

Содержание

Глава первая. ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ СЕМЬИ

Это есть	6
В отношения нужно вкладываться.....	10
Любовь не ищет своего	13
Разница между эгоизмом и разумной заботой о себе ...	18
Гармоничные отношения требуют сил и времени	19

Глава вторая. ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Влияние родительской семьи на развитие ребенка...	22
Отсутствующий отец	25
Сепарация от родителей	28
Гиперфиксация родителей	29
Эмоциональная зависимость от родителей.....	33
Что делать?	39
Влияние психологической несепарированности от родителей на супружеские отношения	42
Идеальных родителей не существует!.....	44
Чуть подробнее о «родительских переносах»	45
Принятие родителей.....	48
Самопринятие	50
Хуже всех	53
Ключевые выводы по второй главе	54

Глава третья. ДОБРАЧНЫЙ ПЕРИОД

Боюсь подойти к девушке	58
Спящие красавицы.....	60
Красота спасет мир.....	61
Миф о «половинках»	63
Влюбленность	64
Интимная близость до брака	68
А вдруг он уйдет?	69
Блудное сожителство.....	71

Время танцевать!.....	73
Подробнее о периоде узнавания.....	74

Глава четвертая. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ МУЖЧИНЫ В БРАКЕ

Настоящий мужчина — это синоним слова «отдавать»...	87
Грех делает тебя слабым.....	90
Да убоится жена мужа!	93
Эмоциональная безопасность.....	97
Финансовая безопасность	103
Обесценивание жены-домохозяйки	106

Глава пятая. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЖЕНЩИНЫ В БРАКЕ

Жены, повинуйтесь своим мужьям	108
Раненые женщины	114
Доминирование женщин	117
Уважение к мужчине.....	127
Удушающая критика.....	130
Похвала и вдохновение	134

Глава шестая. ДЕТИ

Детям хорошо тогда, когда хорошо их родителям....	138
Не конфликтуйте при детях!.....	142
Время, проведенное всей семьей, бесценно!	145
Чисто женское воспитание для мальчиков — катастрофа!.....	152
Девочки, такие девочки.....	161
Нужно ли хвалить детей? Конечно, нужно!.....	164
Нарциссизм.....	167
Ядовитая родительская критика.....	170
О нарушении личностных границ ребенка.....	174
Наказание или слив негатива.....	178
Религиозное воспитание	184
Подростки не хотят учиться	186

Глава седьмая. ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ

Любовь не превозносится	191
Любовь не бесчинствует.....	197
Здоровая дистанция между супругами	202
Прощение обид	207
Ошибки в супружеском общении.....	215
Замалчивание	216
Упреки и требования	222
Психологические границы со свекровью и тещей.....	228
Незавершенная сепарация мужа от матери	230
Обращение к родителям взрослых детей	234

Глава восьмая. КРИЗИС ЛЮБВИ

Остыли чувства	236
Живое общение супругов	247
Тактильный контакт	250

Глава девятая. ИЗМЕНЫ И РАЗВОД

Психологические причины измен	253
О чувствах к третьим лицам	257
Сохранять ли семью после измены?	265
Разбор полетов	267
Развод	270
Как пережить расставание	274
Надежда на Бога и дела милосердия	276
Дети после развода.....	280

Глава десятая. ПРОБЛЕМА ПЬЯНСТВА

Признать свое бессилие перед Богом	285
Борьба с пьянством. Практические шаги.....	289
Рекомендации родственникам алкоголика.....	296

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	301
-------------------------	------------

Глава первая ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ СЕМЬИ

Это есть

Мужчина несколько возмущенно спрашивает: «В своем блоге Вы часто пишете о необходимости семьи для человека. Я не понимаю, зачем мне это надо? Зачем мне сознательно усложнять себе жизнь? Я согласен с тем, что в старые времена без общины было физически не выжить. Но сегодня мир изменился. Мне не нужно брать ответственность за людей, чтобы обеспечить себе комфортную жизнь. Я работаю в IT-сфере и имею возможность хорошо зарабатывать. В моем распоряжении: магазины, кафе и рестораны, услуги доставки чего угодно, прачечная, домработница. Если мне нужна женщина, то я без лишнего „выноса мозга“ могу найти кого-нибудь через приложение для знакомств и весело провести время. У меня есть все для того, чтобы обеспечить себе удобную и счастливую жизнь без каких-либо дополнительных затруднений?¹ Зачем мне семья?»

¹ Здесь и далее в месседжах и постах сохранена лексика оригинала. (Прим. ред.)

Я бы согласился с этим молодым человеком, если бы эгоцентризм, эгоизм и гордыня не были главной духовно-психологической болезнью каждого из нас. С христианской точки зрения заикленность на своем эго — это основа всех деструкций, корень и источник всех патологий, глубинная причина духовной и физической смерти.

Бог — Бесконечный, Единый, Вечный, Бестелесный, Невидимый, Непостижимый, Всеблагий, Святой, Всеправедный, Вездесущий, Всемогущий, Всеведующий, Премудрый, Вседовольный. Ни в чем не нуждающийся Дух любви создает человека.

Для чего?

Для того, чтобы человек разделил с Ним радость любви.

Бог хочет, чтобы каждый из нас приобщился блаженного, подлинно радостного состояния, но путь к этому блаженству проходит только через умножение любви к Нему и другим людям.

Однако есть одна сложность.

Творец вложил в человека базовую потребность как быть любимым, так и любить. Но после того, как нас поработил грех, базовая потребность быть любимым осталась, а потребность любить сменилась эгоцентризмом².

² Эгоