преодолеть его влияние означает предательство любимого родителя.*

Независимо от того, что именно привело вас к отношениям с женщиной, видящей в вас своего рода бракованную игрушку, ясно одно: вам необходимо немедленно порвать с ней! Я советую на некоторое время воздержаться и от новых связей, по крайней мере до тех пор, пока вы не справитесь с вашей эмоциональной программой и не почувствуете себя изменившимся. Когда вы станете уважать себя и доверять себе, вы больше не свяжетесь с партнером, откровенно вами пренебрегающим.

Смотрите также вопросы 12 и 15.

---

→ **47. Существуют ли способы обнаружить симптомы будущих проблем в отношениях между партнерами прежде, чем эти проблемы станут слишком серьезными?**

---

*«Я второй раз замужем и, естественно, опасаясь, как бы в один ужасный день моя жизнь снова не рассыпалась в прах. Причина этого страха в том, что мой предыдущий брак рухнул самым неожиданным образом. Я ни о чем таком не подозревала, пока однажды муж не заявил мне, что совершенно несчастен со мной, очень устал и наконец решил уйти. Я была в шоке — ведь я любила его. Мне бы не хотелось, чтобы история повторилась. Поймите, я не хочу обострять отношения попусту, но еще больше я боюсь вновь оказаться в мире своих иллюзий, которые в один момент внезапно растают. Можно ли заметить проблемы в отношениях прежде, чем ситуация станет непоправимой?»*

Вы правы, отношения никогда не рушатся за одну ночь. Предупреждающие сигналы, позволяющие заметить скрытые до сей поры проблемы, действительно существуют. Чем раньше вы заметите их, тем больше будет у вас шансов ликвидировать угрозу. Самый легкий алгоритм распознать возникшую угрозу называется «Четыре О».

«Четыре О» — это четыре стадии утраты близости

сти между партнерами, четыре стадии растущего напряжения, четыре стадии возведения барьера. «Четыре О» — это четыре слова, начинающиеся с буквы «О»: **ОБИДА, ОБОРОНА, ОТТОРЖЕНИЕ, ОХЛАЖДЕНИЕ**. Прочтите эту главу, и, если проблемы действительно существуют, вы поймете, до которого из этих грустных пределов они уже успели дойти. Или припомните, как развивался кризис вашего прошлого брака, проследите, как незаметно миновали все эти стадии.

Первое «О» — ОБИДА. *Это первый признак возникшего напряжения.* Вполне естественно, что в близких отношениях время от времени возникает обида. Она начинается с мелочей, с того, что задевает вас мимоходом, а иногда и ранит несильно. Он всегда бросает грязное полотенце на пол, она слишком долго болтает по телефону... Вчера он в разговоре ляпнул фразу, которая показалась мне неуместной... Раздражающие мелочи не кажутся опасными для жизни, но эти крохотные обиды склонны подспудно накапливаться, в то время как мы игнорируем их, полагая, что все идет как по маслу. Мы успокаиваем себя фразами: «Не стоит беспокоиться из-за ерунды», «Что хорошего в том, чтобы придираться к любимому?», «Зачем раскачивать лодку?». Вместо того чтобы поговорить обо всех этих мелких неурядицах, мы игнорируем их, загоняя внутрь. В какой-то момент мы неожиданно осознаем, что мелкие обиды достигли критической массы и кризис перешел в стадию второго «О».

В ОБОРОНУ вы переходите тогда, когда постоянно накапливающееся множество мелких обид вызывает чувство, будто вы находитесь в осажденной крепости. Теперь вы не просто раздрадованы, вы разозлены. Вас уже не просто раздра-

жает, что «он в любой компании повторяет эту дурацкую историю». На этой стадии вы говорите себе: «Я ненавижу эту дурацкую байку. Если он еще раз заикнется о ней, я не выдержу и при всех наорю на него!» Чувствуете разницу? Вы уходите в ОБОРОНУ, потому что вас одолевают досада и гнев; вы сильнее, чем раньше, поддаетесь этим эмоциям и сильнее, чем раньше, отдаляетесь от партнера. Правда, пока еще не удаляетесь за стены своей осажденной крепости на все двадцать четыре часа в сутки, но все чаще вы критикуете партнера, даже за те проявления его характера, которые раньше никак вас не задевали. Пока еще эта критика по большей части клоочет только внутри вас, но все чаще у вас возникает желание захлопнуть ворота своей крепости перед носом партнера и поднять мост через непроходимый ров.

Важным признаком перехода на вторую стадию являются изменения в сексуальной жизни. **Вы просто не можете желать того, на кого в этот момент злитесь. Злоба убивает страсть.** Вы замечаете, что стали более сдержанной в своей чувственности и несколько охладели к сексу. Если на стадии пассивной ОБОРОНЫ вы не займетесь сознательной борьбой со злостью, угнездившейся внутри вас, постепенно вторая стадия перерастет в третью — стадию ОТТОРЖЕНИЯ.

ОТТОРЖЕНИЕ от себя партнера означает, что стена уже построена и эмоциональная связь между вами практически оказалась прерванной. Вы можете продолжать жить вместе, но ваши сердца уже чужие друг другу. Слишком большое напряжение, слишком длительная оборона сделали все необходимое для того, чтобы вы окончательно перестали быть близкими людьми. Вы так много при-

дирались друг к другу, так часто ссорились, что даже не удивляетесь, когда вам вдруг хочется пофлиртовать с чужим человеком; вы начинаете прикидывать, какие вещи заберете, а какие оставите при уходе; в конце концов каждый из вас начинает вести независимый образ жизни. Иногда люди, находящиеся на третьей стадии развития кризиса, почти не видят друг друга, даже завтракают порознь, но при этом отрицают, что что-то не так. Другие придают этой стадии более драматические формы: раздаются угрозы навсегда захлопнуть за собой дверь, оскорбления, упреки.

Естественно, что секс на стадии **ОТТОРЖЕНИЯ** становится почти невозможен. Вы не испытываете желания заниматься любовью, при этом убеждая себя, что это из-за детей или оттого, что слишком устаете на службе. Но правда состоит в том, что чувственное влечение друг к другу оказалось погребено под грудой обид, отторжено оборонительными стенами и утрамбовано отторжением.

Очень часто брак разваливается именно на этой стадии. Однако, если вы, продолжая выстраивать стену отчуждения, все же не решаетесь расстаться, вас ждет четвертая стадия — **ОХЛАЖДЕНИЕ**. Охлаждение можно еще назвать стадией эмоционального отупления. Вы вступаете в эту стадию с чувством глубокой усталости: нет сил больше обижаться, обороняться, отбиваться, и вы наконец-то научились эффективно подавлять свои отрицательные эмоции. Вы стали безразличны. Безразличие оказывается удобной формой сосуществования. Вы говорите себе: «А ведь все не так уж и плохо», или: «В конце концов, мы стали слишком стары для романтической любви», или даже: «Мы просто обязаны сохранить семью ради детей».

Жизнь продолжается, вот только страсти в ней больше нет. Охладив накал напряжения, вы столь же успешно заморозили свои чувства.

ОХЛАЖДЕНИЕ является наиболее опасной из всех четырех стадий, поскольку, достигнув ее, вы абсолютно убеждены в том, что «все идет нормально». Мне часто приходится консультировать пары, у которых давно уже не все в порядке, но которые упорно отрицают наличие каких бы то ни было проблем. «Да, — говорят они, — когда-то проблемы были, но мы справились с ними». Естественно, при этом секс представляется для них пустым местом. При этом партнеры *выглядят* удовлетворенными, практически не спорят друг с другом и очень спокойно относятся к сложившейся ситуации. «Какая счастливая пара!» — говорят о них люди. А когда вы вдруг слышите, что они развелись и разъехались в разные города, вы приходите в недоумение: «Ничего не понимаю, они казались совершенно счастливыми». Вот именно, «казались»! Они подавили все свои негативные эмоции и тем самым убили собственную любовь.

Поэтому опасайтесь добраться до четвертой стадии. Как только вы почувствуете, что между вами возникло какое-то напряжение, сразу же скажите об этом партнеру. Не стесняйтесь обсуждать свои чувства друг с другом, не ленитесь *выстраивать карту эмоций* (смотрите вопрос 38). Гораздо легче разрешить маленький или только что возникший конфликт, нежели большой, подспудно вызревавший годами. Не выжидайте! Не смотрите свысока на проблемы как на «слишком мелкие, а потому недостойные обсуждения». И даже если ваши отношения уже зашли в гавань «Четырех О», всегда существует возможность вернуть-

ся на просторы океана Любви. Каким образом? Анализируя возникающее между вами эмоциональное напряжение в разговорах друг с другом и разрушая обиды, из которых строятся между вами стены.

Смотрите также вопросы 10 и 38.

---

→ **48. Может ли быть счастливым брак, если один из партнеров — властный педант?**

---

*«Я вышла замуж за человека, который буквально помешан на своей личной ответственности за все происходящее на этом свете. Это вносит в наши отношения сильнейшую напряженность. Ему необходимо, чтобы все и всегда делалось так, как того хочет он, начиная от выбора маршрута в любой поездке и того, в каком порядке мыть грязную посуду, и заканчивая тем, когда и как нам заниматься сексом. Когда-то я влюбилась в него, потому что он казался мне сильной личностью, а мой предыдущий парень был настоящей тряпкой. Но мне и в голову не пришло, что придется превратиться в некое приложение к своему мужу. Мы постоянно противоречим друг другу, хотя в конце концов я всегда уступаю. Можем ли мы справиться со всем этим и зажить счастливо?»*

Думаю, шансы у вашего брака есть, но только в том случае, если вы внутренне готовы превратиться в покорную бессловесную рабыню, не помыш-

ляющую о свободе. Готова поспорить, что в настоящее время ваш муж считает ваши отношения превосходными — и почему бы ему так не считать? Он приказывает или высказывает пожелания, а вы их безропотно выполняете, так что вряд ли у него найдется повод для неудовлетворенности или беспокойства. В браке, в котором один из партнеров властвует (а в вашем случае это совершенно несомненно!), отношения строятся не на любви, а на установлении иерархии «победитель — побежденный». Пока ваш супруг выходит победителем из каждой ситуации взаимодействия с вами, он счастлив. Брак помогает властвующему супругу поддерживать в себе иллюзию сверхзначимости собственной персоны, и не более того.

Большинство людей считают естественным и необходимым для себя самостоятельно управлять своей жизнью. Неожиданно оказавшись в сетях зависимости от чего бы то ни было, люди чувствуют себя не в своей тарелке. Это нормально. Отличие же властных педантов состоит в том, что они *обязаны* контролировать ход мельчайших событий своей жизни и *готовы на все, чтобы не потерять рычагов управления*. Это создает немало серьезных проблем в семейной жизни:

- ✓ Властному педанту трудно заставить себя искренне раскрыть свои чувства и предстать перед партнером «незащищенным».
- ✓ Властный педант не желает признавать, что действительно нуждается в вас, ИЛИ...
- ✓ Властный педант, с другой стороны, нуждается в вас, потому что ему необходим объект контроля, которому можно предъявлять свои требования.
- ✓ Властный педант легко выходит из себя, рас-

страиваясь или впадая в гнев, если что-либо происходит вразрез с его мерками, если теряет контроль над обстоятельствами.

- ✓ *Властный педант непреодолимо привязан к рутине жизни и ревностно охраняет ее, поэтому с ним трудно ужиться.*
- ✓ *Властный педант склонен навязывать свои привычки и точку зрения окружающим людям — сослуживцам, друзьям, детям и, конечно же, ВАМ, своей избраннице!*
- ✓ *Властный педант не выносит ничьих советов — в самом мягком и доброжелательном из них он видит попытку лишить его рычагов управления.*
- ✓ *Властный педант может иметь проблемы в сексуальной сфере — он жестко определяет, когда и как заниматься любовью, контролируя вас, но стараясь при этом не потерять контроля над собой.*
- ✓ *Властный педант нередко не умеет отдыхать — ни после работы, ни в выходные, ни в отпуске и может оказаться настоящим работоманом.*
- ✓ *Властный педант очень раздражителен и нетерпелив.*
- ✓ *Властные педанты часто становятся очень жесткими и властными родителями, так как маленькие дети по их определению не могут быть самостоятельными, а потому и стремление отца «делать как лучше» неукротимо.*

Ну как, соблазнительно звучит? Как вы уже и сами догадались, жизнь с властным педантом никак нельзя назвать удовольствием. Это настоящий

ад. Что сказать о вашем муже? Скорее всего, как и большинство властных людей, он либо подвергался в детстве жесткому диктату со стороны взрослых, либо оказался в обстоятельствах, перед которыми был полностью бессилен. Можно сказать, он неосознанно принял решение ни при каких обстоятельствах не позволять, чтобы им помыкали. Он скорее откусит себе палец, чем хотя бы раз изменит принятому решению. Для него власть является вопросом жизни и смерти. Властный педант избегает проявления любого контроля над собой — вот почему его психологические комплексы почти не поддаются коррекции (смотрите вопрос 12). Партнер властного педанта должен смириться с этой проблемой и соглашаться на ультиматумы.

А теперь поговорим о вас. Вы представляете собой классический тип жертвы властного педанта, ошибочно принимающей пороки этого человека за проявление его внутренней силы; вы сами искали кого-то, кто возьмет рычаги управления вашей жизнью и для кого любовь неразрывно связана с властвованием (смотрите вопрос 15). Да неужели вы не чувствуете, что медленно умираете? Пришла пора освободиться из эмоциональной тюрьмы, в которую сами себя и посадили! Соберитесь с духом, не стесняйтесь обратиться за помощью и поддержкой к друзьям, родственникам или профессиональным психологам и как можно скорее расстаньтесь с мужем. Даже если случится чудо и он сам заговорит о том, что осознал ненормальность ваших отношений и собирается обратиться к специалисту, чтобы коренным образом измениться, все равно вам понадобятся физическая и психологическая отдаленность от супруга на то время, пока вы не разорвете порочный круг прежних отношений и не утвердитесь как личность сами.

Только тогда у вашего союза снова появится шанс. Помните, настоящая любовь всегда раскрепощает, а не поработщает.

Смотрите также вопросы 12 и 15.

---

→ **49. Нужно ли посвящать партнера в неприглядные подробности своего прошлого, если это может поколебать наш союз?**

---

*«Нашему браку семь лет, и все эти годы я скрываю от своего мужа ужасную, отвратительную тайну. Скрываю, потому что не представляю, как смогу смотреть ему в глаза, если он все узнает. Тайна состоит в том, что в возрасте от шести до четырнадцати лет меня регулярно насиловал мой отчим. Со своим будущим мужем я встрети-лась, когда мне было семнадцать. Сразу же после окончания школы, то есть в возрасте девятна-дцати лет, мы поженились. Мы счастливы в браке, но все-таки я подозреваю, что большинство моих проблем, особенно в постели, коренятся в страш-ной тайне моего детства. Стоит мне подумать о признании, как я прихожу в ужас от мысли, что муж возненавидит меня за столько лет лжи и станет считать меня отвратительной и гряз-ной. Надо ли мне рассказывать ему об этом? По-страдает ли наш брак, если я промолчу?»*

Есть старая английская поговорка: «У каждого из нас в шкафу скрывается свой собственный ске-лет». Вы столько лет носите на сердце камень, бо-

ясь, что правда лишит вас счастья быть любимой вашим мужем. Я понимаю ваши чувства... *Унизительные сексуальные отношения, тем более продолжающиеся годами (речь идет не только об изнасиловании), наносят личности тяжелую психологическую травму. Страх и боль, потеря почвы под ногами, бессилие и чувство вины становятся постоянными спутниками такого человека, ведь эти эмоции так просто из головы не выбросишь.* Отчим не просто оскорблял вас. Должно быть, он внушил вам убеждение, что вы действительно грязная, отвратительная девчонка и что люди *навсегда отвернутся от вас*, если вдруг узнают о том, чем вы с ним занимаетесь. Его голос все еще звучит в ваших ушах и предостерегает вас от того, что вам действительно необходимо, — поделиться своей болью с мужем и навсегда избавиться от злосчастных последствий травмы, мешающих вашей любви приобрести настоящие краски (смотрите вопрос 60).

Вы не грязная и не отвратительная. Вы стали жертвой глубоко порочного чудовища, изнасиловавшего вас во всех смыслах — сексуально, эмоционально, духовно. Он считал себя победителем. В действительности же он проиграл, а победили вы. Победили, когда встретили и полюбили по-настоящему хорошего человека, который очень любит вас. Вы можете гордиться собой — вы сумели преодолеть страшный барьер и добиться своего счастья! Поверьте, далеко не все жертвы насилия оказались способны выкарабкаться из той эмоциональной пропасти, в которую их повергли. У них нет ничего того, что уже имеете вы. *Теперь вы должны решиться на следующий шаг — научиться полностью доверять вашему мужу, поверить в то, что он не перестанет любить вас, когда вы расскажете ему о своем прошлом.*

Знаю, как нелегко решиться на то, чтобы приоткрыть покрытую паутиной страшную дверцу, ведущую в темную, скрытую комнату вашей души. Но я уверена, ваш муж давно подозревает о том, что эта комната существует. Он уже не раз пытался найти ключи от нее и помочь вам освободиться из мрачной тюрьмы вашего прошлого. Я думаю, вы будете сильно удивлены его спокойствием и готовностью выслушать ваш рассказ, когда вы решитесь открыть ему причину вашей боли. Поверьте, с ним ничего не случится! Мало того — это будет для него благом. Ведь он не может не чувствовать, что творится в вашей душе. Весьма вероятно, он нещадно винит себя в том, что недостаточно делает для вас, что недостаточно близок с вами. Когда он узнает, через что вам пришлось пройти, он всем сердцем и всеми силами своей души поддержит вас в битве против мучающего вас демона. Это ключ к успеху вашей борьбы за свое душевное равновесие. Вы должны довериться человеку, который никогда не предаст и который сделает все, чтобы этот шаг стал для вас благом, а не катастрофой. *И помните: правда всегда освобождает, а ложь — заключает в тюрьму.*

Смотрите также вопрос 60.

---

→ **50. Как научить партнера понимать мои желания без слов? Неужели все нужно объяснять?**

---

*«Мы с моим партнером абсолютно не сходимся между собой в некоторых важных вопросах. Мне кажется, если он действительно меня любит,*

то сам должен научиться понимать, как сделать меня счастливой. Мне надоело объяснять ему каждую мелочь, которой я жду от него. Он же говорит, что «не умеет читать мысли», а потому всякий раз требует, чтобы я детально объясняла, чего хочу. А мне это не нравится — это убивает всякий романтизм. По-моему, он просто ленился. А как думаете вы?»

Нет, я не думаю, что он ленился, — напротив, я думаю, он честен с вами. Мне не раз случалось выслушивать, и главным образом от мужчин, примерно такие признания: «Моя жена считает, что я должен родиться телепатом. Она, наверное, представляет себе, что все мужчины — великие маги и волшебным образом способны угадать заранее, чего именно она хочет и ждет. Ее ужасно злит, что я не в состоянии самостоятельно догадаться о всех ее желаниях. Поймите, я обычный мужчина, а не телепат. Мне не хочется играть в глупую «угадайку». Что ж, хороший вопрос: может ли женщина требовать от мужчины, чтобы он догадывался о ее невысказанных желаниях? В конце концов, он же мужчина, а не женщина и никогда не поймет вас так, как если бы он был женщиной. Не может мужчина полагаться и на свой предыдущий опыт — ведь каждая женщина по-своему уникальна и неповторима. И вас он любит именно за вашу неповторимость и уникальность!

Как и многие другие женщины, вы ждете от своего мужа невыполнимого. Вы попались в ловушку одного из «любовных предрассудков». «Любовные предрассудки» — это сколь распространенные, столь же и ошибочные заблуждения относи-

тельно того, на что должна быть похожа любовь. «Любовные предрассудки» мешают человеческим отношениям, складывающимся у по-настоящему любящих друг друга людей. В вашем случае слишком много ожиданий возлагается на предрассудок, звучащий так: «Если мой партнер по-настоящему любит меня, он легко угадает, чего я хочу». Идея проста. Не нужно просить его ни о чем, нет нужды рассказывать о своих потаенных желаниях. Если он тот, за кого себя выдает, значит, все ваши невыраженные мысли и чувства автоматически станут известны ему. Не правда ли, это напоминает волшебную сказку или романтическую мелодраму? А на самом-то деле правда такова: вы, как и десятки миллионов других женщин, позабыли о том, что ваш избранник — реальный человек, а не киногерой и поэтому не может безо всяких усилий с вашей стороны догадаться о ваших тайных желаниях. *Вы руководствуетесь представлениями об идеальной любви, свойственными не взрослой женщине, а скорее маленькой девочке, мечтающей о прекрасном принце на белом коне. Встречаясь с мужчиной, вы, быть может не отдавая себе в этом отчета, видите в нем того самого прекрасного принца, который превратит вашу жизнь в волшебную сказку.*

Романтично, не правда ли? Вся беда в том, что необоснованные ожидания обрекают ваши отношения на провал. Поверьте, вашему избраннику не слишком-то приятно чувствовать себя в роли подопытного (а это так и есть!). Рано или поздно он поймет, что вы манипулируете им. Ему надоест трудиться над непосильной задачей, надоест играть в «угадайку», которую вы для него придумали. Когда мужчина чувствует, что стал объектом мол-

чаливого исследования, он злится и поднимает бунт. Если раньше он всем сердцем стремился сделать счастливой каждую минуту вашей жизни, то теперь вы его слишком разозлили! Вы думаете, что он ленив или эгоистичен, когда просит вас объяснить ему в деталях, чего вы от него хотите? Нет, он просто искренне старается перевести романтику ваших ожиданий в плоскость практического воплощения.

Все, что я могу предложить вам, это постараться объяснять ему ваши желания, вкусы и предпочтения поподробнее, начиная от того, каким образом вы хотите провести день рождения, и заканчивая тем, какие именно прикосновения и приемы нравятся вам в постели. Быть может, мой совет не соответствует той романтической сказке, которая является для вас образцом настоящей любви. Зато вы получите все то, о чем мечтали. Я уверена, вам понравится, как ваш избранник воплотит мечты в жизнь. Поверьте, женщины, которые на вопрос мужа: «Милая, что мне сделать для тебя?» — загадочно отвечают: «Догадайся...», очень быстро превращаются в нелюбимых и несчастных. Список их пожеланий мог бы составить несколько страниц печатного текста, но они почему-то предпочитают отмалчиваться!!!

Вместо того чтобы полагаться на ложный принцип «если любит — догадается», доверьтесь другому, гораздо более действенному: «если любит, значит, спросит, и я отвечу!» Ваш партнер уже спросил вас, так сделайте и себя, и его по-настоящему счастливыми!

Смотрите также вопросы 31 и 45.

## → 51. Почему мужчины не любят говорить по душам перед сном?

*«Мы женаты десять лет и считаем, что хорошо подходим друг другу. Но одна проблема между нами все-таки стоит. Мне хочется, чтобы никакие мелочи не омрачали наши отношения, и, бывает, вечером, когда мы ложимся спать, я пытаюсь поговорить с ним по душам, если мне что-то не нравится. Однако муж очень часто обрывает меня и заявляет, что не собирается сейчас что-либо обсуждать. Я объясняю, что хочу всего лишь устранить нечаянно возникшее напряжение, однако муж утверждает, что я специально выбираю такое время, чтобы помешать ему уснуть. А помоему, он увиливает от честного разговора, не желая выслушать мои упреки. Как быть?»*

Дорогая, миллионы женщин, включая и меня, дружно присоединяются к вашему вопросу! В похожей ситуации мне приходилось испытывать те же чувства, что и вам: ночь, мы в постели, я собираюсь рассказать мужу что-то важное, он вроде бы выражает желание выслушать меня, я начинаю и... слышу умиротворенное посапывание спящего. А если я настаиваю и не даю ему немедленно заснуть, он сердится, что я пытаюсь навязать ему свою волю. «Почему мы всегда обсуждаем наши проблемы именно тогда, когда ты этого хочешь?» — вот и все, что я от него слышу. В конце концов я специально заинтересовалась этим удивительным феноменом и провела подробные исследования. Вот что я выяснила:

1. Как правило, поздним вечером или ночью усталый мужчина чувствует, что плохо контролирует себя и ситуацию в целом. В таких обстоятельствах попытка поговорить на важную тему воспринимается им как покушение на его безопасность. Деликатную беседу с женой мужчина нередко подсознательно воспринимает как борьбу за власть. Одно то, что тема этого разговора касается чувств и эмоций, заставляет мужчину ощущать себя не в своей тарелке, ведь женщины гораздо лучше и тоньше разбираются в таких вопросах. Из-за усталости он старается отложить разговор на утро — сейчас он просто не в силах управлять ситуацией так, как ему хотелось бы. Для того чтобы выразить свои чувства словами, мужчине требуется определенная степень концентрации, и потому естественно, что ваш муж не в восторге от предлагаемого перед сном разговора. (Возможно, именно потому мы, женщины, и любим обсуждать важнейшие проблемы именно на сон грядущий, в то время, когда мужской ум недостаточно остер!)

2. Мужчина всегда опасается, что разговор может принять серьезный оборот и тогда ему вообще не удастся выспаться. Представьте себе его состояние, когда в полночный час разговор превращается в настоящий допрос. *«Ну, все — ее понесло и теперь не остановить! Это может затянуться на всю ночь. Завтра на работу, а я весь день буду клевать носом. Я уже и сейчас то ничего не соображаю... Надо немедленно прекратить этот разговор, пока еще не слишком поздно!»*

Что ж, давайте будем объективны и признаем: по крайней мере в чем-то он прав! Если женщина затеяла серьезный разговор и ее точка зрения расходится с точкой зрения партнера, ее и вправду не остановишь, пока она *не выговорится*, а это может занять несколько часов! Мы, женщины, зачастую не понимаем, что мужчине необходимо время на то, чтобы «все обдумать» перед тем, как дать нам ответ, который мы обычно требуем немедленно. В этом наша ошибка. Я пришла к выводу, что для того, чтобы сделать разговор по-настоящему эффективным, женщине необходимо проявить терпение и не требовать от мужчины немедленного ответа, поскольку это вызывает в нем сильнейшее беспокойство за свою безопасность.

Вот что я предлагаю. Поделитесь изложенным здесь со своим партнером и заметьте, как он реагирует на мои слова. Затем постарайтесь выработать компромисс относительно ночных разговоров по душам. Возможно, он захочет, чтобы вы поднимали возникшие проблемы чуть раньше вечером. А вы, к примеру, ответите, что «раньше» он всегда оказывается занят газетой или телевизором. В любом случае вам придется согласовать удобное для вас обоим время, в которое вы можете продуктивно пообщаться на важные для вашего брака темы. Что же касается других мотивов, по которым вы выбираете для разговора по душам ночное время, то вот что делаю я сама. Я говорю мужу: «Дорогой, мне нужно обсудить с тобой все то, что накопилось в наших отношениях за сегодняшний день. Я никак не могу выбросить из головы эти мелочи. Думаю, это займет не больше пятнадцати минут. Знаю, ты устал, но мне будет гораздо легче, если я хотя бы просто выскажусь, прежде

*чем мы уснем. Что ты об этом думаешь? Если тебе кажется, что нам лучше обо всем поговорить утром, скажи, не стесняйся».*

Теперь, когда у него появилась свобода выбора — а мужчины любят свободу! — он соглашается предоставить мне эти пятнадцать минут. Я получаю возможность выговориться и при этом знаю, что он меня внимательно слушает. Если же он действительно устал или просто не готов к такому разговору, он может (без всякого раздражения!) сказать, что хочет выслушать меня, но именно сейчас не может, у него нет сил, и будет лучше, если мы отложим разговор на завтра. Конечно, совсем другое дело, если ваш муж будет бесконечно откладывать разговор на потом. Однако я думаю, ему придется по душе ваше предложение, да и в вас, быть может, поутихнет страсть к ночным разговорам.

Смотрите также вопрос 45.

## СЕКСУАЛЬНАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ И ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

### → 52. Как убедить партнера в том, что ласка необходима не только во время секса?

*«Мой муж ласкает меня только тогда, когда ему хочется заняться сексом. Я очень чувствительна от природы, и такое положение дел не слишком устраивает меня. Как объяснить мужу, что я нуждаюсь в постоянном внимании — мне хочется, чтобы он обнимал меня, поглаживал волосы, держал за руку, а не ограничивался только сексом?»*

Возьму на себя смелость обратиться не только к вашему мужу, но и ко всем мужчинам мира от лица горячо любящих их женщин. *Дорогие мужчины! Мы любим вас и хотим как можно сильнее ощущать тесную физическую связь с вами. Поэтому — ласкайте нас как можно чаще, а не только когда вам хочется секса! Иначе мы не сможем поддерживать ваше желание с той страстью и нежностью, которой вы от нас ожидаете! Сердце женщины следует непрерывно подпитывать лаской, чтобы в нужный момент ее тело ответило страстью на ваш порыв. Стоит только взять женщину за руку, потрепать по волосам, легко коснуться губами — просто так, мимоходом, как в*

ушах ее зазвучит ваш голос: «Я люблю тебя...», а сердце переполнится нежностью и удовольствием. Просто мы, женщины, устроены таким образом. Мы понимаем, что вы устроены иначе, и надеемся, что вы тоже поймете нас.

*Вспомните, как разводят костер. Вы зажигаете спичку, от нее — кусочек коры или сухую веточку, а потом медленно и осторожно принимаетесь подкладывать в молодое пламя щепки, чурочки и, наконец, поленья, следя за тем, чтобы каждое из них всецело и уверенно занялось огнем. И вот костер запылал. Точно так же дело обстоит и с любовью. Каждое прикосновение, каждая ласка являются необходимыми щепочками, разжигающими пожар желания; пламя страсти поднимается изнутри женщины и обращается к ее избраннику. Но костер не разгорится, если поднести горящую спичку к холодным дровам. Точно так же не следует ждать от женщины готовности к плотской любви по первому вашему слову или, к примеру, в субботний вечер, согласно предварительной договоренности, в то время как всю неделю до этого вы свою любимую почти не замечали.*

Это то, что превращает обычный секс в настоящие занятия любовью. Заниматься любовью не значит осуществлять половые акты. Это означает создавать подлинные моменты любви со своей возлюбленной. Ограничивая занятия любовью исключительно половыми актами, вы сами себя обкрадываете. Считать, что занятия любовью ограничиваются постелью, разрушительно для самой любви. Постель, возможно, самая удобная

площадка для секса, но тот, кто начинает занятия любовью лишь ложась в постель, — сильно опаздывает, потому что женщине трудно так быстро настроиться на эту волну.

Все вышесказанное, кстати, относится и к тому, как и мужчина может разжечь страсть в себе. Вам, мужчины, тоже стоит научиться разжигать костер страсти и желания в самом себе, получая удовольствие от физического контакта с партнершей вне узких рамок полового акта. Не совершайте ошибку, действуя по принципу «все или ничего». Большинство мужчин считает, что если начал ЭТО, то нужно доводить до конца, подразумевая под «этим», конечно, половой акт. Поэтому в ситуациях, неподходящих для занятий сексом, они сознательно избегают всего, что может показаться прелюдией: не обнимают жену по утрам, не целуют ее. К сожалению, многие мужчины в глубине души считают так: «Если нет времени заняться сексом, зачем тогда все эти обнимания, поцелуи...»

Мужчины, не торопитесь поскорее выдавить в кратком миге эякуляции тот небольшой запас чувств и сексуальной энергии, которые только-только пробудились в вас! *Дайте этой энергии возможность умножиться в вашем теле, тогда она по-настоящему воспламенит ваше сердце.* Вы обнаружите, как растет ваша любовь к партнерше, усиливается желание обладать ею, и, когда вы наконец займетесь любовью, вы откроете для себя новые вершины наслаждения, которые и не снились вам прежде.

Смотрите также вопросы 45, 61 и 65.

---

→ **53. Как подвигнуть партнера стать более инициативным в сексе, а то получается, будто этого хочу только я?**

---

*«Так уж сложилось у нас с женой, что инициативу в сексе всегда проявляю я. Пока я не начну действовать, мы любовью не займемся. Я не раз просил ее быть порешительнее в сексе, но ничто не меняется. Боюсь, ее не удивит, если мы вообще перестанем заниматься любовью. Я устал постоянно тянуть этот воз в одиночку. Как мне заставить ее быть более инициативной?»*

Думаю, вы сами понимаете, что нельзя заставить человека проявлять «побольше желания» в занятиях сексом. Мы должны разобраться, почему ваша жена не проявляет активности в сексе. Может быть, это покажется вам нелепым, но, поверьте, стоит спросить об этом ее саму: *«Дорогая, ты что, не хочешь заниматься со мной любовью?»* Быть может, она не захочет говорить с вами на эту тему, а быть может, наоборот, с облегчением поделится тем, что лежит у нее на душе.

Если же она не захочет открыться вам, не отчаивайтесь. Постарайтесь понять ее. Существует несколько причин, по которым женщины могут потерять интерес к сексу. Позвольте рассказать вам об этом:

1. Возможно, в детстве ее научили, что «поря-

*дочная девушка никогда не показывает, что ей нравится секс».*

В нашем обществе, стремящемся подавить естественные проявления сексуальности, девочкам зачастую внушают, что сексом интересуются только бесстыдные, порочные, дрянные девчонки, которых никто и никогда не возьмет замуж. Сознательно или неосознанно многие из нас приучились подавлять свою чувственность и сексуальность, страшась того неизвестного, что произойдет с нами, если они вырвутся наружу. *Возможно, ваша жена до сих пор придерживается строжайших инструкций, полученных ею в детстве от куритан-родителей или приходского священника. В таком случае неудивительно, что она не активна в сексе — ведь активность означала бы признание приятности секса, а следовательно, ее собственной порочности.*

Вы не написали, с удовольствием ли жена принимает ваши попытки к сексуальному сближению. Если да, то наиболее вероятной причиной ваших с супругой проблем я назвала бы задержку ее естественного сексуального развития. Расспросите ее о том, что ей рассказывали в детстве о сексе. Объясните, как тяжело дается вам вечная роль «зачинателя» сексуальных актов; в конце концов, всегда чем-то рискуешь, говоря о своей любви и желании теснее сблизиться с человеком, поэтому заранее настройтесь на возможную реакцию отторжения со стороны жены. Опишите, какую радость испытаете вы, когда она открыто покажет, как она хочет вас; уверьте ее, что это заставит вас уважать ее еще сильнее.

2. *Ей не нравится не секс как таковой, а то, как вы это делаете.*

О, сколько раз мне приходилось выслушивать жалобы мужчин на своих жен за их пассивность и равнодушие в сексе! Но стоит поговорить с этими женщинами наедине, как становится ясно, что им опротивел не секс сам по себе, а секс с их собственными мужьями. Просто-напросто им не нравится, как их партнеры делают это. Понимаю, как нелегко признать это, однако подумайте, если ваша жена пассивна во время секса или вообще избегает заниматься с вами любовью, быть может, с вами что-то не так. Наберитесь мужества и спросите ее: «Милая, ты хотела бы, чтобы я как-то по-другому занимался с тобой любовью?» И если ее ответ будет утвердительным, наступите на горло своей гордыне и прислушайтесь к тому, что скажет супруга: что ей не нравится, чего не хватает и о чем она давно мечтает, но стесняется вам признаться. В некоторых случаях бывает необходимо прибегнуть к услугам квалифицированного специалиста-сексолога, который поможет вам разрешить ваши проблемы более эффективно.

3. *Неприязнь к сексу могла возникнуть в результате психологической травмы.*

Может статься, что в ответ на ваш вопрос о сексе жена заявит, что эта тема ей совершенно безразлична. Не принимайте ее слова за чистую монету — истинное положение дел намного сложнее. Я вообще не верю, что на земле существуют здоровые взрослые люди, безразличные к сексу. Напуск-

ное равнодушие обычно скрывает более сильное чувство — отвращение. Оно могло вырасти из страха перед физической близостью, из боязни потерять свободу и попасть во власть другого человека, из глубоко скрытого, подспудного раздражения поступками партнера, но особенно тяжелые проблемы возникают, если равнодушие к сексу появилось в результате серьезной психологической травмы — такой, как изнасилование, кровосмешение или другое надругательство в извращенной форме. Возможно, ваша жена даже не осознает связи между каким-то событием из собственного прошлого и прохладным отношением к сексу. Она может вообще не помнить о том, как именно укоренилась в ней программа, направленная на неприятие секса. Если вы подозреваете, что в далеком прошлом ваша жена перенесла подобную травму, сделайте все возможное, чтобы она получила профессиональную психологическую помощь — это необходимо не только для нормальной вашей семейной жизни, но прежде всего для блага вашей любимой.

---

→ **54. Нормально ли, занимаясь любовью со своим партнером, воображать на его месте кого-то другого?**

---

«В последнее время мы с мужем постоянно конфликтует по одному и тому же поводу, не дающему мне покоя. Пока мы занимаемся любо-

вью, он частенько воображает на моем месте других женщин и даже не скрывает этого от меня — по его мнению, в этом нет ничего дурного. А мне это очень больно, я чувствую себя ограбленной и выброшенной на помойку и требую, чтобы он навсегда покончил с этим. Кто из нас прав?»

**Во-первых, твердо уясните для себя одну истину: если ваш муж в постели с вами предается фантазиям, в которых участвуют другие женщины, он вовсе не занимается с вами любовью. Он вас, извините за выражение, «имеет», а любовью занимается с той, другой, которую представляет на вашем месте!!!** Ничего удивительного, что вы чувствуете себя преданной и «выброшенной на помойку»! Он фактически изменяет вам. Разве при этом вы должны чувствовать себя на седьмом небе от счастья? Неужели ваш муж настолько самовлюбленный, инфантильный и эгоистичный индюк, что ожидает от вас чего-нибудь типа: «Ах, милый, твои фантазии так пикантны! Я просто счастлива быть пригодным инструментом для подобных мастурбаций. Наслаждайся в обществе своих фантазий! Это так забавно! Продолжай в том же духе, не думай обо мне. Послушай, почему бы тебе не закрыть мое лицо подушкой, чтобы не отвлекаться на посторонние вещи?»

К сожалению, мне известно, что многие вполне уважаемые специалисты в области сексуальной психологии даже советуют своим клиентам воображать в постели на месте своего партнера кого-

то другого — якобы для повышения страстности сексуальной жизни. Я категорически против этого. Это все равно что советовать родителям, укачивающим плачущего ребенка, включать музыку погромче, чтобы заглушить неприятный плач! Если страстность исчезает из сексуальной жизни партнеров, то на это есть серьезные причины (смотрите вопросы 2 и 47). Фантазии сомнительного толка вовсе не устраняют эти причины, а только усугубляют истинную проблему.

Я не верю и в «безобидность» этих фантазий. Конечно, вашему мужу они никак не вредят, но вам причиняют настоящий ущерб. Они ущемляют ваше человеческое достоинство, подрывают чувство уверенности в собственном браке, разрушают доверие к мужу. Нормальные супружеские отношения предполагают огромную ответственность, лежащую на обоих. *Каждый поступок, даже каждая мысль или эмоция формируют брак, создают тонкие энергетические нити между партнерами.* Близкие отношения между мужчиной и женщиной можно сравнить со сберегательным банком. Каждый поступок или мысль, продиктованные любовью, являются очередными вкладами на ваш общий счет, повышающими ваше благосостояние. Каждый недостойный любви поступок или мысль караются штрафом, уменьшающим этот счет. Когда ваш муж «инвестирует» свою сексуальную и эмоциональную энергию «налево», даже если этот контакт не физический, а мысленный, он «открывает счет в другом банке» — не в вашем. Неудивительно, что вы чувствуете себя ограбленной, — вас и в самом деле грабят,

лишая того, что по праву должно принадлежать вам.

Когда один или оба партнера привыкают сплавлять свою энергию на сторону, то через некоторое время они обнаруживают, что их отношения лишились всякой ценности. Насколько я понимаю, на ваш счет уже давно ничего не поступает, отсюда только изымается и изымается... Сомнительные сексуальные фантазии легко образуют порочный круг. Чем дольше человек потакает себе в этом, тем скорее он готов воплотить фантазии в действительность. В конце концов он почувствует, что одних фантазий ему уже недостаточно, и свершит то, о чем давно мечтал.

Имейте в виду, я не говорю сейчас о случайных мыслях и образах, в том числе образах других людей, которые сами собой всплывают в потоке нашего сознания в постели и вне ее. Все мы люди, и никто не застрахован от этого. Я говорю о сознательном потакании таким фантазиям, замещающим настоящую любовь к партнеру. Если вы уже имеете привычку возбуждать себя такими фантазиями, спросите себя:

*«Почему я перестал испытывать влечение к своему партнеру? Делаем ли мы все возможное для того, чтобы наши отношения оставались здоровыми и полноценными? Не вырос ли между нами какой-нибудь психологический барьер, ослабивший нашу эмоциональную связь друг с другом?»*

*«Не превратилось ли фантазирование во время секса во вредную привычку? Не возникло ли пристрастие к фантазиям в результате эмоциональной запрограммированности?»*

**Какие события моего прошлого привели к этому?»** (Смотрите вопросы 12 и 15.)

Порекомендуйте своему мужу поразмышлять над этими вопросами. Весьма возможно, что он стал жертвой эмоционального программирования со стороны общества, которое когда-то объявило его сексуальные желания нездоровыми. Может быть, его сексуальная жизнь началась с юношеских фантазий о продавщице из универмага или девчонках-одноклассницах; может быть, он так и не научился претворять свои эротические фантазии в реальную жизнь. Дайте своему мужу прочесть эту главу. Поговорите с ним о том, что чувствуете при этом вы. Надеюсь, это поможет ему понять, как сильно он ранит вас своими далеко не безобидными фантазиями, и вместе вы сможете оживить былую страстность в отношениях между вами. (А если этого не случится, вам стоит полностью пересмотреть свои отношения с этим человеком, потому что если он не уважает вас в чем-то одном, то, скорее всего, не уважает и во всем остальном.)

Смотрите также вопросы 2, 12, 15, 37 и 47.

---

→ **55. Как быть, если у одного из супругов желание заниматься сексом возникает гораздо чаще, чем у другого?**

---

*«Мне двадцать один, моему мужу двадцать четыре. Проблема в том, что мы имеем совершенно различные сексуальные ритмы. Он*

готов заниматься сексом ежедневно, и даже по несколько раз, а мне хватает одного-двух раз в неделю. Как вы думаете, этого мало? Должна ли я заставлять себя заниматься этим чаще?»

Каждый день по несколько раз, говорите? Охо-хо... Мне тяжело даже думать об этом. Судя по тому, что вы пишете, ваш муж не просто не в силах сдерживаться, он страдает одной из форм пристрастия — сексуальной зависимостью. Несмотря на разнообразие форм сексуальной зависимости, для всех них характерно следующее: секс является для зависящих от него единственным способом разрядки психологической напряженности, средством самовыражения и т.д. Так уж выходит, что из-за тривиальных различий в физиологии мужчины чаще становятся зависимыми от секса, нежели женщины.

Вот как это происходит. Предположим, ваш муж чувствует, как внутри него растет какая-то сильная эмоция. Например, он беспокоится по поводу проблем на работе. Или полчаса назад между ним и его другом состоялся жесткий разговор, о котором он теперь сожалеет. А может быть, наоборот, его чувства позитивны, к примеру, его переполняет любовь к вам. Для многих мужчин открытое выражение своих чувств, таких, как страх, боль, смущение и даже надежда или любовь, равносильно добровольному стриптизу. Возможно, неутомимость вашего партнера на самом деле вызвана либо боязнью, либо неумением словами в открытую выразить свои эмоции. Чуть что — и он

уже тянет вас в постель, «выпуская пар» нежелательных эмоций вместе с экспрессией сексуальной энергии.

Наверняка вам не слишком понятен такой способ справляться со своими эмоциями. Потому что женщины (по крайней мере, большинство из них), как правило, чувствуют и действуют иначе. Вряд ли женщина способна сексуально возбудиться, если она не считает, что находится в полной безопасности. *Однако каждой женщине важно помнить о том, что мужчины зачастую используют язык секса для выражения своих «невыразимых» эмоций.* Для некоторых мужчин секс становится вообще единственно возможным способом испытывать какие-либо чувства. Ваш муж еще очень молод, возможно, его тяготит положение женатого мужчины: стараясь не ударить в грязь лицом и перед вами, и перед окружающими, он избрал секс главной ареной подтверждения своего супружеского статуса. *Быть может, он прибегает к сексу всякий раз, когда на самом деле ему не хватает уверенности в себе и он нуждается в вашей помощи.*

И еще кое-что я хочу сказать о вас. По-моему, ваша проблема в том, что вы не знаете, как вести себя со своим *грубияном-муженьком* и что противопоставить его напору. Во-первых, *никогда — слышите: ни-ког-да!* — не позволяйте затаскивать себя в постель, если вам самой действительно этого не хочется. Иначе секс превратится в каторгу и вы начнете подсознательно избегать его. Да и ваш супруг, независимо от того, как часто вы занимаетесь любовью, при такой постановке во-

проса не получает то, ради чего затевает постельные игры. В эти моменты он ищет не сексуального удовлетворения, а любви и поддержки; он ждет, что вы поможете ему снять с души тяжелый груз подавляемых эмоций, не понимая, что единственным способом добиться этого является откровенный и доброжелательный разговор о его чувствах.

Вот что я вам посоветую: дайте мужу прочесть эту главу и спросите, каково его мнение. Будьте деликатны, не ошарашивайте его заявлением типа: «Все понятно — ты сексоман!» Вместо этого скажите: «Я очень хочу, чтобы нам стало лучше друг с другом, поэтому я взялась за книгу. Как по-твоему, права Барбара в чем-нибудь или нет?» Растолкуйте мужу, что добрые и нежные слова помогают почувствовать себя увереннее и освобождают от психологического напряжения не хуже, а то и лучше, чем половой акт. Объясните, что вы понимаете, как ему нелегко справляться с грузом невысказанных эмоций и гнетом взятой на себя ответственности. Пусть он поймет, что вы не осуждаете и не презираете его за скрытничанье, а, напротив, любите и уважаете его чувствительность и ответственность. Пусть он обратит внимание, в каком настроении находится каждый раз, желая заняться сексом. Если он обеспокоен или напряжен, пусть поговорит с вами об этом, прежде чем решит, действительно ли в этот момент ему необходимы занятия сексом. Уверена, если вы вместе проявите должную волю к эмоциональному сближению, то и впрямь станете на-

много ближе друг к другу, и, когда будете заниматься любовью, она превратится в по-настоящему страстное занятие.

Смотрите также вопрос 52.

---

→ **56. Как добиться от жены большей непосредственности в сексе: например, заняться любовью вдруг, в порыве страсти?**

---

*«Мне нравится заниматься любовью со своей женой, но каждый раз, прежде чем заняться этим, я должен пройти суровое испытание. Перед началом она подолгу моется в душе, как будто работала в угольной шахте. Затем она должна «забальзамироваться» своим любимым лосьоном и еще неизвестно чем. Примерно через час она заходит в спальню и принимается, так сказать, обустройства сцену. Ей необходимо, чтобы повсюду горели свечи, а магнитофон играл что-то романтическое. Это еще не все: прежде чем мы соединимся, необходимо свершить долгий обряд эротической прелюдии. Поймите, я не против праздничной атмосферы, в которой предпочитает заниматься сексом моя жена, но иногда мне хочется чего-то иного, какой-нибудь неожиданности, спонтанного проявления чувств... Как мне добиться этого от нее?»*

Для начала сообщу вам, что данный случай не представляется мне сколько-нибудь исключительным. Тысячи мужчин в один голос твердят, что женщины недостаточно непосредственны в сексе. Ау, женщины! Вы слышите этот недовольный хор? Давайте-ка поговорим о том, почему наш излюбленный подход к занятиям любовью нередко вызывает у мужчин недовольство и раздражение.

1. Когда женщина готовится к половому акту как к сверхответственному мероприятию, для мужчины секс перестает быть сексом как таковым; ваша творческая активность заставляет его испытывать волнение, подобно тому, как неопытный актер волнуется перед выходом на сцену. Мужчинам ненавистна сама мысль о возможном провале — она приводит их в ужас, а ведь они и так находятся под прессом ответственности, когда находятся на службе. Наблюдая, как вы декорируете спальню в стиле «Египетских ночей» или с многообещающей улыбкой удаляетесь в ванную, чтобы потом предстать в облике Клеопатры, он предчувствует, что через одну-две минуты поднимется занавес, вспыхнут софиты и... ему ничего не останется, как исполнить ваши ожидания.

2. Мужчина не может быть доволен своим положением, если секс всегда происходит под диктовку женщины. Попробуем встать на его точку зрения. Воспламенившись желанием, он в порыве страсти бросается к вам. Вы, соглашаясь, ускользаете в ванную, оставляя его в ожидании минут

эдак на двадцать. Как вы думаете, кем он себя чувствует в этот момент? Собачкой, которую оставили на привязи, приказав ждать! Прав ли он? КОНЕЧНО, ДА!!! Все равно что вы сказали бы ему: «Так и быть, милый, я отдамся тебе. Но только если ты выполнишь ряд условий...»

3. Если женщина никогда не допускает спонтанности в сексе, партнер может сделать вывод, что ей вообще неприятно заниматься с ним любовью, раз она способна контролировать свои действия. Чтобы получить удовольствие, ей придется идти на какие-то малопонятные ухищрения, подменяя подлинную реальность романтической иллюзией.

В защиту нас, женщин, скажу, что часто мы проделываем весь этот спектакль только потому, что сам партнер не позаботился привести нас в соответствующее расположение духа. Мужчины, поймите нас правильно, если за целую неделю вы не удосужились обратить свое внимание на женушку и не сочли нужным выразить ей свои чувства, не удивляйтесь, что ей требуется как минимум свет свечей и полчаса в ванной, чтобы проникнуться романтикой предстоящей встречи с вами в постели. Понятно, почему ей не слишком-то хочется по первому вашему требованию отправляться в постель, покорно уступать напору вашей похоти и безропотно «делать это». К сожалению, очень часто мы, женщины, просто не понимаем наших партнеров, предполагая, что романтический спек-

такль — единственное, что может вызвать в них подлинно любовные чувства.

Рискну высказать мысль, которая некоторым женщинам может показаться крамолой: для самой женщины время от времени и приятно, и полезно позволять мужчине спонтанный секс без обязательной романтической прелюдии. Страсть, борьба, победа — все эти милые мужскому сердцу вещи недостаточно представлены в том варианте любовных игр, который предпочитают женщины: медленно, шаг за шагом, контролируя себя... Вероятно, такие различия в сексуальных предпочтениях между полами обусловлены самой эволюцией: мужчина одержим жаждой взять верх, а женщина желает нежности и безопасности. *(Это не значит, что вам следует позволять партнеру нападать на вас всякий раз, когда ему втемняится в голову. Вы достойны того, чтобы он любил вас, как вы того хотите. Просто следует помнить о тех различиях, которые частенько приводят к непониманию и конфликтам.)*

Да, повторяю, каждой женщине полезно время от времени позволять себе заниматься со своим партнером «спонтанным» сексом — в качестве хорошей психологической разгрузки. Бывает, что наши романтические игры заходят так далеко, что в них не остается места для подлинных чувств. Попробуйте хотя бы раз освободиться от обязательного ритуала, и, возможно, вы будете поражены силой чувств, которые пробудит в вас чисто физическое соитие. Естественно, мои рекомендации предполагают наличие между вами здоровых любовных отношений, не отягощенных какими-то

другими конфликтами, отражающимися на вашей сексуальной жизни.

Что касается мужчины, обратившегося ко мне с таким хорошим вопросом, то я советую вам поделиться этими размышлениями со своей женой. Предложите ей провести эксперимент — в одном случае вы сами обставите сексуальный акт необходимой романтикой и станете инициатором так нравящейся ей долгой и затейливой любовной прелюдии, а в другой раз, когда ей захочется заняться сексом, пусть она без всяких церемоний набросится на вас со словами: «Хочу тебя прямо сейчас!» Мне кажется, она заинтересуется!..

---

→ **57. Сколько времени должно пройти от момента знакомства до начала сексуальных отношений?**

---

*«Несколько недель назад я познакомилась с очень понравившимся мне мужчиной. Мы очень быстро сблизились и, кажется, испытываем очень сильное физическое влечение друг к другу. Как вы считаете, не пора ли нам начать заниматься любовью? Я не хочу торопить события, но, с другой стороны, не хотелось бы и потерять его».*

Стоп-стоп-стоп... не торопитесь — вы ведь едва его знаете! Может оказаться, что вами сейчас управляет просто-напросто «слепое желание» и вы

влюблены вовсе не в человека, а в собственную страсть. Быть может, испытываемое вами чувство — самая обыкновенная похоть. А может быть, наоборот — этот человек именно тот, о котором вы мечтали всю жизнь. Так сказать, ваша судьба. Как узнать правду? Как обрести уверенность, что вы выбрали хорошую судьбу, а не плохую? ЖДАТЬ... ПРИСМАТРИВАТЬСЯ... И ОТКЛАДЫВАТЬ СЕКС ДО ТОГО МОМЕНТА, ПОКА ВЫ БОЛЬШЕ НЕ СМОЖЕТЕ УДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ... И ВНОВЬ ОТКЛАДЫВАТЬ.

Одна из самых распространенных (и самых опасных!) ловушек, в которые мы склонны попадать, это преждевременная близость (смотрите вопрос 33). Если вы слишком рано заскочили в постель к своему новому другу, с вами могут произойти следующие неприятности. *Во-первых, в результате эффекта, который я называю «сексуальной интоксикацией», на некоторое время вы потеряете способность трезво оценивать характер своего партнера.* В течение нескольких месяцев после того, как вы впервые испытаете наслаждение в постели с этим мужчиной, вы будете видеть и его, и ваши отношения с ним сквозь розовые очки. Находясь во власти желания, вы слишком поздно заметите те предупредительные сигналы, на которые следовало бы обратить внимание с самого начала. *Во-вторых, вы соедините свою энергию с энергией другого человека раньше, чем поймете, на пользу вам это или во вред.* Секс — это всегда глубочайшее взаимопроникновение и единение — телесное и духовное, сознательное и неосознанное. Независимо от того,

чувствуете вы это или нет, во время сексуального контакта происходит слияние вашей энергии (жизненной, психической, астральной — как вам больше нравится) с другой, чужой энергией. Вы действительно хотите коктейля именно из этих ингредиентов? Не уверена. *И в-третьих, вступление в интимные отношения в наше время стало требовать неизмеримо большей ответственности, чем раньше.* Помните, мы живем в эпоху СПИДа. Свободный секс сегодня смертельно опасен, поэтому вы должны обрести полную уверенность в правильности своего выбора, прежде чем сделаете его.

Вот что я рекомендую тем, кто мучается вопросом, вступать или не вступать в сексуальные отношения с кем-либо:

- ☑ Прежде чем решиться на сексуальную близость, вы должны достичь *интеллектуальной и эмоциональной близости.*
- ☑ Вам следует как минимум *дважды* серьезно поговорить друг с другом и выяснить, как каждый из вас воспринимает вашу связь, прежде чем она перейдет во что-то более серьезное, чем ухаживания и первые поцелуи.
- ☑ Вам должен *нравиться* этот человек. Я всегда говорю: «НЕ ЛОЖИСЬ В ПОСТЕЛЬ С ТЕМ, КТО ТЕБЕ НЕ НРАВИТСЯ».
- ☑ Вы должны *уважать* личность этого человека и его ценности.
- ☑ Ничто так не сближает и не помогает узнать друг друга, как совместное преодоление труд-

ностей, кризисов и стрессов. Только так можно выяснить истинную цену отношениям с другим человеком и степень совместимости с ним.

- ☑ Вам следует обсудить вопросы, связанные с возможной беременностью или риском венерических заболеваний, в том числе СПИДом. Не стесняйтесь расспрашивать друг друга о прежнем сексуальном опыте. Если прежде вы не проходили тестирование на СПИД, сделайте это как можно скорее и потребуйте, чтобы то же самое сделал и партнер.
- ☑ Вы должны обсудить приемлемые формы предохранения от нежелательной беременности и выбрать способы безопасного секса.
- ☑ Если вы женщина, вы должны спросить себя: «ХОЧУ ЛИ Я ИМЕТЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО МУЖЧИНЫ?» и «ХОЧУ ЛИ Я, ЧТОБЫ МОЙ СЫН БЫЛ НА НЕГО ПОХОЖ?»

Эти вопросы преследуют две цели: во-первых, они напоминают вам о никем еще не отмененном риске забеременеть и заставляют вас внимательнее относиться к вопросам предохранения; во-вторых, они помогают дать ответ на главный вопрос — готовы ли вы к сексуальной близости с этим человеком? Настроены ли вы в принципе заводить детей или нет — не имеет значения. *Важно то, нравится ли вам этот мужчина настолько, чтобы вы хотели иметь детей, несущих его гены, похожих на него внешне и имеющих те же черты характера. Если нет, тогда что вы делаете у него в постели?*

- ☑ Если вы мужчина, то задайте себе такие вопросы: «ХОЧУ ЛИ Я, ЧТОБЫ ЭТА ЖЕНЩИНА СТАЛА МАТЕРЬЮ МОИХ ДЕТЕЙ?», а также: «ХОТЕЛ БЫ Я ИМЕТЬ ДОЧЬ, ПОХОЖУЮ НА НЕЕ?» И наконец: «ГОТОВ ЛИ Я К ТОМУ, ЧТОБЫ ИМЕТЬ РЕБЕНКА, ЕСЛИ ОНА ЗАБЕРЕМЕНЕЕТ?»

Может быть, вы спросите, какое отношение к сексу имеет вся эта чепуха? Я отвечу: разве вы назовете чепухой боль в своем сердце, когда увидите своего партнера обнимающим другую? Лежать в кровати и чувствовать себя одиноким после того, как только что занимался любовью, — чепуха? Вам наобещали с три короба, затащили в постель, а потом оказалось, что вас употребили и бросили, — и это чепуха? Или нежелательная беременность для вас чепуха? Или обнаружить, что партнер «наградил» вас СПИДом или хотя бы генитальным герпесом?

Занятия любовью могут дать человеку прекрасный и ценнейший из жизненных опытов, если только они совершаются с кем нужно и когда нужно. Но я видела и такое, когда секс становился причиной жесточайших человеческих страданий, боли и унижения, если произошла ошибка. *Решиться на половую связь с кем-либо из страха потерять его или ее — всегда ошибка.* Если ваш выбор верен, тогда ваш избранник (или избранница) никуда не исчезнет, поскольку уважает ваши принципы и понимание ценностей.

Смотрите также вопросы 26 и 33.

---

→ **58. Могут ли супруги,  
потерявшие сексуальное  
влечение друг к другу,  
обрести его вновь?**

---

*«Нам с мужем нужна помощь. Мы прожили друг с другом душа в душу восемнадцать лет, вырастили четверых детей, а теперь оказалось, что от нашей страсти друг к другу не осталось и следа. У нас ровные спокойные отношения, но все реже и реже нам хочется заниматься сексом, да и во всем остальном у нас царит унылая скука. Не хочется верить, что это естественный конец любого брака. Можем ли мы вернуть в наши отношения страсть?»*

Да, конечно же, это возможно! И нет, разумеется, это не естественный конец для всякого брака! Прежде чем двинуться дальше, вернитесь к вопросам 2, 7 и 47. Прочтите их вместе с мужем. Они подскажут вам, как возродить угасшее пламя страсти и сексуального влечения.

Одно из самых ужасных разочарований в мире — проснуться поутру немного раньше своего партнера и обнаружить, что он вам совсем не нравится! Запомните: огонь влечения не гаснет совсем. Он просто перестает быть заметным, еле тлея под грудой невыраженных чувств и застоявшейся привычной рутины. Стоит вам серьезно порабо-

тать над своими эмоциями и образом жизни — и вы сможете не просто вернуть прежнюю страсть к партнеру, но испытать чувства такой глубины и силы, о которых вы прежде и не подозревали.

Секс — это только зеркало, в котором отражаемся мы сами: наш рассудок, наше сердце, наша душа. В конце концов, суть сексуального влечения заключается в резонировании двух человеческих существ на всех уровнях их организации — телесном, ментальном, эмоциональном, духовном... Чем более полон этот резонанс, тем большей оказывается испытываемая вами страсть к партнеру. Если иногда ваши чувства друг к другу пригасают, то это потому, что вы и ваш партнер, так сказать, оказались «настроены на разные частоты» и ваша совместимость снизилась. Как две струны расстроенной гитары, потерявшие способность звучать в унисон.

Это очень важно понять: сексуальное влечение друг к другу пропадает из-за того, что расстраиваются ваши отношения, а не наоборот. Именно потому, что вы перестаете соответствовать друг другу физически, ментально, эмоционально и духовно, вы перестаете привлекать друг друга и в сексуальном плане.

Если вы и ваш партнер решитесь сделать все, что в ваших силах, чтобы вновь «настроить» друг на друга все уровни ваших отношений, и если во всем остальном, кроме секса, вы достаточно близки друг другу — не сдавайтесь. Еще ничто не потеряно!

Смотрите также вопросы 2, 7, 37 и 47.

---

→ **59. Может ли супружеская пара, имеющая детей, позволить себе заниматься спонтанным, захватывающим сексом?**

---

*«Я всегда считала своего мужа идеальным сексуальным партнером, но теперь, когда у нас двое малышей, нам пришлось забыть о нашей главной радости — спонтанном сексе, от которого захватывало дух. Посоветуйте, как нам вернуть ту великолепную сексуальную жизнь, которой мы жили до рождения детей?»*

Если я отвечу вам: *«Да, конечно, ваша жизнь легко может вновь стать такой же насыщенной и необузданной, как раньше, когда рядом с вами не было вечно орущих, вездесущих, писающих, прыгающих на вас, болеющих, капризничающих и появляющихся в спальне в самый неподходящий момент бесконечно милых обезьянок»*, — вы, наверное, решите, что у меня было полным-полно всего этого... и окажетесь правы! Вы прекрасно знаете, с какой легкостью дети меняют всю нашу жизнь, включая и ее сексуальный аспект. Но, хотя это действительно нелегко, вы просто обязаны воссоздать для себя полноценную и страстную сексуальную жизнь.

Каким образом? Попробуйте **«спланировать спонтанность»**. Ваша свобода ограничена присутствием в доме детей — это факт, а потому вам так или иначе придется ловить подходящий мо-

мент. Но если вы будете просто дожидаться такого момента, он может не наступить никогда. Или предоставится только через несколько лет, а это одно и то же. *Вместо пассивного ожидания я предлагаю вам заранее организовывать все так, чтобы иметь возможность совершенно спонтанно заняться сексом.*

Приведу вам пример. Поутру в воскресенье покормите детей и отправьте их на прогулку или экскурсию с кем-нибудь из друзей или родственников. *В результате на несколько часов вы останетесь наедине с мужем, и вашим желаниям будет предоставлена полная свобода. Вам необязательно заниматься сексом — в любом случае вы сможете посвятить это время исключительно друг другу, и никого не будет вокруг.* Быть может, вы возьметесь за руки и отправитесь на прогулку в лес, а может быть, обнявшись на диванчике, посмотрите старый любимый фильм, а может быть, сделаете друг другу массаж или... или просто вместе насладитесь тишиной. В такие необыкновенные моменты многое случается само собой, в том числе и секс.

Мне известны супружеские пары, специально нанимавшие приходящую няню, которая присматривала за детьми, пока те резвились на игровой площадке или в парке, а в это время папа и мама получали возможность спокойно вздохнуть. Другие «кооперируются» со своими друзьями, у которых также есть дети, и по очереди помогают друг другу получить необходимый «глоток свободы». Так или иначе идея состоит в том, чтобы заранее спланировать свое время. Точно так же, как

вы заранее планируете визит к дантисту, запланируйте свидание с любимым (это будет намного приятнее!).

Не забудьте о главной идее этой стратегии: *вы планируете не секс, а совместное проведение свободного времени*. Нередко ошибка допускается именно здесь: едва дверь за детьми закрылась, как их родители считают своим долгом тут же бежать в спальню, чтобы время «не пропало даром». В таком случае спонтанность событий и непосредственность чувств заменяется обычным половым актом, и не более. Планируя провести какое-то время вместе, оставляйте за рамками плана все то, что может в течение этого времени произойти. Вы как бы создаете пространство для свободного развития природной сексуальности и самопроизвольного возгорания (а не искусственного разжигания) любовной страсти к вашему партнеру, в точности как раньше, когда вы не были еще родителями.

Хотелось бы предостеречь слишком беспокойных мамаш, уверенных, что ребенок в полном порядке может быть только тогда, когда он находится у них перед глазами: стратегия планирования спонтанности работает только в том случае, если вы сумеете обуздать свой материнский инстинкт. Аккуратно и ответственно выбирайте людей, которым вы доверите своего ребенка, а доверив — расслабьтесь и понапрасну не тревожьте себя. Вскоре вы поймете, что чаще всего ваши дети вполне способны обойтись без вашей помощи (досадно, но факт, мамочки!), и заново влюбитесь в их отца.

→ **60. Как преодолеть последствия сексуальной травмы, полученной в детстве, и начать жить нормальной сексуальной жизнью?**

*«В детстве я подверглась сексуальному принуждению, и теперь у меня трудности с нормальным сексом. Шесть месяцев назад я вышла замуж, но мне до сих пор неприятно заниматься любовью. Поймите, я очень люблю своего мужа, но в постели меня охватывает ступор. Мой муж очень нежен и терпелив со мной, но я-то знаю, как он страдает. Может быть, меня мучает старая эмоциональная травма? Как преодолеть ее и раскрепостить свою сексуальность?»*

Конечно, именно психологическая травма, полученная вами в детстве, является причиной вашей проблемы. Для вас, как и для большинства из тех, чье детство было испорчено сексуальным насилием, само понятие «секс» связано с беспомощностью, страхом, яростью, стыдом, угрызениями совести и болью. Большинство эмоциональных программ, определяющих поведение взрослого человека, формируются в очень раннем детстве (смотрите вопрос 12); в вашем случае сексуальная территория подсознания оказалась заминированной негативными образами и отрицательными эмоциями. В таком случае неудивительно, что, когда вы ложитесь в постель с мужем, психологи-

*чески вы ступаете на минное поле. Внутри вас взрываются подавленные эмоции и непроявленные реакции, связанные с вашим прошлым, а в результате вы (по крайней мере, внешне) оказываетесь «скованной ступором», как вы удачно разились.*

Я знаю, как это ужасно — видеть и ощущать рядом любимого мужа, но быть не в состоянии ответить на его чувства своими. Пожалуйста, поймите, что ваша сексуальная закрепощенность не зависит от того, насколько сильно вы стараетесь раскрепоститься и насколько сильно беспокоитесь о муже, и даже от того, насколько хорошо он заботится о вас. Вы по-прежнему остаетесь пленницей своего прошлого. Пленницей той тюрьмы, стены которой вы сами воздвигли вокруг себя, чтобы уберечься от боли, испытанной вами однажды. Стены делают вас бесчувственной. Они не оставляют вам выбора. Пришло время избавиться от боли, которую вы носите с собой внутри своей тюрьмы, и растопить лед, сковавший ваше сердце.

Скажите своему мужу, что вы решились наконец взглянуть в глаза демонам, которых избегали все эти годы. Скажите, что именно его любовь сделала вас достаточно сильной и достаточно защищенной для того, чтобы сразиться и победить призраков из прошлого. Затем обязательно найдите квалифицированного терапевта, который специализируется именно на реабилитации тех, кто в детстве пережил сексуальную травму. Под его руководством вы будете продвигаться к вашему счастью. Шаг за шагом вы вернете себе утраченную энергию и власть над собой, с каждым днем вы бу-

дете открывать в себе незнакомую ранее чувственность и новые силы. Однажды вы поймете, что все вокруг волшебным образом изменилось: вы стали способны разделить со своим мужем дары любви. Вы легко и свободно примете его дар и принесете ему свой.

Смотрите также вопрос 94.

---

→ **61. Как объяснить партнеру, что мне не нравится, как он занимается любовью?**

---

*«У меня чрезвычайно деликатная проблема. Я люблю мужа, но мне не нравится то, как мы занимаемся любовью. В результате до оргазма дохожу крайне редко, да и вообще удовольствия от секса не испытываю. Я пыталась высказывать пожелания насчет того, как ему доставить мне удовольствие, когда мы занимаемся любовью, но он пропускает мои слова мимо ушей. Могу ли я объяснить свои желания без того, чтобы показаться грубой и не вызвать у него чувство, что он делает что-то не так?»*

Это невозможно. Вам придется быть прямой и даже грубой — в конце концов, по-другому ведь вам не удалось ему ничего объяснить, верно? Пока что он не понимает вас. Тактика тонких намеков не сработала. Если вы собираетесь добиться успеха, вам придется конкретизировать свои по-

желания, общие места заменить точными деталями — по-настоящему интимными и даже анатомическими. Возможно, вам придется не только говорить, но и показывать. (Вы не первая женщина, которой приходилось делать это!)

Можно ли сказать все это так, чтобы не *вызвать у него чувство, что он делает что-то не так?* Ну, все зависит от того, что и **как** говорить... Можно, конечно, попробовать выразиться какими-нибудь экивоками, и он не почувствует за собой никакой вины. Что-нибудь вроде: «Послушай, милый... Я женщина, а ты мужчина... Я и не жду, что ты поймешь смысл того, что я хочу от тебя... И ты в этом не виноват... Ты же ведь не обязан знать женскую анатомию и психологию... Вообще-то то, что я хочу сказать тебе, я уже говорила раньше...» Вопрос только в том, поймет ли он вас? Лично я в этом сомневаюсь. ***Ведь он и в самом деле кое-что делает не так, как вы бы того хотели, верно?*** В конце концов, некоторых вещей просто невозможно ждать от мужчины, пока вы не объясните ему, как устроено влагалище или где находится клитор.

Понимаете, к чему я веду? ***Перестаньте беспокоиться о защите его и вашей скромности и наконец объясните ему все, что необходимо, причем самым понятным способом, какой только найдете.*** Разве все те робкие слова, которыми вы туманно намекали мужу о том, что в вашей интимной жизни хотелось бы кое-что изменить, помогли хоть немного? Неужели он посчитает, что ваши слова продиктованы не желанием вашего счастья, а стремлением уязвить его самолюбие? Разумеется, нет — так что не затягивайте неизбежное!

P.S. Только не начинайте разговор прямо в постели — до, после или во время секса! Вряд ли это будет полезно... Дайте ему понять, что эта беседа очень важна для вас. Выберите время и не торопитесь, подробнейшим образом обсудите все возникшие вопросы. (Конечно же, когда ваш муж преодолеет шок от вашего признания и позабудет о своем стеснении, вы можете устроить в постели демонстрационные уроки. Хм, это может оказаться очень пикантным!)

---

→ **62. Почему многие мужчины не знают, каким образом и в каких местах следует ласкать женщину?**

---

*«Либо со мной что-то не в порядке, либо с мужчинами. Я ни разу не была замужем, но несколько раз у меня были серьезные отношения с мужчинами. Ни один из них так и не смог дать мне сексуального удовлетворения. Такое впечатление, что их не интересовали особенности моей сексуальности. Они ласкали меня не там и не так, как было нужно мне. Неужели я должна была нарисовать для этих парней карту своих эрогенных зон?»*

Этот вопрос является вариацией на тему предыдущего, причем очень распространенной. И мой ответ будет точно таким же: **«ДА, ВАМ СЛЕДОВАЛО РИСОВАТЬ ДЛЯ ЭТИХ ПАРНЕЙ КАРТУ!»** И знаете почему? *Потому что, не имея ее, они*

*просто не знали, что, когда и где чувствует женщина, потому что у них нет возможности понять это самостоятельно. К сожалению, в их личном прошлом не нашлось достаточно прямолинейной женщины, которая дерзнула бы объяснить им это. Не позаботились об этом и вы.*

Наверное, каждая женщина хоть раз в жизни испытала отвратительное чувство, когда лежишь в постели с любимым и изо всех сил сдерживаешься, пока он прилежно и старательно прикасается к вашему влагалищу *совершенно не в том месте* — до-о-олго, так до-о-олго... брррр! Мы извиняемся — влево, вправо, вперед, назад, вверх, вниз — в надежде как-нибудь направить его неуклюжие, но нетерпеливые пальцы туда, где нам очень приятно было бы ощутить их прикосновение (например, к изнемогающему от желания клитору). Но не-е-ет, несмотря на все наши достойные индийских йогов старания, они старательно утюжат именно те места, которые почему-то прились им по душе. Вместо того чтобы ввести нас в сады наслаждений, они с маниакальным упорством топчутся на вконец онемевших пустырях наших заповедных территорий, нетерпеливо удивляясь: почему это мы до сих пор не бьемся в экстазе?!

Однако представьте себя на месте мужчины. У него есть пенис. Большой и торчащий, вся поверхность которого покрыта чувствительными рецепторами. Вы можете трогать пенис где угодно — и это будет фантастически приятно его владельцу. Мужчины это знают. Они и сами, вероят-

но, неоднократно трогали и ласкали свой пенис, никогда не фиксируя своего внимания на какой-то конкретной его части. Для того, чтобы доставить себе удовольствие, им не требовалось больших усилий. Они просто хватали свое достоинство всей пятерней и наслаждались достигаемым эффектом. *Если никто не расскажет мужчине об этом специально, он так и будет считать, что ваше влагалище — такой же пенис, просто по-другому устроенный. Он будет слепо переносить свой нехитрый опыт на вашу сложно устроенную анатомию.*

Задача женщины заключается в том, чтобы поведать мужчине о том, что господь сотворил половые органы мужчины и женщины по-разному. Что, в отличие от огромного чувствительного пениса, ваш клитор не достигает и четверти дюйма в диаметре, да к тому же заботливо укрыт внутри складок. Что клитор не менее чувствителен, чем пенис, но к нему почти невозможно прикоснуться случайно. Что у женщины есть и другие эрогенные зоны, и эти зоны тоже любят, чтобы их потрогали и погладили, причем желательнее раньше, чем дело дойдет до клитора.

Поверьте, многие мужчины нуждаются в дополнительном образовании, а некоторые из них способны обучаться только на наглядном примере. На это стоит потратить время, и оно вернется вам сторицей.

Смотрите также вопрос 45.

### → 63. Почему у мужчин возникает преждевременная эякуляция?

«Около полугода я встречаюсь с замечательным парнем. Недавно мы стали заниматься сексом. К сожалению, оказалось, что у него проблемы с преждевременной эякуляцией. Вначале я подумала, что он просто волнуется или еще не преодолел психологические последствия тяжелого развода. Но это повторяется раз за разом. Мы вскользь поговорили об этом, и я поняла, что он переживает эти неудачи еще сильнее, чем я. Почему с ним происходит такое? Что я могу сделать, чтобы помочь ему?»

Должна вам сказать, что большинство мужчин в определенные периоды жизни испытывают трудности с преждевременной, или так называемой ранней, эякуляцией. О ранней эякуляции говорят тогда, когда высшая точка сексуального напряжения и следующая за ней разрядка достигаются быстрее, чем этого хочет сам мужчина и (чаще всего) женщина. Если проблема носит хронический характер, она может нанести серьезную моральную травму обоим партнерам. Приведу наиболее частые причины ранней эякуляции:

- ✓ Неумелое применение техники секса. Ранняя эякуляция возникает в том случае, если мужчина во время полового акта излишне напря-

жен — эмоционально, ментально и физически. Напряжение возникает вследствие недостаточной сексуальной опытности, когда мужчина стремится достичь слишком многого слишком быстро, напрягает мышцы таза и ягодицы для повышения удовольствия или еще каким-либо способом подхлестывает оргазм. Существует множество замечательных книг, в которых подробно обсуждаются способы задерживать нарастание сексуального напряжения во время полового акта, чтобы не выплеснуть сексуальную энергию слишком быстро. Со своей стороны, могу рекомендовать вам прочесть мою первую книгу *«Как Сохранить Магию Любви»*. В ней противопоставляются «секс гурмана» и «секс обжоры». Зачастую для мужчин, занимающихся сексуальным обжорством, величина удовольствия прямо пропорциональна скорости его достижения. Это перегружает тело и приводит к тому, что ранняя эякуляция становится хронической.

- ✓ *Попытка скрыть свои эмоции.* Скрывание эмоций внутри себя создает дополнительное напряжение. Вы пробовали сдерживать смех или слезы? Это не так-то легко сделать. Еще труднее удержать в себе чувства. *Сдерживание чувств создает эмоциональное напряжение, которое приводит к напряжению телесному.* Если партнер во время полового акта скрывает в себе гнев, чувство вины, или страх, или какую-то тайну, у него повышается вероятность преждевременной эякуляции. Любая попытка удерживать в себе эмоции во время занятий любовью затрудняет пролонгацию по-

лового акта. Стеснительные и скрытные по характеру мужчины чаще испытывают проблемы с преждевременной эякуляцией. (Скрываться могут и положительные эмоции, такие, как любовь, привязанность, поэтому не стоит делать вывод, что ваш партнер держит за пазухой камень.)

- ✓ *Боязнь или неприятие секса.* Испытанное в прошлом сексуальное унижение или отвращение может быть причиной того, что мужчина бессознательно «подгоняет» себя, стремясь поскорее отделаться от неприятной процедуры. Его пенис как бы хочет сказать: «Давай-ка закончим поскорее и вылезем отсюда на волю».
- ✓ *Сексуальные связи в прошлом с женщинами, которых он не любил.* Если это так (сюда относится и посещение проституток), то, возможно, ему нелегко перестроиться на восприятие секса как «занятия любовью». Его пенис настроен на режим «экстренного катапультирования».
- ✓ *Боязнь близости.* Преждевременная эякуляция может оказаться тем способом, которым тело вашего партнера реагирует на боязнь своего хозяина слишком сильно сблизиться с вами. В этом случае будьте уверены, он не растратит на любовь к вам слишком много своей энергии.

Хотя этот список и может помочь вам продвинуться в понимании причин преждевременной эякуляции вашего партнера, все же вряд ли даже самое вдумчивое его чтение изменит положение дел.

Я понимаю, насколько деликатна эта тема для вас обоих. Вам совершенно необходимо максимально откровенно и внимательно обсудить ее между собой. Уговорите партнера проконсультироваться у квалифицированного психотерапевта, который поможет ему выудить из глубин подсознания истинные причины и устранить их. Если же ваш партнер не желает ничего менять, вам лучше подумать о том, стоит ли тратить свою жизнь на отношения с безвольной личностью и не лучше ли обратить свое внимание на кого-нибудь другого.

---

→ **64. Как относиться к тому, что супруг интересуется порнографическими журналами?**

---

*«Я неустанно борюсь с дурной привычкой мужа рассматривать порножурналы, из-за чего мы нередко конфликтуем. Мне кажется, что в этом нет ничего хорошего и, раз уж мы женаты, ему не должно быть в них никакой нужды. Когда он говорит, что это «чисто мужское развлечение», что «все так делают» и что «в этом нет ничего особенного», у меня темнеет в глазах от злости. Из-за этого разрушается моя сексуальная жизнь, так как я не могу заниматься с ним любовью — стоит только вспомнить о порно. Как же мне поступить, постараться принять все как есть или лучше уйти?»*

Не знаю, как вам, а мне не под силу представить себя лежащей рядом с мужем, который таращится на картинки с обнаженными женщинами, и при этом твердить себе: «Я должна принимать все как есть. В этом нет ничего особенного». На самом деле абсолютное большинство женщин считают, что, если их мужья покупают порножурналы, посещают стриптиз-клубы или позванивают в службу «секс по телефону», — они их обманывают, и я всем сердцем на их стороне! *Постоянное сексуальное фантазирование о посторонних женщинах — независимо от того, происходит ли это только лишь в мыслях, посредством порножурналов или фильмов, — является одной из форм нечистоплотности. Вступая в брак, вы обязуетесь сохранять моногамные отношения со своим партнером. Направляя свое половое внимание на кого-то другого, вы нарушаете это обязательство.*

Интимность — это состояние глубочайшей телесной и духовной связи, которое может быть общим только для двоих. Любой элемент порнографии разрушает близость по самому ее определению, поскольку вводит в отношения партнеров третий, чуждый элемент — картинки, видеоряд или мысленные представления о другой сексуальной ситуации. Хотя некоторые пары и заявляют, что они научились совместно наслаждаться порнографией, лично я сильно сомневаюсь в том, что это делает более прочной их близость. На самом деле порнография может добавить лишь эротики в отношения супругов, а это не то же самое, что интимность.

По моему глубокому убеждению, причина уверенности вашего мужа в «безвредности» порнографии и в своем праве на нее заключается в том, что наше общество повсюду использует мужской стандарт, дискриминирующий женщин: женские сексуальные потребности принижают, на них взирают свысока и даже распространяют скрытые формы порнографии, как, например, реклама белья или купальников в модных журналах, снимки девушек в бикини на фоне роскошных автомобилей в авторевю и прочее. Поскольку одновременно с этим официальная мораль порицает порнографию, получается, что все вышеперечисленное и не порнография вовсе. Люди вроде вашего мужа являются одновременно и жертвами, и участниками этого лицемерного двойного стандарта; а как страдают при этом их жены и подруги, думаю, вам хорошо известно.

Поймите, ни ваш муж, ни другие, такие, как он, любители «порнушки» не являются сознательными «плохишами». Но и это их несознательное поведение является бомбой, подложенной под сами основы супружеских отношений — чувства интимной близости и безопасности.

- ☒ *Вы начинаете чувствовать себя обманутой и ненужной своему партнеру, которому для возбуждения требуется нечто иное помимо вас.*
- ☒ *Вы больше не чувствуете себя в безопасности, начиная сомневаться в своей привлекательности, своей сексуальности и своей способности удовлетворить партнера.*

- ☑ Во время секса вы эмоционально отдаляетесь и обособливаетесь от партнера, поскольку не уверены, здесь ли, с вами ли он в данную минуту.
- ☑ В вас крепнет обида и гнев на партнера, не уважающего ваши чувства.
- ☑ Вы начинаете испытывать отвращение к сексу, потому что он кажется неуместным и ассоциируется для вас с унижением и рабством.

Несмотря на доводы вашего супруга, я не могу считать его хобби безобидным — ведь оно вызывает у вас такие неприятные эмоции. Думаю, он и в самом деле не понимает, в чем состоит этот вред. Я уверена, что он любит вас и действительно не желает причинять вам боль. Но тем не менее причиняет ее — такова реальность. Не позволяйте убаюкивать себя самообманом. Доверьтесь своим инстинктам. Вопрос не в том, чтобы установить, что нормально, а что нет. Вопрос в том, что хорошо для ваших отношений, а что плохо, и вы уже знаете ответ, потому что ваши отношения страдают.

Предложите мужу прочесть эту главу, а также ответ на вопрос 54. Запомните: нет смысла ругать его за то, что он делает. Просто расскажите ему, как сильно ранят вас его поступки. Спросите-ка его, как бы он чувствовал себя, если бы вы, совершенно не обращая на него внимания, все свободное время посвящали восхищенному чтению журналов о по-настоящему успешных людях: милли-

ардерах, киноактерах, суперспортсменах и так далее. Что, если бы вы с блаженной улыбкой на лице не переставая созерцали бы глянцевого фотографа их поместий, роскошных лимузинов, бесчисленных полей для игры в гольф, потрясающих интерьеров их замков и, конечно же, данные об их доходах. Как бы он относился к тому, что вас интересует в мужчинах все то, чего у него как раз таки нет. Не думаю, что он окажется в восторге, если вы воскликнете: «О-о-о! Ты только посмотри, как он замечателен! Надо же, какого успеха он достиг! Думаю, он очень милый. Думаю, я бы просто потеряла голову от одного его взгляда!» (Своего рода эквивалент его восклицаниям типа: «Ого, вот это бедра!»)

Если же его не прошибают такие меры, значит, придется обратиться за помощью к профессиональному психологу. Это значит, к сожалению, что ваша семейная жизнь уже находится в фазе «Четырех О» и нуждается в эмоциональной «скорой помощи».

Смотрите также вопросы 47 и 54.

---

→ **65. Как научить партнера не слишком торопиться во время секса?**

---

*«С моим партнером мы вместе уже два года, и во всем, кроме секса, наши отношения превосходны. Нами владеет настоящая страсть, но все дело в том, что он предпочитает заниматься*

*любовью в таком быстром темпе, что между первым поцелуем и тем, когда все заканчивается, проходит не больше пяти минут. Мне бы хотелось, чтобы все происходило хоть немного помедленнее, но не знаю, как об этом сказать, не обидев его. Как же мне добиться, чтобы наши занятия любовью длились больше времени? Или пять минут — это нормально?»*

Пять минут? Вы не утрируете? Или он старается побить какой-нибудь специальный рекорд? Вы даже спрашиваете, нормально ли заниматься любовью всего пять минут, а это говорит о том, что вы не очень-то опытные, иначе и сами знали бы, что ваш друг не просто слишком быстр, он *настоящий спринтер!* Пять минут заниматься любовью — за это время он успеет разве что поцеловать вас да натянуть презерватив. Да за такое короткое время даже душ принять невозможно!

Я предполагаю, что ваш друг еще очень юн и его скоростной подход к сексу вызван горячим мальчишеским энтузиазмом, а также полным непониманием желаний любимой женщины. Поэтому вы окажете ему большую услугу, когда заставите усомниться в правильности выбранной им стратегии. (Если же ваш приятель — сорокалетний мужчина, проблема гораздо серьезнее!) Кстати, вы говорите, что пять минут проходят от первого поцелуя до того, «когда все заканчивается». Держу пари, вы имеете в виду, что это у *него все заканчивается*, а не у вас... Большинству женщин требуется для этого несколько больше времени, вы сами это прекрасно знаете!

Обращусь теперь напрямую к вашему другу и мужчинам вообще. Годы интенсивных размышлений над этой проблемой привели меня к выводу: единственно правильная стратегия в сексе — это **НЕ СПЕШИТЬ!** **Перестаньте воспринимать секс как гонку на скорость, когда соперником является ваш партнер. Мужчине ничего не стоит выиграть, но он не заработает при этом Гран-при. Напротив, чем дольше он будет «находиться на трассе», тем лучше будет не только для его подруги, но и для него самого!**

Для успешного «прохождения трассы» необходимо запомнить еще один важный термин: **ПРЕДСТАРТОВАЯ ПОДГОТОВКА!** *Вы знаете, что она означает. Не будьте лентяем и эгоистом настолько, чтобы бессовестно пропустить ее.* Вы ведь не включите в своей машине четвертую передачу прежде, чем первую, не так ли? Машина заглохнет. Так разве можно «отправляться в любовное путешествие» с подругой, не «прогрев» ее и не пройдя плавно все предварительные этапы (смотрите вопрос 52)?

Теперь о том, как управлять во время «путешествия» собой: представьте себе, что вы в дорогом ресторане угощаетесь изысканным обедом из семи перемен блюд, обедом, приготовленным гениальным шеф-поваром. Неужели вы постараетесь проглотить его со всей доступной для вас скоростью? Разумеется, нет — как и всякий гурман, вы станете есть медленно, смакуя каждый кусочек, наслаждаясь каждым моментом и оттягивая, на-

сколько это возможно, переход к следующей части меню.

*Точно так же и в любви — вы должны быть гурманом. Вместо того чтобы пытаться как можно скорее получить при помощи своих гениталий максимум удовольствия и успеть испытать оргазм прежде, чем хоть сколько-нибудь устанет ваше тело, постарайтесь насладиться сексом, как настоящий гурман. Занимайтесь любовью не спеша, старайтесь оптимально распределить имеющуюся у вас сексуальную энергию.*

Когда вы почувствуете, что сексуальная энергия начинает бурлить в вашем теле, не пытайтесь приблизить момент, когда она перехлестнет через край и вы содрогнетесь в оргазме. Вместо этого **ОСТАНОВИТЕСЬ... ОТДЫШИТЕСЬ...** Позвольте вашему телу привыкнуть к достигнутому уровню возбуждения, прежде чем вы начнете вновь. Сначала вам может показаться, что пауза является просто потерей времени. Но если вы переместите фокус своего внимания на глубокую тишину во время паузы и сосредоточитесь на тех потоках энергии, которые циркулируют между вами и вашей подругой, а не только внутри вас, вы увидите, что во время передышки вы восстанавливаете энергию и набираетесь сил.

Когда будете готовы, снова начните двигаться вместе с вашей подругой. *Вы поймете, что теперь можете испытать гораздо большее удовольствие, чем раньше, и что волны, поднимающиеся в вас, становятся все больше и больше. Чем лучше вы научитесь останавливаться в нужный момент и чем дольше вы сможете удерживать циркулирующую в вас энергию, не выплескивая ее, тем более*

глубокого физического и эмоционального экстаза вы достигнете. Звучит заманчиво, не так ли? Ну, так...

Смотрите также вопросы 52 и 62.

---

→ **66. Как добиться от партнера  
большей активности  
во время занятий любовью?**

---

*«Меня очень беспокоит, что во время занятий любовью моя девушка лежит как бревно. Она почти не двигается, не издает никаких звуков, и я не знаю — довольна она, или чем-то расстроена, или просто ничего не чувствует. Когда я спрашиваю о том, что и как она чувствует, она всегда отвечает одно и то же: «Великолепно». У меня такое впечатление, что я занимаюсь сексом с надудной куклой. Я знаю, что должен что-то сделать, чтобы она стала проявлять активность в любви. Но что?»*

Людей, подобных описанной вами девушке, я называю «сексуальными трупами» — заниматься с ними сексом — все равно что заниматься им с мертвецом, согласны? Не чувствуя отклика, вы начинаете ощущать себя не в своей тарелке, замыкаетесь только на собственных ощущениях в сексе, испытываете угнетение из-за того, что без толку бьетесь о стену, и в конце концов между вами пропадает всякий эмоциональный контакт.

Для начала вам следует убедиться, что ваша

подруга не имеет каких-нибудь серьезных психологических проблем — вроде той истории сексуального принуждения, героиня которой не могла испытывать удовольствие в постели (смотрите вопрос 60). Пусть ваша партнерша прочтет эту главу и скажет вам, не похожа ли чем-нибудь описанная ситуация на ее собственную. Возможно, для того, чтобы нормализовать ее сексуальность, она нуждается в помощи профессионального психотерапевта.

Теперь предположим, что прошлое вашей подруги безоблачно. Почему же она в таком случае «лежит как бревно»? Возможны разные варианты: либо ей вообще не нравится секс, либо она боится признаться в том, что он ей нравится, либо ей не нравится заниматься сексом с вами (смотрите вопрос 53)! Как узнать, какой вариант правильный? Спросите ее об этом. Фактически вам следует дать ей понять, что ваши отношения переживают кризис и для того, чтобы преодолеть его, вам необходимо знать правду. Надеюсь, она сможет быть достаточно честной и с вами, и с самой собой. *Если она откажется обсуждать щекотливую тему и продолжит твердить свое «великолепно», вам следует подумать о прекращении отношений с ней. Продолжение романа приведет вас к еще большим страданиям.*

Не забудьте обратить внимание на самого себя (смотрите вопрос 15). Спросите себя: почему вас привлекла девушка, которая не может разделить вашу любовь? В следующий раз вы должны убедиться в том, что вашей подруге нравится заниматься с вами любовью!

Смотрите также вопросы 15, 53 и 60.

## → 67. Как научиться испытывать оргазм, занимаясь любовью? Почему это может не получаться?

*«Что со мной такое — я никогда не испытываю оргазм, занимаясь любовью. Мой парень так старается, он делает все возможное, но, несмотря на его усилия, у меня ничего не получается. Он очень нежен и терпелив, а меня страшно огорчает моя неспособность, и еще мне очень стыдно. Я настолько отчаялась, что уже стараюсь избегать секса. У меня в жизни было всего лишь два партнера, и в обоих случаях ничего не получалось. Что мне делать?»*

Здесь нечего стыдиться — по статистике более половины женщин испытывают трудности с достижением оргазма, и часть из них вообще не испытывают его, так что вы не одиноки. Давайте исследуем все аспекты ситуации и посмотрим, что можно предпринять.

### 1. Вы вообще никогда не испытывали оргазм.

Задам вам два вопроса: *мастурбировали ли вы когда-нибудь? Доводили ли вы себя до оргазма?* Если вы не мастурбировали, то не знаете, способно ли на самом деле ваше тело испытать оргазм, что такое оргазм и как вам следует «подстроиться» под действия партнера во время полового

акта, какие мышцы задействовать, чтобы ваше тело помогло получить вам удовольствие. Вы также не знаете, что нужно вашему телу, а что мешает, поэтому вы не можете корректировать действия партнера и помогать ему. *Если дело обстоит именно так, вам следует исправить это упущение прежде, чем выражать беспокойство по поводу своей половой жизни.* Возможно, поэкспериментировав над собой, вы испытаете оргазм и откроете что-то совершенно необходимое для его достижения — то, чего ваши партнеры никогда не делали. Тогда проблема перейдет в другое русло.

Если же в ходе этого эксперимента вы все же не достигнете оргазма, то вам необходимо сосредоточиться на лечении, а не на сексуальном стиле партнера. Существует несколько причин, по которым женщина не может доставить удовольствие себе самой:

- ☑ **Гнев.** Должна сказать вам, что подавленные гнев и злость являются одной из главных причин неспособности женщины испытывать оргазм. Гнев не позволяет нам испытывать удовольствие. Женщины, подвергнувшиеся унижению или насилию, женщины, которые были брошены, пережили измену или равнодушие партнера, могут накопить внутри себя такое количество гнева, которое способно мешать им испытывать наслаждение и страсть.
- ☑ **Чувство вины или стыда.** Если вы получили строгое религиозное воспитание, вы, возможно, считаете, что самостимуляция — это грех, а единственной целью секса является зачатие, но не удовольствие. Эти убеждения

могут быть настолько глубоко запрограммированы, что ваше тело будет «отказываться» отвечать даже тогда, когда захотите этого. Женщина может также испытывать стыд из-за пережитого в детстве сексуального насилия; в этом случае она может решить, что никогда не позволит себе вновь испытать возникшее тогда ощущение (даже если это ощущение удовольствия).

- ☑ *Страх потерять над собой контроль и быть пойманной в ловушку.* Сохранение контроля над собой является противоположностью оргазма, который является полной разрядкой тела и души. Если женщина боится потерять контроль над ситуацией — или она чувствует, что партнер подавляет ее свободу, или в прошлом она была жертвой чьей-то злой или больной воли, — она не сможет расслабиться настолько, чтобы испытать оргазм.
- ☑ *Проблемы с питанием.* Для сексуального возбуждения необходим нормальный ток крови, поэтому, если в вашей пище слишком много жиров, ваше кровообращение может быть нарушено, что приводит к недостаточности в сфере сексуального возбуждения и оргазма.

Если вы находите верным один или несколько пунктов из этого списка, обратитесь за помощью к квалифицированному врачу-сексологу для решения имеющихся у вас психологических и физиологических проблем, мешающих нормальной сексуальной жизни.

**2. Вы достигаете оргазма путем самостимуляции, но не можете испытать его с партнером.**

Если вы уже знаете, что ваше тело способно испытывать оргазм, но вам не удавалось достигать его в постели с женщиной, возможен один из двух вариантов. Либо вы каждый раз выбирали себе партнеров, которые не знали, что именно делать, чтобы вам стало приятно, поэтому они и не могли доставить вам полное наслаждение; либо вы имеете какие-то описанные выше психологические проблемы, мешающие вам как следует расслабиться наедине с женщиной. Действительно, некоторые женщины только сами легко доводят себя до оргазма. Наедине с собой они чувствуют уверенность. Однако, оказываясь вместе с партнером, они не могут возбудиться настолько, чтобы дойти до высшей точки и испытать оргазм, независимо от того, как много делает для этого мужчина.

Я подозреваю, что это как раз ваш случай, потому что вы пишете, что с предыдущим партнером также не возбуждались достаточно сильно. В таком случае ваши проблемы требуют помощи специалиста, и я призываю вас не пренебрегать ею. Если вы в самом деле хотите познать настоящее наслаждение, пришло время разобраться и понять, что мешает вам быть полностью счастливой.

**3. Вы испытывали оргазм с другими мужчинами, но с нынешним партнером этого не получается.**

Я знаю, что это не ваш случай, но со многими женщинами происходит именно это. Они знают,

что способны испытывать оргазм, но мужчина, с которым связаны их сексуальные отношения, просто не умеет довести партнершу до оргазма. Спросите себя: *можно ли как-нибудь помочь ему научиться удовлетворять вас?* (Смотрите вопросы 52, 61 и 62.) Действительно ли вы хотите быть с ним? Может быть, ваше тело просто честнее, чем ваш разум, и вам стоит прислушаться к тому, что оно пытается до вас донести.

Наконец, будьте настойчивы и терпеливы. Раскрытие и воспитание своей сексуальности является для женщины увлекательным приключением, которое длится всю жизнь. И чем старше мы становимся, тем лучше это понимаем!

Смотрите также вопросы 12, 52, 61 и 62.

---

→ **68. Как убедить женщину не стесняться орального секса?**

---

«Моя супруга обожает, когда я доставляю ей наслаждение с помощью своего рта, но наотрез отказывается сделать то же самое для меня. Я много раз убеждал ее, что оральный секс — такой же способ заниматься любовью, когда каждый из партнеров может доставить удовольствие другому, и что я был бы счастлив, если бы она тоже хоть иногда проделывала это. Но она говорит, что «никогда на это не согласится». Как мне убедить ее?»

Что скрывается за отказом женщины сделать *«это»*? Миллионы мужчин во всем мире хотели бы узнать ответ на этот вопрос. Попытаюсь объяснить вам, что же происходит. За этим протестом, выраженным столь неопределенно, стоят вполне определенные мысли и чувства. Я точно знаю, что она имеет в виду, так как беседовала с сотнями женщин о чувствах, связанных с оральным сексом.

Вот некоторые мысли, которыми женщины, испытывающие трудности с оральным сексом, никогда не поделятся со своими партнерами-мужчинами.

### **1. Это кажется им омерзительным.**

Представляя себе, как они занимаются с мужчинами оральным сексом, женщины могут впадать в одну из самых больших ошибок, думая: «Фу! Как я возьму эту штуковину своими губами — ведь это то, чем он мочится! Отвратительно!» Очень жаль, но зачастую женщины думают именно так.

### **2. Это кажется им грязным.**

Продолжение вышеизложенной темы: «О-о-о! Отвратительно даже представить себе, как он будет у меня во рту. Этот вкус, запах — ужасная грязь!»

### **3. Они боятся подавиться или задохнуться.**

«Что, если он разбухнет настолько, что я задохнусь или меня вырвет?»

**4. Они опасаются, что сперма попадет им в рот.**

«Что, если он кончит мне в рот? Я должна буду проглотить сперму — да ведь меня стошнит! Ох, наверняка у нее отвратительный вкус. Нет, это невозможно. Но и выплюнуть ее я тоже не смогу. Нет, ни думать, ни говорить, ни слышать об этом не хочу!»

**5. Они опасаются, что мужчины будут считать их грязными и мерзкими шлюхами.**

«Это делают только шлюхи. Мужики им платят как раз за то, чтобы они соглашались на всякие омерзительные вещи вроде этой».

Не хочу сказать, что таковы чувства и такова логика каждой женщины при мысли об оральном сексе. Но именно так думают и чувствуют те, кто говорит партнеру: «Я никогда не соглашусь на это».

Прежде всего, дорогие женщины, давайте признаем: мужчины *делают* это для нас, и нам это нравится. Следовательно, нужно попытаться понять, почему это нравится им. Пенис — не только самая чувствительная часть мужского тела, но и самая уязвимая. Он является выражением мужской силы, придает мужчине уверенность в себе, подчеркивает индивидуальность. Мужчины любят оральный секс не только потому, что он доставляет им потрясающее чувственное наслаждение, этот процесс означает для них, что их приняли и признали. Это единственный способ сексуально-

го контакта, при котором мужчина может быть полностью пассивен, всю инициативу в свои руки берет женщина. Вы работаете, он наслаждается, испытывая при этом непривычные эмоции, близкие к женским при обычном сексе.

Когда женщины спрашивают у меня совета по поводу орального секса, я всегда начинаю с того, как они могут научиться получать от этого удовольствие (смотрите мою книгу *«Мужские секреты, которые обязана знать каждая женщина»*). Секрет в том, чтобы представить, что ваш партнер размером... с пенис. Если вам удалось это вообразить, ваши действия из тяжкого и едва терпимого труда превращаются в то, чем они являются на самом деле, — любовь, ласку и выражение своих сердечных чувств.

Потолкуйте об этом с вашей супругой. Старайтесь не раздражаться и не досадовать, что бы она ни сказала. Попробуйте развеять ее сомнения и облегчить принятие самой идеи орального секса. Например, если ее беспокоит вопрос гигиены, предложите позаниматься оральным сексом сразу после принятия душа. Расскажите ей о том, что испытываете вы, когда любите ее ртом, какое особенное чувство близости вы испытываете при этом. *Быть может, она захочет начать с коротких пробных попыток, используя мою рекомендацию.* Мне почему-то кажется, что чем сильнее и глубже вы откроетесь вашей жене, тем глубже и сильнее будет ее желание пересмотреть свою точку зрения на оральный секс.

Смотрите также вопросы 53 и 56.

---

→ **69. Что я должна делать,  
чтобы доставить мужу  
в постели настоящее  
наслаждение?**

---

Что делать? Спросите его (а не меня!): *«Милый, что я должна сделать, чтобы доставить тебе в постели настоящее наслаждение?»* У меня такое ощущение, что он будет очень рад вашему вопросу и не упустит ничего в своем ответе на него!

### → 70. Как вести себя с неверным партнером, если он отрицает свою неверность?

*«Я замужем пятнадцать лет и вот случайно узнала, что муж мне изменяет. Подозрения у меня возникли давно, но не было уверенности, пока недавно подруга не призналась мне, что ей давно обо всем известно. Естественно, я устроила мужу скандал, но он упрямо все отрицает. Стоит ли мне ради сохранения семьи сделать вид, что ничего не случилось, и надеяться, что он одумается?»*

Одумается? Что вы имеете в виду? На что надеетесь? Что он одумается и больше не будет? Полностью наплевавший на ваши чувства, бессовестно лгавший вам безнравственный эгоист. Глядя в ваши глаза, он упрямо отрицает факты, а потом возьмет и вдруг одумается? Чудесным образом преобразившись? Человек, который не только нарушил священную клятву брака и вступил в связь на стороне, но у которого не хватило мужества признать правду, когда она уже выплыла наружу! Он обошелся с вами как с ничтожеством — вы это знаете, и он знает.

По-настоящему важный вопрос, который вы

должны себе задать, звучит так: *«Почему я не хочу порвать с человеком, который обошелся со мной столь омерзительным образом? Почему мне хочется остаться женой человека, который явно не стремится к абсолютной честности в отношениях со мной?»* Запомните: связь на стороне — верный признак того, что ваш брак уже давно под угрозой. Я не сомневаюсь, что серьезные проблемы в ваших отношениях появились задолго до измены как таковой. Поэтому вам стоит серьезно задуматься над тем, существует ли еще ваш брак в действительности, а не только в вашем воображении. Или, быть может, он уже канул в небытие, а вы не желаете признаваться в этом себе?

Большинство женщин настолько сильно зависят от семейного инстинкта, что из всех сил стремятся спасти свои отношения с мужчиной. Они делают это, несмотря на его неверность и нечестность или на нездоровый характер самих отношений. К сожалению, женщины так сильно боятся лишиться семьи, что этот страх побеждает в них гордость и здравый смысл. Вот почему мы не решаемся порвать с партнером, когда эта необходимость давно назрела, а вместо этого принимаемся делать все возможное, чтобы сохранить брак, закрывая глаза на то, что в реальности брак уже полностью развалился.

Думаю, что это происходит и с вами. Вы ведь собрались страдать «ради сохранения семьи». Позвольте спросить: *на что вы в самом деле рассчитываете?* Что, вы будете продолжать жить в том самом доме, в котором разбилось ваше сердце? Что, никто из ваших родных и близких не догада-

ется о вашей беде, если с вашей стороны не последует «официального объявления о разводе»? Что, ваши дети будут жить иллюзией счастливой семьи, раз отец никуда не ушел, пусть при этом над семьей нависает чья-то зловещая тень? Это вы называете «сохранением семьи»? А по-моему, это называется «глупым самоотречением».

Если вы хотите остаться хорошей матерью своим детям и бережным садовником своего собственного внутреннего сада, вы должны заявить мужу, что он незамедлительно должен вас покинуть — без каких-либо клятв, споров, извинений и торговли. Пойдя на обман и неверность, он потерял все права супруга и члена семьи, а потому не может оставаться в вашем доме. Возможно, звук захлопнувшейся за ним двери разбудит его совесть и сознательность и он наконец увидит себя в истинном свете. Если случится так, что он осознает истинное положение вещей и попросит предоставить ему еще один шанс, вы можете рассмотреть возможность восстановления ваших отношений, но только после того, как будут соблюдены все нижеследующие условия.

→ *Что следует предпринять,  
если вы стали жертвой измены:*

1. Вам следует немедленно разъехаться с вашим неверным партнером. Если вы остаетесь в доме — он должен уйти, и наоборот.

2. Если он попросит предоставить ему еще один шанс, он должен немедленно прекратить любые

контакты со своей любовницей — ни звонков, ни писем, ничего другого.

3. Он обязан без промедления начать курс интенсивной психотерапии, чтобы выяснить, почему он завел связь на стороне, и понять, какая проблема в нем самом или в ваших отношениях заставила его сделать это.

4. Вам также необходимо обратиться к психотерапевту, чтобы понять, почему вы так долго предпочитали не замечать угрожающих сигналов, предупреждающих о его нечистоплотности. Терапия поможет вам обрести честный взгляд на ваши отношения и справиться с теми негативными чувствами, которые вызвало в вас его предательство.

5. Если спустя какое-то время вы оба почувствуете, что обрели новый взгляд на ваши отношения, и вам покажется, что еще не все потеряно, вам следует пройти курс совместной психотерапии.

6. Если, наконец, пройдя совместную интенсивную терапию, вы оба почувствуете, что в достаточной мере стали понимать, как и почему ваши отношения пришли к разрыву, и если теперь вы желаете предпринять вторую попытку, вы должны начать все с самого начала. **ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВЕРНУТЬ ПРЕЖНИЕ ОТНОШЕНИЯ. ОНИ УМЕРЛИ НАВСЕГДА. ОНИ РАССЫПАЛИСЬ. ЗАПОМНИТЕ, ВЫ НАЧИНАЕТЕ СТРОИТЬ НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ С НУЛЯ, КАК И ЛЮБЫЕ МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА.** Это означает, что вы по-прежнему живете порознь и встречаетесь при свиданиях, стараясь по-новому узнать друг друга. Вы начинаете новую игру по новым правилам, ставите перед собой новые цели (и индивидуальные, и общие),

открываете друг в друге новые черты и способность к общению и близости. Вы продвигаетесь медленно, следя за тем, получается ли что-либо.

Невозможно выразить словами, насколько важно точно следовать указанным здесь инструкциям, если вы хотите спасти отношения, разрушенные неверным партнером. Понимаю, как жестоко это звучит и какую нестигаемую волю нужно проявить, чтобы не поддаваться жалости, когда ваш муж на коленях и со слезами на глазах умоляет о прощении. *Помните, вы не должны поддаваться.* Единственным шансом освободиться от груза, легшего на ваши отношения, и сохранить душевную целостность является трезвая оценка ситуации в правильном свете и подготовка к обретению новой, настоящей любви в непреклонной надежде, что она не замедлит явиться.

Смотрите также вопрос 94.

---

## → 71. Можно ли простить измену?

---

*«Мой парень, с которым мы вместе почти год, недавно признался, что несколько месяцев назад у него была кратковременная связь со старой подругой. Теперь он обещает, что этого больше не повторится, и умоляет не бросать его. В последнее время наши отношения были очень сложными, но на самом деле я люблю его. Не знаю, может, это выглядит по-идиотски, но мне хочется дать ему шанс. Или не стоит прощать измену?»*

Что ж, давайте для начала поверим парню. Быть может, его слова искренни. Он и вправду раскаивается, понимает, насколько дурно поступил, и не хочет терять вас. Сразу скажу, что вы находитесь в несколько лучшем положении, чем женщина из предыдущей главы, но и вам предстоит до конца пройти тот же тяжелый путь, который проходят все обманутые женщины. Вы сами признались, что в последнее время ваши отношения были очень сложными, следовательно, вы понимаете: измена является отражением глубинных проблем, игнорирование которых не может привести ни к чему хорошему.

Нет, вы не будете выглядеть идиоткой, если предоставите вашему парню шанс оправдаться. Сама по себе измена необязательно означает окончательный разрыв. *В тех случаях, когда оба партнера хотят приложить все силы для преодоления возникшей беды, факт измены может превратиться в луч прожектора, высвечивающий проблемы, скрывающиеся в глубине, поможет вытащить их на поверхность, проанализировать и разрешить.* Поскольку вы встречаетесь не так уж давно, ваши обязательства по отношению к друг другу еще не определились окончательно. Быть может, он еще не привык к ответственности за вашу судьбу! Быть может, ваш друг еще не вполне оправился после прежнего романа, ему пока трудно забыть свое прошлое (смотрите вопрос 29). Поэтому, если вы чувствуете, что он искренен в своих чувствах к вам, а вы его по-настоящему любите, попробуйте забыть об этом печальном случае (я не говорю, что это удастся вам легко...). Однако нельзя исключить, что, пережив нынешний кризис и пе-

решив посмотреть свои отношения, вы все-таки примете решение прекратить их и ваши дороги разойдутся.

Итак, вам нужно неукоснительно следовать указаниям, содержащимся в предыдущей главе. *Вы не должны довольствоваться его словами «Прости меня, я больше не буду».* Этого недостаточно. Оттого, что он «больше не будет» изменять вам, проблема не исчезнет сама собой. Она всего лишь вновь опустится в глубину. Не обманывайте себя, если тучи на время исчезли с горизонта, это не значит, что они никогда не появятся вновь. Если он пообещал хранить вам верность, это не значит, что он так и поступит, если существующая проблема не исчезнет навеки. Чтобы обрести необходимую уверенность в будущем, вам обоим необходимо поработать над собой с помощью моей «Программы преодоления измены», разработанной мною ранее. Постарайтесь убедить в этом вашего друга. Если он и в самом деле вас любит и не хочет вас потерять, он возблагодарит свою счастливую звезду за предоставленный ему шанс и будет изо всех сил работать над тем, чтобы изменить ситуацию.

Смотрите также вопросы 29, 37 и 70.

---

→ **72. Имеет ли значение единственная ночь?**

---

*«Мы с мужем прожили вместе почти двадцать лет, у нас четверо детей. Вдруг он признается мне, что месяц назад, когда был в командировке»*

ровке, переспал с другой. Я никогда бы ни о чем не догадалась, но он сам во всем признался. Он вернулся из поездки очень подавленный, словно в чем-то виноватый передо мной; несколько раз я спрашивала, в чем дело, наконец он все рассказал. Естественно, я расстроилась. Он говорит, что он ни о чем таком и не думал, что «все вышло само собой» и, следовательно, «это ничего не значит». Он что, думает этим меня успокоить? Не знаю, может быть, я слишком старомодна и мнительна, но я чувствую себя оскорбленной».

Для начала позвольте мне рыкнуть: «Р-р-р-р-р-р-р-р-р!!! » Ух, мне было это необходимо. Когда я слышу, как кто-нибудь объясняет свою сексуальную нечистоплотность тем, что «это вышло само собой», я начинаю рычать, как дикий зверь. Что ваш муж имеет в виду под словами «само собой»? Что поздно вечером, утомленный деловыми переговорами, он «сам собой» вышел прогуляться в холл отеля, «сама собой» отворилась дверь в чужой номер, а сильный порыв ветра «сам собой» внес его в комнату, где на постели «сама собой» лежала красивая обнаженная женщина, и ваш муж, споткнувшись о ножку кресла, «сам собой» шлепнулся на постель прямо между ее раздвинутых бедер! И конечно же, он думал исключительно о вас, пока его штаны «сами собой» расстегивались и спадали с ног, а вставший член «сам собой» вонзался в женскую плоть... Ваш муж уверяет, что события развивались именно так?

Измена не случается «просто сама собой». У вашего мужа было предостаточно моментов, когда

ему приходилось принимать осознанное решение делать что-либо или нет. В любой из этих моментов он мог остановиться и дать задний ход. Его первая ошибка: он принял решение провести время с сексуально привлекательной женщиной. Его вторая ошибка: он разрешил себе пофлиртовать с ней, допуская сексуальные намеки. Его третья ошибка: он принял решение подняться с этой женщиной в ее номер. Его четвертая ошибка: он позволил себе сказать ей о том, что она ему нравится. Его пятая ошибка: он решился поцеловать ее. Его шестая ошибка: он принял решение не останавливаться и начал любовную игру. Его седьмая ошибка: поняв, что сильно возбуждился, он принял окончательное решение не останавливаться... По-моему, нет необходимости описывать в деталях его ошибки: восьмую, девятую, десятую и так далее. Понимаете, о чем я? Никто ведь не заставлял его изменять вам. Много раз за эту ночь он сам принял решение разрубить узы своего брака.

А теперь рассмотрим другой его «убийственный» аргумент: «это ничего не значит». Вам стало легче, когда он это сказал? Он подорвал основы существования вашей семьи, ранил ваше сердце, предал ваше доверие к нему — и это ничего не значит? Извините, если это для вашего мужа ничего не значит, то что вообще для него имеет значение? Я даже не знаю, что хуже — сам факт измены вашего мужа или его уверения в том, что этот факт ничего не значит, а следовательно, никоим образом не должен вас травмировать. По-моему, это грубейшее оскорбление вас как женщины.

Пожалуй, наиболее расстроила меня последняя

часть вашего вопроса. Ваши сомнения по поводу собственной старомодности и мнительности — я так и слышу неуверенный, застенчивый голос женщины, которая боится верить сама себе; женщины, которая чуть ли не впервые в жизни позволила себе говорить о своих чувствах; женщины, которой, видимо, никогда прежде не приходилось отстаивать свою честь и защищать свои чувства. Готова поспорить, что за прошедшие двадцать лет вы стремились только к сохранению мира в семье и глядели сквозь пальцы на многие очевидные проблемы. А ведь в них и коренятся причины его морального падения (прочтите также ответы на вопросы 2, 37, 38, 44 и 47 — все они касаются именно вас). Вы спрашиваете, не лучше ли закрыть на все глаза? В глубине души вы сами знаете, что этого не следует делать.

И все-таки, поскольку это была одна-единственная ночь, которая не переросла в долговременную связь, и поскольку замужем вы давно, я не рекомендую идти на полный и окончательный разрыв и немедленно подавать на развод. Да, ваши отношения переживают серьезный кризис. Но если вы оба настроены научиться откровенно обсуждать любые возникающие проблемы, то у вашего брака есть все шансы преодолеть последствия этого инцидента и стать более здоровым и крепким. Вам решать, стоит ли выставить мужа за дверь на продолжительный период времени, как предлагаю я в ответе на вопрос 70. *Однако я настоятельно советую вам попросить его покинуть дом хотя бы на неделю, чтобы каждый из вас мог спокойно осмыслить происшедшее.* Все остальные рекомендации, касающиеся обоюдного стремления оздо-

ровить ваш союз, вам необходимо выполнять неукоснительно.

Помните, сексуальная «шалость» вашего супруга является предостерегающим сигналом, говорящим о других, более серьезных проблемах, подтачивающих ваш брак. Тревожный звонок уже прозвучал. Используйте его, чтобы изменить отношения к лучшему. Есть замечательная поговорка: «Не было бы счастья, да несчастье помогло».

Смотрите также вопросы 2, 37, 38, 44, 47 и 70.

---

→ **73. Стоит ли продолжать любовную связь с женатым мужчиной, который не собирается разводиться?**

---

*«Три года продолжается мой прекрасный, захватывающий роман с великолепным мужчиной — потрясающим любовником и настоящим рыцарем. Он был бы моим идеалом и мне нечего было бы больше желать, если бы не одно «но» — он женат. Он клянется, что давно разлюбил ее, но не хочет бросать семью из-за детей. У него их двое — одному четыре, другому семь лет. Из-за этой связи друзья называют меня сумасшедшей, но я-то знаю, что в душе он скорее мой муж, чем ее. Я готова ждать столько, сколько потребуется. А что думаете вы?»*

Что думаю я? Я думаю, что ваши друзья правы. Думаю, что вы сами себе морочите голову. Думаю, что недостойно соглашаться на крохи с чужого

стола. Полагаю, однажды вы очнетесь от своей нынешней эйфории и обнаружите себя использованной, ограбленной и преданной.

Вы говорите, что он идеален и вы не желаете ничего иного, но вы забыли об одной важной детали — *он не подходит для вас. Мне не важно, что он говорит вам и во что вы хотите верить. Но реальность однозначна — у него есть семья, и он не собирается покидать ее. Понимаете? Он не ваш!* (Прочтите ответ на вопрос 24, чтобы понять, почему вы выбрали «неподходящего» для вас мужчину и что значит «подходящий» мужчина. Поймите, вы связались с женатым человеком, и это далеко не случайность!)

А что касается вашей фантазии, будто «в душе» он ваш муж — так это не более чем фантазия, вы и сами знаете. Смотрите правде в глаза: он живет вместе с вами? Представляет вас своим друзьям как жену (или хотя бы подругу)? Вы носите на пальце его обручальное кольцо? Отмечает ли он с вами Рождество, Новый год и День благодарения? Нет, потому что в это время он (как душой, так и телом) находится там, где ему находиться приятно, — дома, со своими детьми и женой. Я не говорю о том, что он не мечтает подчас бросить все ради вас одной. Напротив, я даже уверена, что ему постоянно приходится бороться с этим искушением. *Но главное в том, что вы всего лишь любовница, но не жена.*

Всякая женщина, имеющая любовную связь с женатым мужчиной, а тем более с женатым мужчиной, имеющим детей, должна понимать одну жестокую вещь: ваш любовник считает вас доступным и весьма соблазнительным пирожным, которое всегда под рукой и которое приятно съесть, —

так зачем же ему отказываться от своих женушки и детишек? В конце концов, он имеет удовольствие заниматься сексом с двумя женщинами (и не верьте, когда он твердит, что не занимается этим с женой, — занимается!); не травмирует психику своих детей; перед своими родными и близкими сохраняет облик уважаемого отца семейства; не опасается нежелательного развода; ему не приходится платить алименты; ему не приходится из комфортабельного особняка перебираться в маленькую квартирку любовницы; не нужно по-новому налаживать быт. Короче, он сам установил правила игры. И это ему весьма выгодно.

Теперь еще об одной вашей иллюзии: в глубине души вы уверены, что он просто ждет, когда дети станут постарше, а потом безоговорочно уйдет к вам. Однако пройдут годы, но ничего не изменится. Сначала будет так: «В этом году я не смогу уйти к тебе, так как Джимми только что пошел в начальную школу». Потом: «У Салли сейчас переходный возраст, в школе сплошные конфликты, а если еще и я уйду...» Затем: «Джимми сейчас в том возрасте, когда ему постоянно нужно общение с отцом, и развод сейчас был бы...» И это не все: «Салли начала увлекаться мальчиками. Если я уйду сейчас, она возненавидит меня и всех мужчин на свете. Не могу же я испортить ей целую жизнь». А после этого: «Представляешь, я узнал, что друг Джимми попробовал наркотики. Если я сейчас брошу его мать, то, боюсь, как бы и он с отчаянья не увлекся...» А еще позже: «Салли только что обручилась. Не хочу рушить ее счастье таким образом». И так далее, и так далее. Не успеете оглянуться, как вам стукнет шестьдесят пять, а ваш

любовник по-прежнему будет просить вас потерпеть еще немного... пока не родится его очередной внук, — в самом деле, не может же он в такой момент!

Мой вам совет: немедленно прекратите эти отношения. Так будет лучше и для вас, и для семьи этого мужчины, и, конечно же, для него самого. Вам необходимо серьезно поработать над тем подсознательным багажом, который вы несете в себе и который не дает вам поверить в то, что вы достойны мужской любви целиком, без остатка, а не радоваться крохам с чужого стола. Вам необходимо вернуть себе утраченное самоуважение. Если этот человек бросит свою жену и детей ради вас, вы сможете остаться с ним, но уже в новом качестве. Если же он не сделает этого, вы освободитесь, чтобы встретить того, кто не станет делить себя с другой.

Смотрите также вопрос 24.

---

→ **74. Можно ли не только простить, но и забыть измену партнера? Как научиться вновь доверять ему?**

---

*«У моего мужа три года продолжалась тайная связь, пока недавно, вернувшись из поездки, я не обнаружила в нашей спальне забытый любовницей лифчик, а на постельном белье — грязные пятна. Он поклялся прекратить всякие отноше-*

*ния с этой женщиной и теперь пытается заново сблизиться со мной. Но мне трудно переступить через возникшее к нему недоверие. Он говорит, что мне пора прекратить наказывать его за то, что осталось в прошлом, что я просто должна «простить и забыть». Как вы думаете, он прав?»*

Вам правда нужно, чтобы я отвечала на этот вопрос? Как по-вашему, можно взять и забыть три года разврата, которым занимался ваш муж на вашей же супружеской постели? Простить, как какой-то мелкий проступок, невинную шалость? Забыть, как пустой коробок из-под спичек, выброшенный в мусорное ведро? Он и в самом деле надеется, что такие события легко стираются из человеческой памяти, словно их никогда не было? Три года — это не одна мимолетная ночь, которая тоже вовсе не безобидна. Три года — это отношения. Мне не под силу вообразить, как такое можно выбросить из головы.

Позвольте спросить: почему вы должны доверять ему после того, что он сделал с вами? Что-нибудь указывает вам на глубочайшее личностное преобразование, сделавшее его совершенно другим человеком? Что он больше не тот, кто целых три года за вашей спиной спал с другой? Может быть, он прошел курс психотерапии или неожиданно уверовал в бога? Что он сделал для того, чтобы восстановить ваши отношения, кроме как просто перестал спать с любовницей? Судя по тому, что пишете вы, — не слишком-то много.

Вот что я говорю людям, изменявшим своим партнерам, а теперь жалующимся на недоверие с

их стороны: *вы, и только вы, предали своего партнера. Вы, и только вы, разбили его веру в вас. Теперь только от вас зависит, сможет ли он (она) вновь доверять вам.* Вот что сказала бы я вашему мужу в ответ на упреки, что своим недоверием вы «наказываете его за прошлое». Вы не наказываете его, вы просто стали наконец реалисткой.

А что касается принципа «простить и забыть», то здесь есть над чем подумать. Если вам повезет и ваш муж сможет глубоко измениться, благодаря чему перестанет быть человеком, который бессовестно обманывал вас, то у вас появится шанс построить новые отношения, основанные на новых ценностях. Если это произойдет, то можно ждать момент, когда вы сможете простить мужа. Но вы никогда, никогда не сможете забыть.

Смотрите также вопрос 70.

---

→ **75. Как относиться к тому, что партнер продолжает видеться со своей бывшей пассией?**

---

«Шесть месяцев назад я узнал, что моя подруга заимела любовника — одного из своих сослуживцев. Мы немедленно расстались, но теперь стали вновь сближаться, и наши отношения постепенно улучшаются. Однако меня нервирует тот факт, что она по-прежнему много времени на работе проводит вместе с тем парнем. Она

*уверяет, что между ними давно ничего нет, но я все равно не чувствую себя достаточно спокойно. Может быть, я зря придираюсь к ней?»*

Мне не кажется, что вы придираетесь. Я сама была бы недовольна, если бы мой партнер продолжал видеться с тем, с кем когда-то имел побочную связь. Я не хочу ничего сказать о вашей девушке, но всякий раз, когда она видит мужчину, с которым раньше спала, она вольно или невольно вспоминает об этом. Это затрудняет для нее возможность порвать с прошлым и начать новую жизнь. Лечащимся от алкоголизма нельзя даже близко подходить к магазину, где продают спиртные напитки. И такие люди это хорошо знают. Точно так же ваша девушка не должна находиться рядом со своим экс-любовником, особенно если их связь прекратилась так недавно.

Хочу похвалить вас. Вы правильно сделали, что сразу же, как обнаружили побочную связь, расстались, а потом все начали сначала. И если вы приложите усилия, у ваших отношений есть шанс на будущее. Вы и сами отметили, что ваши дела пошли лучше, а это хороший знак.

Но для полного успеха необходимо навсегда исключить из вашей жизни все то, что привело к крушению ваших отношений, — тем более это касается бывшего любовника вашей подруги. Допускаю, что карьера много значит для вашей девушки, но в ее же интересах прекратить всякие контакты с этим человеком, даже если для этого ей придется сменить работу. Поговорите с ней об этом. Постарайтесь, чтобы ваши слова не прозвучали

чали упреком или не были расценены как проявление недоверия. Просто поделитесь с ней теми чувствами, которые вызывает у вас эта ситуация. Объясните, насколько полезно для вас обоих будет, если она прекратит всяческие контакты с тем партнером. Постарайтесь вместе найти выход, который не нанесет ущерба ее профессиональной деятельности.

---

→ **76. Можно ли обвинить партнера в эмоциональной измене? Следует ли считать ее столь же тяжким преступлением, что и сексуальную?**

---

*«Двенадцать лет я женат, и последние годы со мной происходит нечто, что можно назвать «эмоциональной связью». Это связь с замужней женщиной, и, хотя у нас никогда не было физической близости, нас очень сильно тянет друг к другу. Каждый день мы разговариваем по телефону, несколько раз в неделю обедаем вместе, и наши отношения становятся все теснее. Я люблю мою жену, но мы слишком разные люди, у нас разные жизненные принципы и интересы. Разводиться я не хочу — это причинило бы жене боль, хотя моя подруга говорит, что готова бросить все ради меня. Скажите, можно ли считать такие отношения «любовным романом», даже если мы никогда не прикасались друг к другу?»*

Вы сами знаете, что это значит, иначе не спрашивали бы меня об этом. Близость имеет много облиций, секс — лишь одно из них. Вы, женатый человек, состоите в интимной связи с другой женщиной. Это называется изменой. Почему я настаиваю на этом термине, даже если вы с ней не спите? Потому что вы делитесь с ней своими чувствами и переживаниями, теми чувствами, которые должны были бы принадлежать исключительно вашей жене. Вообразите, как вы рассказываете жене: *«Знаешь, я без ума от другой женщины. День и ночь только о ней и думаю. Она — мой самый лучший друг, я просто не могу дождаться очередной нашей встречи»*. — *«Ты спал с ней?»* — задает вопрос жена. *«Нет»*, — отвечаете вы. Вы верите в то, что после такого ответа жена облегченно вздохнет и скажет что-нибудь вроде: *«Ну, тогда ничего страшного. Все в порядке»*.

Буду с вами откровенна, похоже, что ваш брак излишне затянулся и постепенно вы охладели друг к другу. Теперь вы остаетесь мужем и женой лишь на бумаге, а в реальности — не более чем соседи по квартире. К чему приведет вас продолжение таких отношений? Вы перестали быть откровенным с женой, вашими детьми и в конечном счете с самим собой. Если бы вы написали мне о том, что оказались вовлечены в постороннюю сексуальную связь, которая тяготит вас, я бы посоветовала вам немедленно прекратить отношения с любовницей и начать работу над оздоровлением вашего брака. Однако в вашем случае дело обстоит иначе. Похоже, что в отношениях со своей подругой вы обре-

ли второе дыхание, да и ваша с ней совместимость явно выше, чем с законной супругой.

Противоречия, разрывающие вашу душу, я называю «расхождением путей». Внезапно вы осознали, что ваш когда-то единый с супругой путь давно уже разошелся надвое, и лишь привычка не дает каждому свободно последовать в своем направлении. Ваше разделение произошло не из-за годами подавлявшихся конфликтов — оно постепенно выросло в результате вашего развития, сформировавшего различные направления индивидуального движения, новые ценности и интересы. Жизнь обещает каждому из вас еще много любви и счастья, но уже друг без друга, в соответствии с личной судьбой каждого.

***Вот почему я полагаю, что вашему браку пришел конец.*** Поверьте мне, ваша жена чувствует ваше эмоциональное отсутствие, хоть и не говорит об этом. Я уверена, в эти последние несколько лет она тоже не была счастлива, испытывая мучительное чувство одиночества и тоски. *Так же, как она — не та, кто вам нужен, вы — не тот, кто нужен ей.* Не решаясь разорвать опостылевшие отношения, вы лишаете ее шанса на обретение новой собственной судьбы. Я не уговариваю расстаться с женой ради другой женщины. Расставание необходимо вам обоим. И помните, освобождая партнера от обязательств по отношению к вам, вы даете ему шанс найти свою любовь и того человека, который будет способен любить его.

---

**→ 77. Можно ли любить двоих одновременно?**

---

«Я в ужасном положении. Своего мужа я люблю еще с того времени, когда мы оба были подростками, но теперь у меня появился любовник, вместе с которым мы учимся на вечернем отделении колледжа. Знаю, что должна выбрать кого-то одного из них, но беда в том, что я с одинаковой силой люблю обоих и просто не знаю, как быть. Мои избранники — полная противоположность друг другу, и каждый имеет качества, которых другому недостает, так что их просто невозможно сравнивать. Можно ли одновременно любить двоих? Есть ли какое-нибудь разрешение этой дилеммы?»

Да, разумеется. В том, чтобы любить двоих, нет ничего невозможного. Можно даже любить и большее количество людей (хотя это трудно, и я бы не советовала). Сердце человека не ограничено в любовном ресурсе. Если вы обнаружили в ком-то уникальные душевные качества и красоту, которые привлекают вас и соответствуют вашему душевному складу, вы легко можете влюбиться в их обладателя. Проблема состоит в том, что для построения истинно близких отношений с одним-то человеком требуется затратить огромное количество сил, не говоря уже о двух! Из вашего вопроса я вижу, что вы уже poznali это на собственном опыте.

Ясно одно, вы не можете оставаться в том положении, в которое поставили себя. Это ужасно непорядочно по отношению к ним обоим. Честно говоря, ваше желание продолжать обе связи до тех пор, пока вы не сделали окончательный выбор, кажется мне крайне эгоистичным. Прежде всего вам следует прекратить свою тайную любовную связь — ведь вы замужняя женщина. Вы должны соблюдать взятые на себя брачные обязательства.

Вам, как и всякому, кто изменяет своему партнеру с кем-то, в кого он также влюблен, я настоятельно рекомендую следующее:

Если вы изменяете:

1. *Немедленно прервите тайные любовные отношения.* Не допускайте никакого контакта с новым партнером, однако поставьте его в известность, что вы должны хорошенько подумать о своем браке, чтобы принять решение — прекратить его или сохранить.

2. *Все внимание уделите своему браку, добросовестно исполняйте все обязательства перед супругом. Убедитесь, что вы делаете все от вас зависящее, чтобы брак жил.* Ваше дело — сказать или нет мужу о том, что у вас была посторонняя связь. И тем не менее я считаю — утаивание истины не способствует подлинной близости. Чтобы предоставить вашему браку шанс, проштудируйте все, что излагалось в этой книге выше по данному вопросу (смотрите вопросы 2, 3, 7, 12, 26, 37 и 38). **Определенно ваш брак переживает кризис. Но пока вы с партнером не оставляете попыток**

→ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ →

КАК ПОЛЮБИТЬ

*спасти ситуацию, нельзя с уверенностью утверждать, что вы не подходите друг для друга.* Действительно, как вы можете быть счастливы с другим парнем, если тайне продолжаете сравнивать его с предыдущим?

3. Если вы испробовали все средства и убедились в бесполезности попыток, значит, пришло время уходить. Однако помните, что вы уходите не к парню номер два, а просто заканчиваете несложившиеся отношения. *Нечестно оставаться с нелюбимым супругом только потому, что вы боитесь, как бы не возникло дополнительных проблем с любовником.* Решение о продолжении или прекращении вашего брака не должно зависеть от того, что происходит вне брака. Это гарантирует вам абсолютную честность. Вот почему любовную связь необходимо прекратить прежде, чем принимать решение о судьбе брака.

Смотрите также вопросы 2, 3, 7, 12, 26, 37 и 38.

---

→ **78. Можно ли доверять тому, кто уже изменял раньше?**

---

«У меня роман с замечательным парнем. Мы оба разведены, так что у нас много общего, и мы оба хотим, чтобы наши отношения стали прочными. Но меня беспокоит, что его прежний брак рассыпался из-за того, что он изменял жене. Он не оправдывает себя и считает, что с тех пор многому научился, так что никогда больше не за-

*хочет испортить отношения неверностью. Стоит ли этому верить? Где гарантии, что он не примется за старое?»*

Действительно, существует такой тип людей, для которых сохранять верность партнеру — почти невозможная задача. Но есть и другие — те, кто, однажды испытав все мучения и весь позор неверности, на всю жизнь усваивают этот урок и стремятся никогда больше не повторить этой ошибки. Если бы вы рассказали мне о том, что все предыдущие отношения вашего партнера заканчивались провалом из-за его неверности, я посоветовала бы вам бежать от него без оглядки, и как можно быстрее. Но, кажется, ваш случай иного рода. Похоже, что предыдущий брак вашего друга не был счастливым, но ему не хватило решимости уйти. Вместо этого он совершил роковую ошибку — вступил в тайную любовную связь. *Я надеюсь, что и сама эта связь, и последовавший за ней развод открыли ему глаза и на себя самого, и на отношения с другими людьми. Надеюсь, что пережитые страдания преобразили его личность и он теперь не тот, что был прежде.*

Если со времени развода ваш друг претерпел глубокую перемену в собственной личности, он станет вам верным мужем, поскольку знает, какой кошмар таит в себе неверность, и не желает его повторения. Однако если он не потрудился извлечь уроки из своего прошлого, то, неосознанно следуя своей эмоциональной программе, он незаметно для себя может вновь встать на тот путь, который привел его к измене. Ваша задача — оп-

→ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ →

КАК ПОЛЮБИТЬ

ределить, претерпела ли его личность коренные перемены. Простудируйте совместно с ним главы 10, 12 и 26 этой книги. С их помощью вы поймете, насколько глубоко понимает себя ваш партнер и чему научил его развод. Будьте честны в своих выводах; убедитесь, что он — именно тот человек, который вам нужен, и счастье придет вслед за уверенностью.

Смотрите также вопросы 10, 12 и 26.

## РАЗВОДЫ, РАЗРЫВЫ И НОВАЯ ЖИЗНЬ

### → 79. Можно ли вернуть партнера, который оставил вас?

*«Моя девушка бросила меня два месяца назад, сказав, что не может жить без свободы и возможности встречаться с разными людьми. Я все еще очень люблю ее. Могу ли я как-нибудь вернуть ее?»*

Не можете. Совершенно очевидно, что ваша бывшая подруга не хочет жить с вами. Ей это неинтересно, она ясно дала вам это понять. Это очень нелегко (поверьте, я понимаю ваши чувства), и тем не менее надо смириться и оставить ее в покое. *Вы говорите, что любите ее. Отлично, тогда поддержите ее стремление к счастью, даже если оно не связано с вами, и уважайте ее желание уйти от вас.* Как бы это ни было трудно, но разве есть другие варианты? Их нет.

Давайте лучше поговорим о вас. В вашей жизни наступила трудная полоса. Любимая отвергла вас, и этот факт необходимо принять. Но вот что я скажу: вы не случайно оказались в такой ситуации. Рискну предположить, что вы не впервые любите кого-то больше, чем любят вас. Я рекомендую вам использовать теперешнее вынужденное одиночество для того, чтобы серьезно поработать над своими эмоциональными программами (смотрите во-

просы 12, 15 и 24). Вы живете по сценарию, причиняющему боль вам самому, и, хотя хотелось бы думать, что стоит вашей подруге вернуться, как все проблемы исчезнут сами собой, это не выход. Необходимо переубедить в себе маленького мальчика, который уверен, что недостоин любви, которому кажется, что без сверхусилий с его стороны никто его не полюбит. Не ставьте себе цель во что бы то ни стало вернуть девушку, вернитесь к самому себе, это важнее.

Смотрите также вопросы 12, 15 и 24.

---

→ **80. Сколько времени требуется для того, чтобы преодолеть психологические последствия разрыва?**

---

*«Недавно я рассталась со своим другом. Наши отношения продолжались шесть лет, и, хотя умом я понимаю, что все произошло к лучшему, мне до сих пор ужасно не хватает его. Я плачу и просто не могу остановиться. Может быть, я ошиблась? Прошло уже почти пять недель. Сколько я еще буду мучиться, прежде чем успокоюсь?»*

Всякий, кто когда-нибудь расставался с близким человеком (возможно, все еще любимым), рассказывает, что испытывал похожие чувства. Самое трудное в разрыве — преодолеть захлестываю-

258

щую вас волну печали и отчаяния, не поколебавшись при этом в правильности своего решения. Но только не принимайте эту волну чувств за признак того, что вы сделали неверный шаг. Это естественный этап восстановительного процесса.

*Я пришла к выводу, что этот процесс включает в себя четыре обязательные стадии, которые вместе занимают в среднем год или два, хотя, конечно, их продолжительность может быть и меньшей, если сами отношения длились недолго.* Поскольку шесть лет ваших отношений с партнером — это достаточно большой срок, вам следует набраться терпения и не ждать полного восстановления в ближайшие дни или даже недели. Далее я кратко опишу четыре стадии процесса преодоления психологических последствий разрыва.

**СТАДИЯ ПЕРВАЯ:** оторванный кусок.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** от двух недель до двух месяцев.

Когда вы кого-то любите, вы связываете с ним все свои надежды, мечты, свою энергию и свое сердце. Когда отношения между вами прекращаются, вы попадаете в стадию, которую я называю стадией «оторванного куска», ибо как еще можно назвать то, что вы чувствуете?.. Словно часть вашей души оторвана от вас с кровью и плотью. Даже если вы искренне хотите, чтобы ваш близкий навсегда покинул вашу жизнь, вы все равно не избежите этой фазы выздоровления. *И чем дольше вы были вместе, тем длиннее будет эта фаза.*

На этой стадии вы будете много плакать, чувствовать себя потерянной, безнадежно одинокой, потеряете аппетит, а сердце постоянно будет страдать от тяжести или острой боли. Вас будут терзать болезненные воспоминания, каждый день будет казаться невероятно длинным и абсолютно бессмысленным. На стадии «оторванного куска» вас замучает беспокойство: быть может, вы никогда больше не испытаете счастья; вы станете ругать себя за то, что случилось, и, уж конечно, пытаться вернуть партнера.

Стадия «оторванного куска» — самая трудная после разрыва. Переживающему ее кажется, что она никогда не кончится. Но это пройдет. Процесс может быть ускорен, если вы последуете моим советам:

**1. Не пытайтесь подавить страдания, плачьте, сколько потребуется.** Чем больше вы будете сдерживаться, тем дольше страдания будут продолжаться.

**2. Не сидите сложа руки в одиночестве, займите себя, проводите с друзьями как можно больше времени.** Планируйте каждый свой день таким образом, чтобы у вас было как можно меньше шансов остаться дома одной и погрузиться в свое несчастье. Не забудьте, однако, что вам необходимо каждый день уделять какое-то время психологической работе над собой, чтобы не переносить груз прошлого в новую жизнь.

**3. Не забывайте заботиться о своем теле.** Ни в коем случае не позволяйте себе махнуть на

себя рукой. Чем лучше вы будете чувствовать себя физически, тем сильнее укрепитесь и психологически. *Не следует притуплять свою боль наркотиками, алкоголем и лошадиными дозами сигарет.* Это только усилит вашу эмоциональную неустойчивость и депрессию.

**4. Избегайте общения с бывшим партнером.** Как бы вам ни хотелось увидеться с ним или хотя бы позвонить ему, не делайте этого! Чем дольше и сильнее будет оставаться связь между вами, тем длиннее и тяжелее будет процесс реабилитации.

СТАДИЯ ВТОРАЯ: стабилизация.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** от двух до шести месяцев.

Если время от времени вы по несколько дней чувствуете себя хорошо и даже не вспоминаете о прошлом, значит, процесс перешел во вторую стадию. Кризис миновал. Больше, чем было, уже не будет. Пришло время привыкнуть к своей новой жизни без прежнего партнера. Вы приступаете к реформированию собственной личности, автономное существование становится нормой, вы общаетесь с другими людьми, приводите в порядок свою жизнь и обращаете взгляд в будущее.

На стадии стабилизации вы становитесь способны говорить и думать о бывшем партнере без прежней боли, гнева или чувства «оторванности». Вы больше не являетесь жертвой, слезы и печаль одолевают вас реже и реже: ну, может быть, раз-

другой за неделю (а раньше-то вы проливали их ежедневно!). Вас уже посещает веселое расположение духа, вы становитесь даже способны замечать и отмечать привлекательные личности, с которыми при других обстоятельствах (но не сейчас) не прочь были бы встретиться. Более ясно вы осмысливаете и то, что привело к краху ваши отношения с партнером. В будущее вы смотрите с надеждой.

**СТАДИЯ ТРЕТЬЯ:** заживление ран.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** от шести месяцев до года.

На третьей стадии вы возвращаетесь к нормальной жизни. Вы больше не чувствуете себя в ней транзитным пассажиром. Вы можете начать встречаться с кем-то или, по крайней мере, будете испытывать заинтересованность в этом. Вам станет по силам заняться такими делами, как, например, раздел имущества с бывшим партнером в случае официального развода. Раны затянутся, и вы снова почувствуете себя в порядке. *Вы выжили!*

Теперь вам будет легко говорить о бывшем партнере, и даже с ним самим; к вам придет осознание справедливости того, что случилось, вы даже можете почувствовать радость. Вы будете выглядеть лучше прежнего, взгляд в будущее наполнится энтузиазмом. Разве что иногда, не чаще раза в неделю, вас посетит печаль или ностальгия по прошлому, но они будут поверхностными и быстро пройдут.

**СТАДИЯ ЧЕТВЕРТАЯ:** исцеление.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** от года до двух лет.

Стадия исцеления завершает восстановительный процесс. За это время вы полностью избавляетесь от остатков былых печалей и боли, окончательно закрепляясь в своей новой жизни. Вы больше не думаете о себе как о брошенном человеке, счастье которого осталось в прошлом. Вы построили вокруг себя новую социальную структуру: вас окружают новые друзья, вами движут другие интересы, появляются новые направления, в том числе и в любви.

Сумев извлечь уроки из своего прошлого, вы пересмотрели взгляды на жизнь, обрели новые принципы и привычки, научились другим способам поведения. Теперь вы готовы любить и быть любимой. Окружающие больше не справляются соболезнующими голосами о том, как вы себя чувствуете. Новая жизнь началась. Радуйтесь ей!

На прохождение четырех стадий вам может потребоваться год, а может, и все пять. Все зависит от того, насколько сильно в вас желание освободиться от прошлого, как велики ваши усилия по достижению поставленной цели и как хорошо вы усвоили уроки, которые преподнесла вам жизнь. Дайте срок, и, прежде чем вы поймете это, наступит день, когда вы вновь станете любящей и любимой.

## → 81. Как научиться вновь доверять мужчинам?

«Я никак не могу прийти в себя после крайне неудачного брака. Мой бывший муж только и делал, что лгал и изменял мне, попутно прожигая мои же деньги. Внутренне я понимаю, что он с самого начала был подонком, но на окончательное усвоение этой истины мне потребовалось восемь лет. Наконец я набралась храбрости и бросила его. Теперь я постепенно прихожу в себя, но боюсь даже думать о новых мужчинах, не то что ходить на свидания или вообще влюбиться. Как после всего того, что я пережила, можно научиться доверять мужчинам и заново поверить в любовь?»

Дорогая, вам необходимо научиться доверять не мужчинам, а прежде всего самой себе! Именно вы, а никто другой, выбрали в свое время того самого негодяя; именно вы позволяли ему издеваться над вами целых восемь лет; именно вы столько времени не решались твердо встать на свою защиту. Именно вы не давали себе услышать тоненький голосок маленькой девочки внутри вас самой, которая кричала из всех своих слабеньких силенок: «Не давай ему обижать себя! Он делает тебе больно! Выгони его прочь!» Вот почему человек, которого вы должны вылечить, — это вы сами.

Всякий раз, когда вы опускаете руки, позволяя мужчине неуважительно и без любви обращаться

с вами, вы теряете самоуважение и любовь к самой себе. С вами случилось то, что должно было случиться, — вы ввергли себя в пучину порочного круга, разрушающего вашу самооценку. Позволив мужу наплевать на вас, не защитившись, вы в конечном счете дискредитировали себя в собственных глазах. Вы подорвали доверие к самой себе. А если уж это произошло, то в следующий раз, когда мужчина подло обойдется с вами, у вас будет еще меньше шансов противостоять ему, и этот цикл будет повторяться снова и снова.

Вам понятен ход моих мыслей? Не любовь причинила вам боль — это сделали вы сами, ошибочно приняв за высокое чувство нежизнеспособные отношения. Знаю, как удобно ощущать себя жертвой, но я в таких случаях говорю: *«Дорожное происшествие всегда создают двое — один сидит за рулем грузовика, а другой ложится на дорогу и говорит: «Можешь переехать меня, если хочешь. Я не возражаю».* Вы сами сдались. Теперь вам нужно постараться вернуть свое оружие обратно. Первый шаг вы уже сделали — ушли от него. Необходимо сделать второй — понять, что вы сами отдали ему в руки оружие.

Прочтите главы 10, 12 и 15 этой книги, чтобы лучше разобраться в том, почему вы выбрали себе в партнеры такого человека. Вы сможете научиться тому, как исправлять свои ошибки, составив *«Список ошибок в жизни»* и *«Новые правила отношений»*. Чем глубже вы осознаете каждую, даже самую маленькую свою ошибку, допущенную в браке, тем лучше вы поймете, что горести и беды не сваливаются с неба, а значит, их можно предот-

→ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ →

вратить... но только если вы научитесь внимательно и ответственно относиться к своей любви!

Смотрите также вопросы 10, 12 и 15.

---

→ **82. Как быть, если кажется, что вы навсегда завязли в опостылевшем браке и потеряли шансы найти свое счастье?**

---

*«Я тридцать два года замужем за человеком, который не любит и не замечает меня. Мы поженились, когда нам обоим было едва за двадцать, и, хотя у нас мало общего, мы до сих пор живем вместе, бесстрастно терпя друг друга. Теперь я наконец поняла, какую ошибку совершила, но после стольких лет совместной жизни так просто не могу решиться бросить его — ведь это шокирует наших детей и всех окружающих. Как вы думаете, я просто боюсь за себя или уже слишком поздно, чтобы что-либо менять ради призрака нового счастья?»*

Слишком поздно? Конечно же, нет. Пока вы живы, жива и возможность встретить любовь. О, сколько историй подобного рода я слышала, сколько наблюдала сама! Мужчины и женщины в свои шестьдесят, семьдесят и даже восемьдесят лет неожиданно находили друг друга и свою любовь. Независимо от того, на сколько лет ради семьи или чего-либо еще вы заморозили желание собствен-

ного счастья, вы не обязаны владеть такое существование до самой смерти. И не бойтесь вы своих детей и остальных окружающих, они были бы гораздо больше шокированы, если бы узнали, сколько лет вы скрывали свое несчастье, опасаясь доставить им страдания. Кстати, подумайте о своем муже. Я уверена, что он так же несчастен, как и вы, и так же считает, что упустил свое время!

*То, что с вами происходит, называется «жаждой любви».* Ваше сердце изнывает от этой жажды в гораздо большей степени, чем вы можете себе представить. Возможно, оно вообще ни разу в жизни не насладились настоящей любовью. Всю свою жизнь, год за годом, вы уговаривали себя, что «так надо», не задаваясь вопросом: так ли это надо вам самой? Теперь, оглядываясь на прожитую жизнь, вы понимаете, что она была пустой и лишённой смысла. Это жестокое признание, но оно необходимо вам. Необходимо для нового духовного и эмоционального возрождения.

Не бойтесь довериться своему сердцу. Придется немало потрудиться, чтобы понять, каким образом случилось так, что всю свою жизнь вы отказывали себе в самом насущном. (Прочтите главы 12 и 15 этой книги.) Обратитесь за поддержкой к другим людям. Поверьте, вы не первая женщина, на склоне лет проснувшаяся от глубокой спячки и нашедшая в себе силы вернуться к своим чувствам. Ваши истинные друзья будут рады помочь вам в вашем стремлении преодолеть пустоту обыденной жизни и наполнить ее энергией, значением и даже счастьем!

Смотрите также вопросы 12, 15 и 85.

---

→ **83. Стоит ли продолжать  
дружеские отношения  
со своим бывшим  
любовником?**

---

*«После четырех лет встреч и свиданий мы с моим парнем по обоюдному согласию прекратили любовные отношения. Однако мы и теперь часто видимся: вместе обедаем, ходим в кино и звоним друг другу, но уже как друзья. Теперь я начала встречаться с другим мужчиной, и его не устраивает мое частое общение с прежним своим парнем. Но ведь мы с ним просто старые друзья. Что же мне делать?»*

Хм-м-м-м-м... Ну что ж, давайте попробуем разобраться, почему вашему новому партнеру неприятно, что вы продолжаете общаться с прежним. Почему его задевает, что вы каждый день видитеесь со своим старым приятелем, проводите с ним время и, в общем, делаете все то же, что и раньше, разве что не спите вместе? *Что огорчает вашего партнера? Да то, что он играет честно, а вы — нет! И то, что вы оказываетесь настолько бесчувственны и эгоистичны, чтобы не замечать эмоций ни нового, ни прежнего партнеров.* (Смотрите вопрос 30.)

Вспомните о стадиях после разрыва, которые я описывала в этой части (глава 80). На первой стадии после расставания, стадии «оторванного куса», между бывшими партнерами совершенно не-

обходимо создать физический и психологический барьер, по возможности непреодолимый. Это позволяет вашему сердцу ощутить вакуум, возникший из-за потери; и, даже если он причиняет боль, вакуум открывает сердце, чтобы впустить и вместить в себя новую любовь. *Ваш новый партнер не сможет стать частью вас, если пространство в вашем сердце по-прежнему занято. Именно это его и печалит.*

Сложившуюся ситуацию можно объяснить по-разному. Возможно, вы слишком рано вошли в новые отношения, и для того, чтобы они стали успешными, вам еще необходимо проделать определенную работу, дабы покончить с прошлым. Либо вы настолько боитесь остаться без любви, что держите своего прежнего молодого человека про запас, на случай, если нынешний окажется негодным. Словно вы садитесь в новую лодку, а на привязи тянете за собой старую, не будучи уверенны, что новая не потечет. *Но проблема в том, что, не отпуская старой, вы не даете новой лодке шансов проявить все свои ходовые и маневренные качества. Не расставшись окончательно с прошлыми отношениями, вы не даете новым шанса на развитие.* А кроме того, и старому своему другу мешаете освободиться от прошлого и начать новую, свою жизнь.

**Отпустите его.** Расстаньтесь с ним окончательно и лучше посидите в одиночестве дома, когда вам захочется увидеться с ним. Когда, наконец, вы на сто процентов проститесь с прошлым, снова начните встречаться с вашим новым молодым человеком. Может быть, в будущем (но не в ближай-

→ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ →

шие несколько месяцев!!!), когда вы окончательно утвердитесь в своих новых отношениях (этих или каких-то других), вы сможете вернуть своего старого приятеля в вашу жизнь как друга. И главное, верьте, что впереди вас ждет гораздо больше любви и счастья, чем осталось позади.

Смотрите также вопросы 29, 30 и 80.

---

→ **84. Можно ли расстаться с партнером так, чтобы не причинить ему боль?**

---

*«Некоторое время назад я понял, что должен расстаться со своей девушкой, но никак не могу решиться на это по одной простой причине — не хочу причинять ей боль. Знаю, что она хочет быть со мной и ей тяжело будет перенести мой уход. Можно ли расстаться так, чтобы не травмировать ее?»*

Нельзя. И это естественно. Точно так же, как нельзя выйти сухим из воды или почистить и порезать луковицу, не проронив слезинки. Нельзя, и все тут. И если вы рассчитываете дожждаться момента, когда сможете безболезненно уйти, то лучше сразу женитесь на ней, потому что такой день никогда не настанет. Когда бы вы ни сказали ей, что уходите, это все равно причинит ей боль. Когда за вами закроется дверь, она будет страдать. **Но запомните: гораздо сильнее она будет стра-**

*дать, если вы станете откладывать свой уход еще на месяц, еще на год, и так дальше, и дальше, потому что кончится все еще хуже. Вы скажете ей: «Я всегда знал, что должен был бросить тебя», — и это убьет все то время, которое она прожила с вами, ошибочно полагая, что любима и счастлива, а на самом деле обманывалась в вас.*

Позвольте быть с вами откровенной, хотя, быть может, и жестокой: *вы не решаетесь уйти не потому, что боитесь причинить боль ей. Вы боитесь показаться плохим в собственных глазах. Вам неприятно оказаться в роли мерзавца, разрушителя сердец; вы не в силах смириться с чувством вины. И хотя все выглядит так, будто вы оберегаете от боли вашу подругу, на самом деле вы делаете это для себя (смотрите вопрос 30).*

В случаях, подобных вашему, речь идет о благонамеренном ханжестве. Для людей такого типа угроза снизить уровень самооценки связана прежде всего с риском стать причиной чьих-нибудь страданий, особенно того, кто вас любит (смотрите вопрос 21). Вы ловите себя в сети страдания вашей подруги, которое и притягивает, и пугает вас. Вы попались в ловушку, сначала посчитав себя ответственным за ее собственную боль и, следовательно, надеясь «уберечь» ее от этой боли. Такая позиция позволяет вам считать себя хорошим. *Теперь, когда вы поняли, что не любите ее так, как следовало бы, мысль о ее боли вызывает у вас собственную боль (которая и является подлинной вашей проблемой). Поэтому вы не можете уйти без того, чтобы не чувствовать себя мерзавцем.*

→ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ →

Подумайте наконец о вашей подруге. Поймите, что она может встретить человека, который будет ее по-настоящему любить и для кого будет счастьем принять ее такой, какая она есть. Помогите ей в этом. Уйдите, не ждите «удобного» момента. А потом загляните внутрь себя, в самую глубину своего сердца, где прячется малыш, который не смог сделать счастливой любимую мамочку или не уберег отца от страданий. Найдите этого малыша и сделайте то, что действительно необходимо вам, — спасите от страданий его.

Смотрите также вопросы 21 и 30.

---

→ **85. Как понять, что отношения обречены на неудачу и пора прекратить их?**

---

Мало что может сравниться по своей болезненности с моментом, когда наконец отчетливо понимаешь, что отношения с партнером лишены всяких перспектив и пришло время расставаться. Вам хочется заснуть, а наутро обнаружить, что все волшебным образом изменилось. Но так не бывает. Вам хочется, чтобы ваш партнер преобразился и стал таким, каким вы мечтаете его видеть, но этого никогда не случается. Вы знаете, что откладывали слишком долго и что дальше откладывать невозможно. Пришло время сказать «прощай».

Я убеждена, что вы сделали все, что в ваших силах, чтобы спасти идущий ко дну корабль ваших отношений. Вы использовали для этого все возмож-

ные средства, включая индивидуальные и парные психологические консультации, пробовали найти ответ в специальных книгах, посещали тренинговые группы и семинары, слушали лекции специалистов и так далее. И тем не менее, испробовав все, вы пришли к решению, что больше не можете или не хотите продолжать жить вместе с вашим партнером. Наступил ответственный момент принимать решение — оставаться или уходить.

Время расставаться пришло, если:

- ✓ Вы осознали взаимную несовместимость с партнером. В своей книге *«Формула Любви»* я подробно обсуждаю тезис о том, что для совместной жизни одной только любви совершенно недостаточно. Партнеры должны обладать совместимостью друг с другом (смотрите вопрос 17, а также книгу *«Формула Любви»*). Если вы несовместимы с партнером, любовь не убережет ваши отношения от серьезных проблем. Только когда вы обретете новые, подлинно гармоничные отношения с совместимым с вами партнером, вы сумеете оценить, насколько правильным был ваш уход.
- ✓ Вы осознали, что между вами нет взаимного сексуального влечения. Если вам стало ясно, что вы и ваш партнер недостаточно привлекаете друг друга сексуально, чтобы превратить вашу любовь в нечто большее, чем просто добрая дружба, вам следует освободить друг друга от взаимных обязательств, чтобы каждый смог найти себе подходящего спутника жизни. Но

- ✓ Ваш путь личностного развития все дальше и дальше расходится с путем развития вашего партнера. Я абсолютно убеждена, что очень часто партнеры сходятся вместе для того, чтобы на некоторое время научить друг друга чему-то очень важному. И когда все уроки преподаны и выучены, таким партнерам приходится расстаться. За время, проведенное вместе, они совершают огромный скачок в своем личностном развитии, помогая друг другу приобретать бесценный душевный опыт. *Однако может наступить момент, когда станет очевидно, что их пути расходятся и отныне судьба поведет каждого по его собственной дороге.* Если жизненные цели и жизненные стили партнеров становятся слишком различными, бессмысленно и даже вредно продолжать отношения, превращая их во все более пустые и нездоровые. (Смотрите вопрос 76.)

Главная трудность «расхождения путей» состоит в том, что партнеры могут по-прежнему любить друг друга, и потому расставание будет тяжелым. Я знаю это, так как проходила через «расхождение путей» несколько раз в своей жизни. Единственное, чем я могу ободрить вас, так это то, что после прохождения каждой «развилки» на следующем участке своего жизненного пути я обретала еще большую мудрость, счастье и любовь, чем прежде могла себе даже представить.

- ✓ Ваш партнер обладает «роковыми изъянами», с которыми не хочет бороться. Миллионы мужчин и женщин прошли через тяжелейшее испытание — вынужденный разрыв с любимыми. Совместная жизнь превращается в пытку, если один из партнеров страдает «роковыми изъянами», такими, как алкоголизм, наркомания, увлечение порнографией или неуправляемая ярость, отказывается признать их в себе и бороться с ними (смотрите вопросы 23 и 25). *Если ваш партнер не борется со своей проблемой, отказывается принять помощь извне или просто напрочь отрицает само существование проблемы, у вас нет лучшего выбора, кроме как прекратить отношения с ним.*
- ✓ Партнер отказывается работать над совершенствованием ваших отношений. Быть может, досаднее и больнее всего расставаться с партнером именно по этой причине. *Если ваш партнер не желает знать и обсуждать возникающие между вами проблемы, уклоняется от помощи специалистов для разрешения ваших внутренних конфликтов, он нарушает свои партнерские обязательства перед вами точно так же, как если бы завел любовницу. Может быть, он испуган; может быть, у него было тяжелое детство; может быть, внутри у него бьется замечательное любящее сердце. Но это ничего не меняет; несмотря на самые лучшие намерения, он уклоняется от подлинного партнерства, и вам следует покинуть его.* (Смотрите вопросы 14 и 37.)

Если в настоящий момент вас мучает внутренняя борьба желаний уйти или остаться, я надеюсь, эти замечания помогут вам сделать правильный выбор, хотя это и нелегко. Желаю вам обрести уверенность в том, что вы выберете.

Смотрите также вопросы 2, 7, 13, 14, 17, 23, 25, 37, 47, 58 и 76.

---

→ **86. Можно ли жить вместе  
только ради детей?**

---

*«Я женился на своей подруге, потому что она забеременела. До этого мы встречались с ней от силы месяца два. Я считал, что поступил как настоящий мужчина. Сейчас у нас трое детей, мы живем хорошо, но на самом деле я никогда не любил ее. Восемь лет я жертвую своим личным счастьем только ради одного — моих детей. Не могу решиться причинить им боль, но не знаю, сколько еще смогу продержаться. Должен ли я оставаться в семье ради детей, даже если при этом всегда буду несчастным?»*

Самым болезненным и труднопреодолимым препятствием при принятии решения о разводе всегда являются дети. Ни один родитель не желает сделать несчастными своих детей, которых он любит порой даже больше, чем собственную жизнь. Угроза постоянной вины перед ними может разрушить самое серьезное намерение разорвать несчастливый брак. Со мной могут не согласиться

276

некоторые мои коллеги-психологи и религиозные деятели, но двадцатилетний профессиональный опыт работы с более чем десятью тысячами человек подсказывает мне ответ на ваш вопрос, и я убеждена в его правильности. *Не стоит оставаться в браке с нелюбимым человеком ради детей. Ваша собственная несчастная жизнь окажет на ваших детей гораздо более разрушительный эффект, чем развод.*

Дети хотят видеть своих родителей счастливыми. Они считают себя ответственными за ваше счастье. И поверьте мне, они знают, что вы несчастливы, как бы искусно вы ни скрывали от них правду. Если вы оставите все как есть, то нанесете им гораздо больший психологический ущерб, чем если решитесь развестись с их матерью. Они будут чувствовать свою ответственность за несчастье их отца, а такая ответственность — слишком тяжелое бремя для детских плеч. *Нельзя хоронить себя заживо ради детей, это не пойдет им на пользу.*

Я исследовала тысячи таких уже взрослых «детей» и пришла к следующему выводу. *Дети, родители которых развелись и нашли свою любовь и счастье, в одиночестве или с новыми партнерами, испытывают добрые чувства к себе и обоим своим родителям. Они вырастают с позитивными установками на любовь и взаимоотношения с другими людьми, потому что имели перед глазами положительные примеры, которые научили их этому.*

*Напротив, некоторые из наиболее несчастных людей, с которыми мне доводилось работать, выросли в семьях, где родители не*

*любили друг друга и не испытывали друг к другу никакой страсти. На протяжении многих лет их отношения были мертвы, и моральный климат в семье состоял из смеси подавленности и вечной обиды.* Став взрослыми, дети из таких семей не доверяли любви своих партнеров к ним и не были способны сами выражать и даже чувствовать любовь. Этому они научились на примере своих родителей. Суть в том, что, ЕСЛИ ВАШИ ДЕТИ ВИДЯТ, КАК ВЫ ЛЮБИТЕ И ЛЮБИМЫ, В СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ ОНИ БУДУТ СТРЕМИТЬСЯ К ЛЮБВИ И ПРЕКРАСНЫМ ОТНОШЕНИЯМ С ПАРТНЕРАМИ. ЕСЛИ ВАШИ ДЕТИ ВИДЯТ, ЧТО ВЫ ЖИВЕТЕ БЕЗ ЛЮБВИ, ОНИ СТАНУТ НЕДОВЕРЧИВЫМИ И ПЕССИМИСТИЧНЫМИ В ЛЮБВИ И В СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ.

Мои родители многие годы прожили вместе исключительно «ради детей», пока в конце концов не развелись, когда мне было одиннадцать лет. В дальнейшем, прорабатывая свои внутренние конфликты и комплексы, я обнаружила то, что подтвердили и мои последние исследования: *самая сильная боль в моей душе возникла не в момент развода родителей и последующие за ними годы, а в те одиннадцать лет, когда я мучилась оттого, что не могла сделать счастливыми своих родителей, и неосознанно в душе возникла связь: любовь = боль, страх и пустота* (смотрите вопрос 15). Эмоциональную рану, нанесенную мне совместной жизнью моих родителей, я лечила многие и многие годы. И только после нескольких неудач в личной жизни и нескольких лет интенсивной психологической работы над собой я смогла наконец

обрести здоровые, полные любви отношения с женщиной.

Я никогда не встречала людей, выросших в подобной нездоровой обстановке, которые искренне говорили бы: *«Мама и папа, я искренне благодарен вам за то, что вы отказались от поисков счастья, любви и страстности ради меня. Хоть мое детство и прошло в затхлой атмосфере эмоционального оупения, я полон радости и гордости за то, что вы все еще вместе. И меня не интересует, счастливо ли вы прожили свою жизнь, так как я научился притворяться, будто «все в порядке»*. Наоборот, когда я спрашивала моих собеседников, не желали ли они, став взрослыми, чтобы их родители развелись, более половины из них с жаром отвечали: *«Да!!!»* Конечно, если вы спросите своих маленьких сына или дочурку о том, как они отнесутся к тому, что их мама и папа расстанутся, они будут просить вас не делать этого. Они не смогут до конца понять вас, пока, став взрослыми и обрета опыт собственных отношений с партнером, не научатся смотреть на вашу проблему с другой точки зрения. И тогда они поймут, как вы были несчастны, и будут сожалеть о том, чего уже не исправить.

Ваша ответственность как родителя состоит в том, чтобы решить, что лучше для ваших детей, даже если те не согласны с этим решением. Когда дочурка спрашивает у вас, можно ли ей поесть мороженого на ужин, а вы отвечаете отказом, она может заплакать и сказать, что вы плохой. Но вы знаете, что мороженое — не та пища, которую полезно есть на ужин вашей малышке, и вы оставите решение в силе, невзирая на ее слезы. В глубине

→ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ →

души вы ведь уверены, что поступили так ради ее же блага.

Точно так же следует подходить и к принятию решения относительно своего будущего. Да, дети расстроятся и даже станут плакать, когда вы сообщите им, что разводитесь с их мамой. Так же точно плакала и я, когда мои родители сообщили мне об этом. Но *когда-нибудь они станут старше и научатся мыслить независимо. Видя в вас не только своих отца и мать, но и таких же людей, как они сами, ваши дети поймут вас и одобряют ваше решение.* Они будут знать, что вы приняли его не только для собственного блага, но и ради них.

Во имя своих детей попытайтесь сделать все возможное, чтобы спасти и оживить ваш брак. Но если вы поймете, что это невозможно, то во имя своих детей расстаньтесь с вашей женой, освободите и себя и ее для того, чтобы каждый нашел то счастье, которого заслуживает и которое ждет его впереди.

Смотрите также вопросы 12 и 15.

---

→ **87. Может ли боль и обида быть столь сильной, чтобы разрыв стал окончательным?**

---

*«В течение двадцати лет я пыталась заставить мужа обратить внимание на меня и на нашу жизнь, но тщетно. Он из тех людей, кто про-*

сто не слышит никаких аргументов. С ним невозможно поговорить ни о наших отношениях, ни о чувствах, ни о любви. Он даже не спорит, для него ничего этого просто не существует. Я долго боролась с желанием уйти, но ради того, чтобы у детей был отец, я много лет существовала в браке без счастья и любви. Наконец, когда я нашла в себе силы и мужество уйти, он внезапно проснулся, и теперь его словно подменили. Он обратился к психотерапевту, пишет мне любовные письма, приходит и на коленях умоляет дать ему еще один шанс. Он готов сделать все, что я пожелаю, но мое сердце остается холодным, я уже ничего не чувствую к нему. Наверное, боль и обида всех этих напрасно прожитых лет слишком сильны, чтобы вернуть любовь. А как думаете вы?»

Ситуация, описанная вами, является одной из самых удручающих, но и наиболее типичных для супружеских отношений. Годы непонимания и невнимания, казалось, совсем убили любовь; но, когда один из партнеров решил уйти, второй, словно очнувшись от спячки, бросается спасать тонущий корабль, делая все, о чем в течение многих лет его приходилось упрашивать... Но уже слишком поздно. Я действительно верю, что в некоторых случаях рушащихся отношений существует последняя черта, пройдя которую нельзя вернуться назад к любви и нормальным человеческим отношениям. Это означает, что человек перенес столько боли, отчаяния, что никаких добрых чувств к своему партнеру у него не осталось.

Для того чтобы дойти до этой черты, нужны годы подавления своих чувств, игнорирования своих надежд; годы, когда вы уговаривали себя еще раз попытаться вернуть любовь. Наконец ваше сердце окончательно опустело и закрылось. Как банковский счет, откуда только брали, брали, не заботясь о пополнении остатка, и выбрали до нуля. Так что, когда ваш нерадивый партнер наконец опомнится, станет умолять и напоминать о чувствах, вы сухо покачаете головой — их не осталось, и вам просто нечего дать ему. (Смотрите также вопросы 2, 7, 38 и 47.)

Вы и сами понимаете, что произошло. Но ваша женская природа протестует против того, чтобы сказать «нет» человеку, умоляющему вас о любви и милосердии и обещающему все, что угодно. Для вас, как и для большинства женщин в такой ситуации, невозможно отвергнуть мужчину, не чувствуя себя виноватой, не так ли? Но не вините себя. Он отвергал вас много лет подряд. *Его карма — результат его собственного отношения к вам и вашему браку. Шаг за шагом он сам сделал свой выбор, не обращая внимания на ваши призывы, отворачиваясь от ваших нужд и просьб, от вашей любви. Теперь, когда пришла ваша очередь, вы сделали правильный выбор — покинули его.*

Отправляйтесь вперед, в свое будущее, зная, что вы все сделали правильно, что вы ждали достаточно долго — столько, сколько могли, и что уход из уважения и любви к себе является настоящей моральной победой!

Смотрите также вопросы 2, 7, 38 и 47.

---

→ **88. Сколько времени должно пройти после развода, чтобы можно было вновь начать встречаться? Как понять, готовы ли вы к созданию новых отношений?**

---

Все зависит от обстоятельств, сопровождавших развод. Чем сильнее были ваши боль, гнев и жалость к себе по поводу разрыва, тем больше времени должно пройти, прежде чем вы сможете начать подумывать о новых встречах. Если ваши отношения окончились очень дурно и внезапно, вам понадобится больше времени, чтобы восстановиться, чем в случае, если расставание было затянутым и произошло по обоюдному согласию. Если у вас дети, вам также придется потратить гораздо больше времени, чтобы как-то стабилизировать положение, нежели в случае, когда у вас их нет. Если причиной развода была измена, то опять-таки вы будете переживать и сильнее, и дольше, чем если брак почил с миром. Понимание четырех стадий психологического восстановления, описанных выше в этой части книги, также поможет вам определиться в своем положении и, следовательно, ускорит тот момент, когда вы будете готовы к новым свиданиям.

Несколько важных предостережений: не ныряйте в бурное море нового романа только для того, чтобы заполнить образовавшуюся пустоту и за-

глушить боль. Не обманывайте себя, полагая, что ваши проблемы ушли в прошлое вместе с вашим прежним партнером и вам нужно просто поскорее найти ему замену. Помните, ведь вы сами выбирали его, прежнего. Поймите, в чем была ваша ошибка, прежде чем сделаете новый выбор (смотрите вопросы 12 и 15). После того как вы уже прочли почти всю книгу, я уверена, вы понимаете мою главную мысль: искать причину своего несчастья нужно в себе, и, чтобы оно не повторилось, следует заняться анализом своего психологического склада и эмоциональных программ. Только это поможет не наступить в будущем на те же грабли (смотрите вопросы 10, 25 и 26).

Однако может случиться и так, что, несмотря на все мои предостережения, провидение пошлет вам замечательного нового партнера вскоре после состоявшегося разрыва, когда процесс реабилитации будет еще далек от завершения. Пожалуйста, если вы влюбились без памяти в человека достойного и также любящего вас, осознающего серьезность вашей ситуации и вообще являющегося пределом ваших мечтаний, не говорите ему: *«Дорогой, приходи через год, когда я полностью приду в себя!!!»* Хватайте его покрепче и благодарите бога за щедрый подарок в такую тяжелую минуту. Несомненно, это будет вам только на пользу и облегчит процесс расставания с прошлым. Любовь — это дар, и в ее появлении всегда есть космический смысл и высшая воля.

Смотрите также вопросы 10, 12, 15, 25, 26 и 80.

→ **89. Не противопоказаны ли занятия сексом со своим бывшим любовником?**

«Мы с моим парнем расстались почти полгода назад, так как оба решили, что у каждого из нас своя дорога в жизни. Но вся проблема в том, что мы никак не можем прекратить наши занятия сексом. Сначала я думала, что просто прошлое дает о себе знать и это скоро пройдет, но нет, теперь мы встречаемся каждые выходные и по целым дням не вылезаем из кровати. Мы по-прежнему возбуждаемся от одного только вида друг друга, и наш секс — просто фантастика! Никто из нас пока еще не завязал других отношений, так что наши встречи никому не причиняют вреда. Но может быть, они противопоказаны нам самим?»

Я бы хотела знать, что вы имеете в виду, говоря «расстались». Кому, мне интересно, вы пудрите мозги, окружающим или самим себе? *Давайте смотреть правде в глаза — вы не расстались. Просто все свои отношения вы свели к сексу, послав подальше «всю лабуду» вроде взаимной заботы, чуткости и честности по отношению друг к другу, обсуждения проблем и прочего.* Оставили только приятное. Но вместо того, чтобы признать, что вы редуцировали ваши отношения до голого секса, потому что во всем осталь-

ном слишком невежественны, вы решили, что вы расстались. Поэтому вы полагаете, что ваши сексуальные встречи — лишь постоянно повторяющиеся случайности.

Если вы и ваш партнер (экс-партнер или старый знакомый — как вам больше нравится) хотите, чтобы ваша жизнь была осмысленной и полноценной, вам стоит откровенно и серьезно поговорить о том, что между вами происходит. *Либо признайте, что вы просто используете друг друга для секса и вам нравится такое положение дел... Либо, если вы действительно хотите обрести новые серьезные отношения, прекратите всякие встречи друг с другом и создайте необходимое пространство для появления новых, подходящих для каждого из вас партнеров.* Вы не достигнете этого, не расставшись. В конце концов, что вы скажете понравившемуся вам парню где-нибудь на дружеской вечеринке, когда он спросит, есть ли у вас кто-нибудь? *«Нет, разве что по выходным трахаюсь со своим бывшим»?* Не думаю...

Смотрите также вопросы 80 и 83.

### → 90. Имеет ли вдовец или вдова право строить новую личную жизнь, если этим недовольны взрослые дети?

*«Моя жена, с которой мы прожили вместе сорок два года, умерла полгода назад после долгой болезни. Мы с ней очень любили друг друга, и последние несколько лет мне было очень больно видеть, как она мучается, и сознавать, что скоро ее не станет. Мне давно за шестьдесят, но я все еще работаю и полон сил. Совсем недавно в нашей си-нагоге я познакомился с женщиной, вдовой, и мы начали встречаться. Мне очень хорошо в ее обществе, и, честно говоря, после почти полувека семейной жизни я не могу жить один. Проблема заключается в двух моих сыновьях (одному сорок лет, другому тридцать шесть, и оба женаты), которых коробит то, что я могу испытывать нежные чувства к кому-то, кроме их матери. Я давно хочу познакомить их со своей подругой, но они даже слышать об этом не желают. Неужели я должен перестать видеться с ней, потому что это причиняет боль моим родным?»*

Какой же вы замечательный отец! Вы не только думаете о чувствах своих детей, но и ставите их выше собственных. И все же я спрашиваю вас:

«А КАК ЖЕ ВАШИ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА И ВАША БОЛЬ?» Вашим сыновьям легко быть высокоморальными идеалистами и осуждать вас, когда просыпаются они в теплых постелях подле своих женушек, в течение всего дня им не приходится вспоминать о том, что вечером их ждет одиночество пустого дома. А каково вам? *Именно вы годами заботились об умирающей жене. Именно вы живете теперь в полном одиночестве. Именно ваше сердце изнывает от боли и жаждет тепла.*

Вы имеете право счастливо прожить остаток своих дней. Нет сомнений в том, что вы сильно любили свою жену, и, когда ваш брак прервался, сердце ваше еще не разучилось любить. Эта любовь должна быть с кем-то разделена, она не желает прятаться в сундуке с нафталином. Вы были щедры на любовь и заботу к вашей жене, вам не в чем себя упрекнуть; и, хотя это может прозвучать странно, я уверена, что ваши новые отношения не только не нанесут ущерба, а пойдут только на пользу ее памяти. Она навсегда останется в вашем сердце, точно так же, как и покойный муж вашей подруги навсегда останется с ней. Ваша новая любовь не отрицает прежней. Напротив, она является свидетельством того, как вы любили свою покойную супругу и как много она дала вам.

Разделите с детьми свои чувства, если они захотят этого. Расскажите им о том, какие страдания вы испытывали в последние годы болезни их матери. Возможно, они видят только то, что вы вполне оправились от ее смерти, и им невдомек, через какую боль вам пришлось пройти. Пусть они узнают, как вам одиноко и насколько легче становится, когда рядом есть кто-то, на кого можно опереться. И независимо от их реакции не сдавайтесь. Кто

знает, быть может, эту женщину посылает вам ваша жена?

А вашим детям я хотела бы сказать вот что: «**ДА НЕ БУДЬТЕ ЖЕ ВЫ ТАКИМИ БЕЗНАДЕЖНЫМИ ЭГОИСТАМИ!**» Кого вы оберегаете, лишая своего отца шансов на любовь, его или себя? Да, вы любили и любите свою мать, но заставляете своего отца страдать, что недостойно ее памяти. Она умерла, но ведь он-то жив, и он ваш отец. Любить его — значит желать ему счастья, и слава богу, если ему удастся обрести его в новых отношениях.

---

→ **91. Верно ли, что женщина не должна сама знакомиться с мужчиной и вообще проявлять инициативу в развитии отношений с ним, потому что мужчина быстро охладевает, если не встречает сопротивления?**

---

«Подруга сказала мне, что прочла в одной книге, будто женщине никогда не следует самой приглашать мужчину на свидание, первой звонить ему и вообще проявлять в отношениях инициативу и показывать свою заинтересованность в отношениях с ним, когда эти отношения только начинаются; и все оттого, что мужчины будто бы считают, что они должны «завоевать» женщину. Что вы думаете о такой точке зрения?»

Я ДУМАЮ, ЧТО ЭТО ПОЛНАЯ ЕРУНДА! Такая точка зрения неуважительна по отношению к мужчинам и уж совершенно унижительна для женщин. В игры должны играть дети, а не взрослые люди, которые хотят иметь здоровые, осмысленные отношения. Предрассудок, будто женщины настолько беспомощны, что должны пускаться на всякие хитрости и притворяться, стараясь завлечь мужчину, является проявлением половой дискриминации, даже если его поддерживают некоторые женщины. Мужчины — не животные, которых нужно поймать, приручить и одомашнить. Они — такие же человеческие существа, ранимые и застенчивые, как и мы, женщины.

Подобного рода мнения создают женщинам дурную славу. Мужчины, которые придерживаются такой точки зрения, не доверяют нам, не уважают нас, считая нас поверхностными, и называют «двуличными сучками». Они полагают, что мы бываем мягкими и ласковыми только до тех пор, пока прочно не «подцепим» их. А тогда мы сбрасываем маски и показываем свое настоящее лицо, становясь требовательными и сварливыми. Как можно разубедить их в этом, если это пишут в книгах вроде той, о которой упоминаете вы?

Я считаю, что умышленно сеять рознь между мужчиной и женщиной, настраивать мужчину против женщины — подлость. Вам ведь не хотелось бы, чтобы ваш любимый думал о вас такое? Мне бы уж точно не хотелось. Что же до тех мужчин, кто находит такой образ мысли подходящим для себя, потому что он соответствует его природному инстинкту «охотника», то все зависит от того, нравятся ли вам такие. Их жажда власти и воля быстро поставят вас на соответствующее место.

Борясь за равноправие и искренность, я не призываю к тому, чтобы на вечеринке женщина подходила к мужчине и говорила: *«У тебя потрясающая задница! Отбросим условности, пойдём в спальню и хорошенько трахнемся!»* Или звонила ему по десять раз на дню, тогда как он вообще ей не звонит. Это не делает женщину самостоятельной и независимой, а превращает в грубую и распущенную. Вам не нравится, когда мужчины обращаются с вами подобным образом, так почему же им должно нравиться такое? С другой стороны, нелепо строить из себя пуританку викторианской эпохи или, напротив, играть роль эдакой Скарлетт О'Хара в надежде «заинтриговать» мужчину. Будьте естественны. Это сильно облегчит вам жизнь, и уж по крайней мере, встретив мужчину, который признается вам в любви, вы будете уверены, что он любит вас такую, какая вы есть.

---

→ **92. Следует ли матери-одиночке долго скрывать от потенциального партнера, что она имеет детей?**

---

*«Так получилось, что я одна воспитываю двух маленьких детей. Сейчас я готова снова начать встречаться с мужчинами, но боюсь, что их будет отпугивать мое положение матери-одиночки. Что вы мне посоветуете?»*

*Я посоветовала бы вам поговорить об этом даже прежде, чем вы отправитесь на первое свидание. Какой смысл скрывать это? Вы надеетесь*

удержать понравившегося парня, если сумеете поглубже «втянуть» его в отношения с вами, так, чтобы он не смог отказать вам, даже если не любит детей? *«Констирирование» своих детей означает, что вы на самом деле расцениваете их как свой недостаток, который может отпугнуть мужчину.* Так ли вы на самом деле относитесь к своим детям? Уверена, что нет. Существование детей не должно быть глубокой и темной тайной, которую требуется скрывать изо всех сил. Напротив, они прекраснейшая часть вашей жизни, они делают вас такой, какая вы есть, — любящей, ласковой и терпеливой. Поэтому ваши дети — это не минус вам, а, наоборот, большой плюс!

Есть ли мужчины, не желающие связывать себя с женщинами, уже имеющими детей? Конечно, есть. Может ли среди этих узкомыслящих людей оказаться кто-то, чей внешний облик будет как раз таким, о каком вы мечтаете? Вполне может быть. Но задумайтесь вот над чем — если это так, то вы просто спасаете себя от будущих расстройств и разочарований. Вы сразу узнаете, стоит ли продолжать общение с ним или нет. *Мужчина, не желающий быть с вами из-за ваших детей, по определению не годится для того, чтобы быть мужем для вас и отцом для них.* И лучше понять это до того, как ваши отношения примут серьезный характер. В конце концов, вы рискуете не только собственным счастьем, но и счастьем своих детей. (И кстати, я бы даже бездетным женщинам советовала сообщить парню, что у вас есть парочка очаровательных ребятишек... В шутку, конечно, но таким образом вы лучше узнаете его характер. Неплохая идея, а?)

Понимаю, вы беспокоитесь о том, что такой «довесок», как двое детей, усложнит развитие от-

ношений с вашим партнером. И это естественно. Но сама роль родителя является неординарным обстоятельством, и, значит, ваш избранник должен быть неординарной личностью, способной заменить детям отца, а вам стать добрым мужем. Ни один человек не оставляет за порогом отношений с партнером свои личные особенности или проблемы. Для кого-то это дети от первого брака, для другого — карьерная гонка, нездоровье, семейные неурядицы или просто самый обычный багаж эмоциональных программ. Со всем этим приходится считаться нашим партнерам. *Достойный человек, полюбив вас, полюбит и ваших детей как неотъемлемую часть вас самой.* Так что, когда новый знакомый интересуется вами, подарите ему ослепительную улыбку, гордо достаньте фото своих ребятешек и заявите: «Вот самые главные мои сокровища!»

---

→ **93. Как относиться к мальчишникам? Могут ли они повредить отношениям?**

---

*«Мы с моим парнем постоянно ругаемся по поводу его мальчишников. С тех пор как мы вместе, он уже несколько раз уходил на них, утверждая, что это просто невинные шалости, не более. Однако, когда я заставила его однажды рассказать о том, что именно там происходит, у меня волосы дыбом встали. Полный набор грязного разврата — начиная от стриптиза намазанных маслом мужиков и заканчивая девочками и*

*их секс-шоу. Он, правда, клянется, что ни в чем таком не участвовал, а только смотрел, но что ему еще остается говорить? Одно упоминание этой темы бесит меня, после чего я неделями хожу выбитая из колеи. Может, я не должна принимать это так близко к сердцу?»*

Если вас интересует мое мнение, то вот оно: так называемые мальчишники являются отвратительными, эгоистичными, дискриминационными ритуалами, обидными для каждой женщины — жены или подруги того, кто принимает в них участие. Они унижают человеческое достоинство и в корне подрывают дух супружества. Подумайте об этом. Представьте себя мужчиной перед вступлением в брак с любимой женщиной. И вот накануне свадебной церемонии вы оставляете свою невесту, чтобы напиться со своими друзьями в окружении охотно обнажающихся распутниц. Они перепархивают с одних колен на другие, вы лапаете их, а может быть даже худшее... Как должна смотреть на это ваша невеста? Что, вам нужно было проститься с прошлым? И что, в этом «нет ничего страшного»? Я не приняла бы подобных объяснений. И так скажет почти каждая женщина, которая не лжет себе. И вы тоже.

В древние времена жених и невеста долго готовились к вступлению в брак. Они наносили друг другу визиты в присутствии своих родственников и много времени проводили вместе в молчаливом раздумье, прежде чем им позволяли просто прогуляться наедине. Все эти специфические ритуалы приводили их в соответствующее состояние духа — трепетное и целомудренное. Вряд ли вечер с

голыми развратницами в местном стриптиз-клубе можно отнести к подобным ритуалам, не правда ли? *Я хочу сказать, что, если мужчины действительно хотят поддержать своего друга, который готовится к свадьбе, они поступают иначе. Они собираются вместе, общаются и стараются ободрить и укрепить решимость своего друга-жениха. Они вспоминают о собственных бракосочетаниях, рассказывают о том, как женитьба изменила их жизнь, дают ценные советы — в общем, оказывают всевозможную поддержку его браку.* Я уверена, что мужчины, читающие сейчас эти строки, криво усмехаются в ответ на мои «нравоучения» (я даже слышу этот смех), но... молодые люди... пять лет спустя... именно вы будете жаловаться мне на то, что жена не хочет заниматься с вами сексом, удивляться, куда делась вся ее страстность (смотрите вопросы 54 и 64).

*Дорогая, мне нечего рассказывать вам о ваших собственных чувствах. Вам нет смысла убеждать вашего партнера в его нечистоплотности. Не стоит давать ему повод лишний раз поглотиться над вами. Обсудите с ним мои слова, и, если вы поймете, что его точка зрения на ваше отношение к мальчишникам не изменилась, я советую вам серьезно подумать о том, стоит ли продолжать свою связь с ним. Ведь ваш партнер — будущий отец ваших детей, пример для подражания будущему сыну и образец мужчины для вашей дочери. Поразмыслите над этим...*

Смотрите также вопросы 54 и 64.

---

→ **94. Как найти хорошего психотерапевта?  
На что обратить внимание?**

---

*«Мы с моим партнером поняли, что нам необходимо проконсультироваться у специалиста по супружеским отношениям. Но, сделав несколько попыток с разными терапевтами, мы только расстроились. Один просто сидел и слушал все, что мы говорили, и никакой конкретной помощи мы не получили. А в последний раз консультант выдал нам длинейший список правил, которым мы должны были строго следовать во всех возможных ситуациях, но, кажется, он так и не понял, в чем причина наших проблем. Как убедиться, что мы не тратим попусту свое время и деньги или, и того хуже, не наносим себе вред?»*

Конечно же, в выборе консультанта следует быть очень разборчивым и осторожным. *Хороший консультант, разумеется, может помочь вам преобразовать свою личность, освободиться от внутренних проблем и комплексов и построить крепкие и здоровые отношения с партнером. Но если вы попадете в руки плохого или даже посредственного специалиста, то своими дурными советами и неправильным пониманием того, что происходит внутри вас, он может и нанести вам серьезную психологическую травму, и разрушить вашу любовь.* Я уверена, что кое-кому сильно не понравится то, что я скажу, но тем не менее: само по себе наличие диплома или даже ученой степени не

означает, что перед вами хороший специалист. Ведь, несмотря на горы прослушанных курсов, сданных экзаменов и прочитанных книг, он может оказаться инертным, бесчувственным человеком или просто неспособным применить знания в реальной жизни.

Отчасти проблема состоит в том, что большинство людей не представляют, чего им стоит ожидать от их работы с консультантом или психотерапевтом. Многие, как и вы, придя в кабинет к психологу, ждут от него каких-то волшебных и сильнодействующих мер. Естественно, у вас вызывает разочарование, если хозяин кабинета просто сидит напротив вас и, пока вы говорите и говорите, кивает, вставляя время от времени: *«Да-да... Я вас понимаю... А что вы чувствовали при этом?.. А что вы об этом думаете?»* Время проходит быстро, сеанс, за который вы заплатили 75 или 100 долларов, заканчивается, вы в недоумении выходите на улицу и думаете: *«Вот так терапия... Так мы будем сидеть у него до скончания века! Хорошенькое дело! Не лучше ли купить книгу или кассету с лекцией, потратить на них денек-другой и сэкономить денежки!»*

Никогда не забуду человека, позвонившего мне на радио в Лос-Анджелесе во время прямого эфира. Его беспокоило, имеет ли смысл та терапия, которую он проходил в то время. На каждом сеансе он рассказывал о своей жизни, о своих мыслях и чувствах, а терапевт его же и спрашивал: *«Ну и что вы обо всем этом думаете?»* Затем пациент опять долго говорил, после чего терапевт снова задавал тот же вопрос. Я посоветовала ему в следующий раз сказать своему терапевту: *«Если бы я знал, меня бы здесь не было, не так ли? Вы — тера-*

*певт. Я плачу вам, чтобы вы говорили мне, что происходит и как к этому относиться».*

Предположим, что у вас болит живот и вы приходите к своему доктору. Он просит описать ваши симптомы, затем говорит: «Ну и что вы об этом думаете?» — а потом выставляет вам счет на 150 баксов. Вряд ли вы станете дальше лечиться у такого врача, верно? В конце концов, вы пришли к нему, потому что он врач и, следовательно, способен определить причину ваших болей и устранить ее. Так же и с психотерапевтом — *предполагается, что он лучше вас разберется в ваших личностных проблемах, подсознательных комплексах или семейных неурядицах.* Это его работа, и вы не должны делать ее за него.

Вот на что я советую обратить внимание при выборе хорошего психотерапевта:

1. Убедитесь, что общение с терапевтом вызывает у вас успокоение и ощущение тепла, необходимое для проведения эффективной работы. Вы идете к нему с грузом неприятных эмоций из-за нехватки любви, заботы и понимания вокруг вас. *Терапевт не должен вызывать у вас подобные чувства: холодность, невнимательность или непонимание — их у вас с лихвой из-за ваших родителей или экс-партнера.* Я убеждена, что любовь является лучшим лекарством от любого недуга, и в атмосфере любви (создаваемой терапевтом) вам будет гораздо легче раскрыть самые глубокие и болезненные закоулки своей души.

2. Убедитесь, что ваш терапевт сам в качестве пациента прошел хороший курс психотерапии. Лучший терапевт тот, кто сам активно занимается

собственным личностным ростом и преодолел свои комплексы и проблемы. Не имеет значения количество прочитанных книг, печатных работ или выступлений на конференциях. Только тот, кто сам постоянно работает над собой, действительно понимает, как помочь клиенту раскрыть то, что годами было замкнуто глубоко внутри, втайне от самого себя. И, только имея собственный опыт преодоления своих «внутренних врагов», зная, какие трудности приходится на этом пути преодолевать, он может помочь другому справиться с этим. Вы были бы поражены, узнав, как много психотерапевтов всеми силами избегают заглядывать внутрь себя и не способны помочь самим себе. *Хорошая терапия — не значит красивая теория и набор заученных методик. Это понимание живых людей в их конкретных жизненных ситуациях, умноженное на хорошее владение методиками, умение приложить, адаптировать их для каждого конкретного пациента. Необходимой базой является собственное психическое здоровье терапевта. Как можно помочь другому, не умея помочь себе? «Исцелись сам!»*

3. Убедитесь, что ваш терапевт способен не только *выявить причины* вашего нежелательного поведения и эмоциональных комплексов. Он также должен *дать конкретные рекомендации*, каждодневное применение которых позволит вам исправить свои ошибки в поведении и отношениях с людьми и научиться по-новому смотреть на себя и свои проблемы. Недостаточно проанализировать ваше прошлое, вам нужно научиться по-новому вести себя в будущем. Хороший терапевт будет давать вам «задания на дом», чтобы все то хорошее,

что будет происходить на его сеансах, не оставалось лишь внутри его кабинета, а закреплялось в реальной жизни.

4. С самого начала убедитесь, что вы ощущаете пользу от сеансов терапии. Абсурдно, когда терапевт говорит вам, что должно пройти десять или двадцать сеансов, прежде чем вы почувствуете реальные положительные сдвиги в своей жизни. Когда люди спрашивают меня, когда, при прохождении курса, должны наступить «прозрение» или «прорыв», я отвечаю: «На первом же сеансе!» Если на занятии вы не услышали и не почувствовали чего-нибудь по-настоящему ценного, если за сеанс вас ничему не смогли научить, значит, ваши деньги и время были потрачены впустую!

Я не утверждаю, что после одного-единственного визита с вами произойдут какие-то чудесные перемены. Терапевт — не волшебник из сказки. Но если вы не испытываете на занятиях *чего-то*, что продвинуло вас к достижению поставленной цели, значит, ваш терапевт топчется на месте. *Некоторые психотерапевты предпочитают действовать в духе профессиональных сиделок, сочувственно внимая вашим жалобам, не пытаясь при этом «вытащить» вас на новый уровень понимания ваших проблем. И когда их клиенты со значением говорят окружающим: «Я прохожу курс психотерапии», — можно подумать, что они и впрямь работают над собой, тогда как на самом деле ничего существенного не происходит.* Поэтому, если вы действительно хотите серьезных перемен, найдите такого, кто намерен будет серьезно взяться за то, чтобы вас изменить. И НАЧНЕТ ЭТО ДЕЛАТЬ НЕ ОТКЛАДЫВАЯ.

Как найти специалиста, обладающего всеми этими качествами? Можно поискать среди друзей и знакомых того, кто успешно прошел курс психотерапии, и подробно расспросить его. Можно попросить совета у профессионалов, например, позвонить вашему лечащему врачу или стоматологу, если вы доверяете их мнению. Расспрашивайте о методах этого терапевта, его манере держаться и вести беседу, о чувствах, которые он вызывал у клиентов. Встретьтесь с тем, кто вызвал у вас интерес. При первом контакте (возможно, телефонном) дайте ему понять, что хотели бы увидеться и побеседовать прежде, чем он назначит первый сеанс, чтобы определиться, подходит ли вы друг другу. Расскажите ему, какого рода помощь вы хотите получить и чего вы не желаете. Например, вы хотите активной работы, домашних заданий, практических советов, а не просто разговоров с пассивным слушателем. *Не стесняйтесь задавать вопросы и внимательно слушайте и оценивайте ответы.* Во время первого сеанса повторите свои пожелания и помните: это ваши деньги и ваше время. **ТРЕБУЙТЕ ТО, ЧТО НУЖНО ВАМ.**

*Наконец, запомните, что сам по себе терапевт не решит ваших проблем и не вылечит вашу боль. Это можете сделать только вы сами. Ваш терапевт может быть только чутким руководителем, который поможет вам безопасно преодолеть джунгли ваших эмоций и выведет вас на дорогу личностной свободы.*

---

→ **95. Следует ли пытаться помочь другу, оказавшемуся в психологическом кризисе, или лучше ни во что не вмешиваться?**

---

*«Я разрываюсь на части. Моя лучшая подруга еще со школьной скамьи замужем за ужасным человеком, который доведет ее до могилы. Она рассказывает мне, что он постоянно оскорбляет ее и даже бьет, но ей не хватает сил ни уйти, ни обратиться за помощью. Она все время звонит мне и плачет, с ее лица не успевают сходить синяки и ссадины; мне просто выть хочется от отчаяния, но я не знаю, что могу сделать для нее. Я люблю ее больше всех на свете, но боюсь, что, если я вмешаюсь, это обидит ее и она останется совершенно одна. Что мне делать и могу ли вообще сделать хоть что-нибудь?»*

Сделайте что-нибудь! Душа и тело вашей подруги в опасности, и она нуждается в немедленной помощи. Как и многие подвергающиеся насилию женщины, она боится и стыдится обратиться за помощью, но может стать слишком поздно. Не ждите, когда она прямо попросит об этом, она может и не сделать этого. Если вы настоящая подруга, то сделаете все возможное и невозможное, чтобы вытащить ее из этой ужасной беды. Не отнавливайтесь ни перед чем, включите в дело друзей и родственников, тащите ее в группы поддержки жертв насилия, заставьте вмешаться друзей ее

мужа, сообщите в полицию, наконец (смотрите вопрос 43)!

Представьте, что ваша подруга тонет. Конечно, вы броситесь в воду и за руки, за волосы или как-нибудь еще попытаетесь вытащить ее на берег. Вряд ли у вас даже мелькнет мысль: *«А не оскорбит ли ее мое грубое вмешательство? Должна ли я вообще вмешиваться?»* Вы будете думать только о спасении ее жизни. Так вот, ваша подруга по-настоящему тонет — независимо от того, признает ли она сама этот факт. Хватайте ее и вытаскивайте из болота, насколько у вас хватит сил. Что с того, если сначала она обидится. Что с того, что поначалу она станет сопротивляться. Важно только одно — вытянуть ее из трясины, пока еще не стало слишком поздно.

В противном случае однажды вам позвонят из больницы с известием, что муж избил ее до такой степени, что она находится в реанимации. Или когда-нибудь из вечерних теленовостей вы узнаете, что ее убил обезумевший муж. *Что тогда? Успокоит ли вас то, что вы не рассердили подругу своим вмешательством? Или то, что вы ни разу не поссорились и не повысили друг на друга голос? Ну уж нет!*

Простите мне резкий тон ответа. Это как раз тот случай, когда я не могу сохранять спокойствие. Если бы все мы не боялись помогать нашим друзьям, подвергающимся насилию любого рода... Если бы мы решительно выступали против несправедливости, а не надеялись, что все чудесным образом наладится само собой... Тогда насилия стало бы намного меньше и мир был бы гораздо более безопасным и приятным, чем сегодня.

Смотрите также вопрос 43.

## → 96. Как противостоять постороннему вмешательству в отношения партнеров?

«Почему, когда я выходила замуж, никто не предупредил меня, что вместе с мужем мне досталась и его бывшая жена? Эта женщина — ночной кошмар. Она портит жизнь и мужу, и, естественно, мне. Чуть ли не каждый день она трезвонит нам по телефону, настраивает против него их детей, устраивает им сцены после выходных, которые они проводят у нас; и при этом полностью игнорирует меня, хотя я замужем за ним уже четыре года! Я не хочу бороться с ней, но не собираюсь и мириться с тем, что она отравляет нашу жизнь. Муж считает, что он бессилен ее унять. Как мне спасти наш брак от крушения, к которому он скатывается?»

Я вам сочувствую. Людей, подобных этой женщине, я называю «преследователями из прошлого». Они не признают, что уже больше не имеют прежних прав на своих бывших мужей или жен. Естественно, что они превращают в ад вашу жизнь. Вот как они это делают:

- ✓ Не признают вашего права на личную жизнь и постоянно нарушают его.
- ✓ Пытаются вызвать чувство вины у своего бывшего партнера, вбивая клин между ним и его нынешней супругой (супругом).

- ✓ Паразитируют на вашем времени и энергии, как вампиры.
- ✓ Делают вид, что не замечают ваших отношений.
- ✓ Вымогают у своего бывшего партнера все больше денег в наказание за то, что он теперь счастлив с вами.
- ✓ Шантажируют его угрозами отказать во встречах с детьми.
- ✓ Настраивают его детей против вас обоих.
- ✓ Устраивают бывшему супругу сексуальные преследования и домогательства.

«Преследователями» становятся те, кто патологически не способен смириться с потерей своего партнера и, пытаясь вернуть прошлое, готов разрушить его нынешнюю жизнь. Если у вашего партнера есть такой «преследователь», то это означает, что вы попали в ситуацию эмоционального треугольника, выбраться из которого без потерь не так-то легко. И не вините во всем одного «преследователя», это действительно больной человек, тогда как вина вашего супруга в том, что он не смог или не захотел установить достаточно четкие и жесткие границы между собой и бывшей супругой, превратившейся в «преследователя». Если бы в свое время ваш партнер занял четкую позицию и определил границы, отделяющие его от его бывшей жены, то, несмотря на все усилия со стороны «преследователя», масштабы вашей проблемы были бы куда меньшими.

Иногда человек не может решиться окончательно разорвать вроде бы уже окончившиеся от-

ношения. Возникает психологическая зависимость, когда ему трудно решиться на что-то, что может травмировать его экс-супругу. Если же он полностью равнодушен к ней и ее страданиям, он может попросту не воспринимать всерьез и ее выпадения против вас. В таком случае вы должны привлечь его внимание к этой проблеме, не довольствуясь отговорками типа:

*«Да ладно, надо дать ей время успокоиться».*

*«Как бы она ни вела себя, она не решится сделать нам настоящую гадость».*

*«Не придавай значения ее истерикам, и она оставит нас в покое».*

Из вашего письма ясно, что до свадьбы вы не подозревали, какую жизнь устроит вам эта женщина. И это естественно, она стала «преследователем» тогда, когда поняла, что дело приняло серьезный оборот. Пока вы не стали жить вместе с мужем, вы просто не могли ощутить размеры угрозы. Возможно, он не хотел рассказывать о ее докучающих звонках и скандальных визитах, чтобы не расстраивать вас. И только после свадьбы вы поняли, что она далеко не тот призрачный образ из прошлого, какой казалась вам прежде.

Я знаю, что чувствуют люди, оказавшиеся на вашем месте:

- ☑ *Злость на партнера, потому что он выглядит более занятым чувствами своей «бывшей», чем вашими.*
- ☑ *Негодование, потому что он просит вас быть терпимее, не желая понять вас.*

- ☑ *Раздражение, потому что время идет, а лучше от этого не становится.*
- ☑ *Досаду, потому что он чувствует себя виноватым перед ней.*
- ☑ *Подозрительность, потому что ваши отношения с мужем становятся менее близкими и глубокими, и все из-за нее.*
- ☑ *Возмущение, потому что муж не берет вас с собой, когда едет забирать детей на выходной, так как «не хочет травмировать ее».*

Люди вроде вашего мужа, которых «донимают» их прежние партнеры, очень часто страдают из-за своих эмоциональных программ, мешающих им расстаться с прошлым (смотрите вопросы 21, 29 и 84). Его может мучить чувство вины перед оставленной женой. Если в детстве он пережил расставание родителей, теперь он может относиться к своей бывшей жене как к самому себе — ребенку, а к себе нынешнему — как к своему отцу, который бросил его мать. *Быть может, даже из-за своего ухода от жены он считает себя плохим и недостойным вашей любви. Это также серьезная угроза вашим отношениям.*

Если у вашего партнера обнаружился «преследователь из прошлого», вы должны убедить его в том, что ради вашего счастья он обязан полностью освободиться от прошлого, преодолеть эмоциональную зависимость от бывшей жены и раз и навсегда оградить ваши отношения от ее влияния. Если проблема стала хронической, он должен на некоторое время полностью прервать всякие контакты с ней. Например, приезжая за детьми, он не

→ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ →

должен заходить в дом даже на десять минут, чтобы не давать ей повода для истерик. Пусть дети сами выходят из дому, он может ждать в машине. Все необходимые сообщения он должен передавать ей в письменном виде или по факсу, а не по телефону. *Вы должны помочь мужу преодолеть болезненный комплекс. Не ждите, что «преследователь из прошлого» прекратит свою деятельность. Она этого не сделает.*

Обсудите с мужем мои советы и, если он вновь станет отказываться пойти против бывшей жены, попытайтесь убедить его проконсультироваться у специалиста-психолога. Если он откажется и от этого, вам стоит спросить себя, чего ради вы живете в этом аду без всякой надежды на перемены. Пока он в полную силу не начнет выполнять свои обязательства перед вами, вы будете несчастны. В данный момент ваш партнер эмоционально ущербен, потому что он все еще находится в рабстве у бывшей жены. Скажите ему, что вы уходите, и пусть он позвонит, когда полностью покончит со старыми отношениями.

Смотрите также вопросы 21, 29 и 84.

---

→ **97. Как должны вести себя родители, если им не нравится, каких партнеров выбирают себе их дети?**

---

*«Моему сыну двадцать четыре года, и с двух лет я воспитывала его в одиночестве. Я всегда считала себя современной женщиной, любящей и*

даже прогрессивной матерью. Я никогда не вмешивалась в его личную жизнь и старалась не навязывать ему своих взглядов. Но сейчас я просто себя не узнаю. Сын привел домой подружку, от которой меня бросает в холодный пот! Она нигде не работает, у нее ни капли воспитанности, одета как бродяжка, и — что меня особенно раздражает — у нее все лицо проколото этими отвратительными колечками: нос, брови, губы и даже язык. Не удивлюсь, если они у нее есть и в более интимных местах. Ежеминутно у нее с языка слетают ругательства, в одной руке у нее вечно бутылка пива, в другой — сигарета. Не удивлюсь, если она принимает наркотики. Поверьте, я изо всех сил старалась принять ее такой, какая она есть, но по ночам я не могу уснуть от мысли, что мой сыночек сейчас с этой женщиной! Я боюсь за него. ПОМОГИТЕ МНЕ!»

Я могла бы дать вам возвышенный ответ вроде: «Под этой вызывающей маской с колечками скрывается плачущее дитя, которое молит о помощи, — загляните вглубь...» Или: «Не стоит судить человека по тому, как он выглядит; полюбите ее за то, что она любит вашего сына, а он любит ее». Но я не стану этого делать, хотя с точки зрения высшей духовности все это абсолютно верно. На практике же я прекрасно понимаю, что едва ли найдется мать, которая пожелала бы своему сыну такую подружку. Это же настоящий кошмар! Да, она нуждается в любви, понимании и заботе, но я уверена, вы с удовольствием отправили бы ее на все четыре стороны. И я не порицаю вас.

Я не собираюсь также подвергать психоанализу вашего сына за его выбор, и вам не советую де-

лать это. Истина состоит в том, что в настоящий момент жизни вашего сына эта девушка почему-то очень привлекает его. Мы с вами можем только предполагать (а вы даже молиться об этом), что их отношения обречены на скорую неудачу, но не существует способа убедить его расстаться с ней. *Наоборот, чем сильнее вы будете критиковать ее перед сыном, тем сильнее он будет сопротивляться.*

По моему мнению, единственно приемлемая для вас стратегия состоит в следующем. Доверьтесь своему сыну, которого вы воспитали, его характеру и его пониманию ценностей и надейтесь... Надейтесь на то, что рано или поздно он устанет спасать ее, шокировать вас, терзать и наказывать самого себя. В конце концов он поймет, что эта девушка не для него. (Может быть, он даже уколется об одно из ее колечек и тогда поймет, что она просто-напросто угрожает его здоровью.)

А пока любите и поддерживайте его. Это не значит, что вы должны поддерживать и ее. Объясните ему (если он все еще этого не понимает), что вам трудно принять эту девушку, но что... (здесь вы можете тяжело вздохнуть) вы рады, что он наконец нашел ту, которую искал. *Дайте ему понять, что вы желаете ему счастья, что, несмотря ни на что, вы всегда будете рядом и поддержите его, что бы ни случилось.* Возможно, такие слова удивят его и заставят задуматься.

Держитесь. Знаю, как вам непросто отгонять от себя мысли о внучатах с колечками в пупочках, но у меня такое чувство, что со временем все придет в норму.

→ **98. Что делать, если партнер винит во всех проблемах в ваших отношениях исключительно вас?**

*«Около года я живу с человеком, который уверен, что он — чистое золото. Он не находит в себе никаких дурных или проблемных сторон, никаких комплексов или причин для беспокойства. Он не принимает никакой критики в свой адрес, хотя в общении он совершенно невозможный человек. И хотя жизнь не раз набивала ему шишки, он не собирается меняться. Мы спорим почти каждый день, и мне никогда не удастся убедить его в чем-либо. В очень снисходительной манере (он известный адвокат) он объясняет мне, что я одна совершаю ошибки и виновата во всех наших проблемах и что мне необходимо серьезно работать над собой и развиваться, чтобы стать достойной его. Посоветуйте, как мне поступить, чтобы изменить его мнение о себе?»*

Очень просто. Только неукоснительно следуйте моим инструкциям. Готовы? Во-первых, обойдите все комнаты в вашем доме, раскройте настежь дверцы всех шкафов, тумбочек, буфетов и письменных столов. Затем сложите всю свою одежду и личные вещи в чемоданы и сумки. Затем возьмите лист бумаги и ручку. И напишите: «О Совершенный, я должна информировать тебя, что наконец-то увидела свет истины и поняла, что должна сделать. Я поняла, что ты всего лишь эгоистичный, самовлюбленный и невозможный болван, и лучшее, что я могу сделать для своего будущего, —

*это навсегда покинуть тебя. Спасибо за то, что помог мне освободиться от тебя».*

Оставьте записку так, чтобы она сразу бросилась ему в глаза. В его случае это, несомненно, зеркало. Затем погрузите вещи в машину и на полной скорости гоните прочь из этого гадюшника. И не оглядывайтесь!

---

### → 99. Нормально ли ревновать жену к ее любимой собаке?

---

*«Быть может, моя проблема покажется вам надуманной, но, поверьте, это не так. Я считаю, что моя жена любит нашего пса сильнее, чем меня. Его зовут Спарки, это коккер-спаниель шести лет. Стоит ему вбежать в комнату, как жена хватается его, принимается ласкать, целовать и прижимать к груди, называя при этом самыми нежными словами. Причем делает это гораздо более страстно, чем когда я возвращаюсь домой с работы. Она говорит, что он такой хороший, потому что любит ее и никогда не сделает ей какую-нибудь подлость. Можно подумать, что я только и делаю, что замышляю против нее подлости! Еще она говорит, что я недостаточно обращаю на нее внимание. Я стараюсь, но Спарки всегда побеждает. Он спит с ней, то есть, я хочу сказать, возле нее на кровати, так что даже мешает мне заниматься с ней сексом. Есть ли какой-нибудь выход из этого тупика?»*

Да, не зря говорят, что собака — лучший друг человека. Прямо ваш случай, не правда ли? Что ж, я могу предложить вам выход из этого тупика. **Вы**

*должны поучиться у Спарки любить свою жену. Нет, я не предлагаю вам вставать на четвереньки и приносить ей в зубах теннисный мячик. Но серьезно, понаблюдайте в течение нескольких дней за тем, как ведет себя Спарки с вашей женой.*

- ☑ *Когда она появляется в комнате, он ведет себя так, словно это самое счастливое событие в его жизни.*
- ☑ *Когда он хочет, чтобы она приласкала его (а он всегда этого хочет), он не ждет подходящего момента; он прыгает к ней на колени, катается перед ней по полу, облизывает ноги — то есть делает все, чтобы показать, как жаждет ее любви.*
- ☑ *Когда она приходит домой, он с лаем мчится к двери, визжит от радости и прыгает, стараясь лизнуть в лицо, даже если ее не было минуты две.*
- ☑ *Когда она огорчена или раздражена, он не требует от нее, чтобы она «выбросила все из головы»; он просто делает все, чтобы она знала, как он ее любит.*
- ☑ *Если она дает ему что-нибудь: косточку, кусочек сахара, мягкую игрушку или просто палку, — он принимает это так, словно она наградила его самым ценным сокровищем на свете. Он всегда полон благодарности за самую малую малость.*
- ☑ *Спарки никогда не упустит возможности «поцеловать» ее, ткнуться мордой в грудь или лизнуть руку. Он никогда не думает про*

*себя: «Я уже целовал ее час назад» или: «Подожду до после ужина». Для Спарки каждая минута хороша для любви, и чем чаще, тем лучше.*

Итак, любое действие Спарки в отношении вашей жены направлено на то, чтобы показать, как сильно он любит ее. Он никогда не отворачивается, никогда не скрывает своих чувств, никогда не экономит своих сил на любви к ней, никогда не упрекает ее. И в ответ на это ваша жена любит Спарки так, как вы это описали. Поэтому я думаю, что, если вы хотите, чтобы она любила вас так же, как Спарки, любите и вы ее так же, как он. Страстно. Беззаветно. Двадцать четыре часа в сутки. И безо всякой оглядки на то, каким идиотом вы при этом выглядите. Гав-гав!

---

→ **100. Верите ли в существование  
«идеального» партнера,  
предназначенного  
небесами?  
Единственный ли он?**

---

Лично я верю в то, что человеческая душа живет много раз, перерождаясь в разных телах, мужских и женских, и существует она для того, чтобы научиться мудрости и любви. Любой наш поступок — это осуществление жизненного выбора, обогащающего душу новым опытом. Человеческая душа постоянно учится, словно в какой-то гигантской космической школе, и какие бы события, об-

стоятельства или люди ни появлялись в нашей жизни — это уроки, которые нам преподают небеса.

Все имеет высший смысл, ничто не происходит случайно. И уж тем более не случайность, когда два человека встречаются и вступают в близкие отношения. Каждый человек на этой земле, иногда проходя через самые невероятные приключения, ищет того второго, кто предназначен для него провидением. И сколько бы ни провели друг с другом двое — неделю, год или целых пятьдесят лет, — смысла остается одним и тем же: *каждый из этих двоих является друг для друга учителем, и каждый учит другого быть человеком любящим.*

В контексте понимаемого таким образом смысла человеческого существования между людьми на пути к полному освобождению могут возникать разные формы партнерства. *Иногда два человека могут быть призваны помочь друг другу создать насыщенную карму или разрешить эмоциональные или духовные проблемы. Такой тип отношений, основанный на обогащении кармы, может иногда показаться драматическим, болезненным и тяжелым испытанием.* Они могут длиться всю жизнь, а могут и меньше, если люди быстро усваивают урок. Когда испытание заканчивается, мы остаемся благодарны человеку, чья жизненная задача на некоторое время совпала с нашей. Ведь благодаря ему мы выходим на новый уровень личностного и духовного роста.

Конечно, если вы предпочитаете не учить уроки, вам приходится «оставаться на второй год», проходить материал повторно — или в этой жизни с другим, но похожим учителем, или в следующей жизни, в другой, но похожей ситуации.

*Иногда два человека призваны быть вместе для того, чтобы поддержать друг друга в трудную минуту. Я называю это «напоминанием», или переходными отношениями.* Эти любовники воспринимают друг друга как старых, добрых друзей, каковыми они и являются. Они встречаются тогда, когда одному из них (или обоим) необходимо напомнить о том, что они способны любить и достойны быть любимыми, что они заслуживают хорошего обращения с собой или что им пора «начать новую жизнь» и лучше относиться к себе.словно в космических часах вашей судьбы включается будильник, пробуждающий в вас заснувшую было мудрость и любовь, и тогда судьба посылает вам подарок в лице партнера, доброго, мягкого и ласкового, которому ваша помощь так же необходима, как и вам — его. Такие отношения заканчиваются легко и без боли. Выполнив свою задачу, они буквально растворяются в воздухе, оставляя у вас чувство благодарности.

*Другой тип взаимоотношений партнеров, как правило длящийся всю остальную жизнь, я называю «обучающим».* Две души с очень близкими «учебными планами» соединяются в пару для того, чтобы в течение всех последующих лет выполнять свои жизненные задачи, помогая друг другу. К этой категории относится немалая часть поздних браков, особенно если партнеры под конец жизни испытывают друг к

другу чувство умиротворенной благодарности. Возможно, такие отношения нельзя назвать самыми страстными и насыщенными эмоциями, но зато высокая совместимость партнеров дает возможность каждому из них в атмосфере поддержки и безопасности совершенствовать свой дух.

*И наконец, я убеждена в существовании отношений совершенно особого типа — отношений между двумя людьми, души которых созданы друг для друга и судьбы которых на всю жизнь тесно связаны друг с другом.* В некоторых учениях даже утверждается, что такие идеальные партнеры являются половинками единой души, разделенной надвое при физическом их воплощении; другие называют их мужским и женским выражением одного и того же типа духовной энергии. Мне кажется, что настоящий, «идеальный» партнер — тот, с которым вы способны достичь совершенства в любви, доверии и преданности. Его цель — помочь вашей душе завершить свое Великое Путешествие, так же как и ваша цель — помочь его душе завершить свое. Рядом с «идеальным» партнером настолько легко и безопасно любить, доверять и отдавать, что вам даже не нужно осознавать (а точнее, вспоминать), что ваше подлинное предназначение — Любовь. Рядом с таким человеком ваше движение вперед по пути духовного развития многократно облегчается и ускоряется. Глядясь друг в друга, как в волшебные зеркала, сущностно отражающие каждого из вас, вы углубляетесь в постижение самих себя, достигая в этом совершенства.

*Встретившись со своим «идеальным» партнером, испытываешь такое чувство, словно вы и раньше всегда были вместе — не только в этой*

жизни, но и вообще всегда. Вы обнаруживаете, что всю жизнь искали именно его, что до встречи с ним вас не покидала тоска по нему. Ваши отношения с «идеальным» партнером будут, конечно, не лишены проблем; вам предстоит многому научиться. Но проблемы и уроки — не главное в таких отношениях. Каждая секунда, проведенная вместе, наполняет вас уверенностью в одном — **ВЫ ВОЗВРАТИЛИСЬ ДОМОЙ.**

Я верю, что высший смысл любых взаимоотношений состоит в том, что все мы — часть Единой Мировой Души, и каждый партнер — своего рода «идеальный». Мой собственный эмоциональный и духовный опыт подсказывает мне, что испытываемые нами чувства различаются в зависимости от того, в отношения какого типа мы вовлечены. Я чувствую, что «идеальная» любовь превосходит все остальные типы, хотя в чем именно — я только еще пытаюсь понять. Некоторые учения говорят, что каждый из нас может несколько раз встретить свою «идеальную» любовь; другие настаивают, что такое возможно лишь однажды, при соединении двух единственно подходящих друг другу душ. Что бы ни было правдой, если вы уже нашли свою «идеальную» любовь, берегите ее, не надеясь на гарантийную замену в случае утраты.

И помните главное: чем сильнее вы желаете в любви совершенствовать ваш дух и чем лучше вы готовы усвоить все уроки жизни, тем больше у вас шансов встретиться со своей совершенной любовью. И может быть, если будет над вами счастливая звезда, однажды вы сделаете открытие, что ваш «идеальный» партнер уже здесь, с вами, и ваше совместное **ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ** уже состоялось.

## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление . . . . .	5
ЛЮБОВЬ И БЛИЗОСТЬ . . . . .	7
СОВМЕСТИМОСТЬ . . . . .	46
ОБЯЗАТЕЛЬСТВА . . . . .	94
ОБЩЕНИЕ И КОНФЛИКТЫ. . . . .	122
СЕКСУАЛЬНАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ И ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ . . . . .	175
ОБМАНЫ И НЕВЕРНОСТЬ. . . . .	232
РАЗВОДЫ, РАЗРЫВЫ И НОВАЯ ЖИЗНЬ . . . . .	257
ЖИТЬ И ЛЮБИТЬ . . . . .	287

## **Барбара де Анджелис**

### **КАК ПОЛЮБИТЬ ЛЮБИМОГО МУЖЧИНУ**

Ответственный редактор *Е. Басова*  
Художественный редактор *С. Лях*  
Технический редактор *Н. Носова*  
Компьютерная верстка *Т. Жарикова*  
Корректор *О. Ямщикова*

ООО «Издательство «Эксмо».  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.  
Интернет/Home page — [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru)  
Электронная почта (E-mail) — [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

*По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»  
обращаться в рекламное агентство «Эксмо». Тел. 234-38-00.*

**Оптовая торговля:**  
109472, Москва, ул. Академика Скрябина, д. 21, этаж 2.  
Тел./факс: (095) 745-89-16.  
Многоканальный тел. 411-50-74. E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**Малкооптовая торговля:**  
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 411-50-76.

**Книжные магазины издательства «Эксмо»:**  
Супермаркет «Книжная страна». Страстной бульвар, д. 8а. Тел. 783-47-96.  
Москва, ул. Маршала Бирюзова, 17 (рядом с м. «Октябрьское Поле»). Тел. 194-97-86.  
Москва, Пролетарский пр-т, 20 (м. «Кантемировская»). Тел. 325-47-29.  
Москва, Комсомольский пр-т, 28 (в здании МДМ, м. «Фрунзенская»). Тел. 782-88-26.  
Москва, ул. Сходненская, д. 52 (м. «Сходненская»). Тел. 492-97-85.  
Москва, ул. Митинская, д. 48 (м. «Тушинская»). Тел. 751-70-54.  
Москва, Волгоградский пр-т, 78 (м. «Кузьминки»). Тел. 177-22-11.

**Северо-Западная Компания** представляет весь ассортимент книг издательства «Эксмо».  
Санкт-Петербург, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82.

**Сеть книжных магазинов «БУКВОЕД».** Крупнейшие магазины сети:  
Книжный супермаркет на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34  
и Магазины на Невском, д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

**Сеть магазинов «Книжный клуб «СНАРК»** представляет самый широкий ассортимент книг издательства «Эксмо». Информация о магазинах и книгах в Санкт-Петербурге по тел. 050.

**Всегда в ассортименте новинки издательства «Эксмо»:**  
ТД «Библио-Глобус», ТД «Москва», ТД «Молодая гвардия»,  
«Московский дом книги», «Дом книги в Медведково», «Дом книги на Соколе».

**Весь ассортимент продукции издательства «Эксмо»  
в Нижнем Новгороде и Челябинске:**  
ООО «Пароль НН», г. Н. Новгород, ул. Деревообделочная, д. 8. Тел. (8312) 77-87-95.  
ООО «ИКЦ «ДИС», г. Челябинск, ул. Братская, д. 2а. Тел. (8512) 62-22-18.  
ООО «ИнтерСервис ЛТД», г. Челябинск, Свердловский тракт, д. 14. Тел. (3512) 21-35-16.  
**Книги «Эксмо» в Европе — фирма «Атлант». Тел. + 49 (0) 721-1831212.**

Подписано в печать с готовых диапозитивов 02.12.2003.  
Формат 84x108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Гарнитура «Лазурский». Печать офсетная.  
Бум. тип. Усл. печ. л. 16,8. Уч.-изд. л. 12,0.  
Тираж 6 000 экз. Заказ № 8666.

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленных диапозитивов в Тульской типографии.  
300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.

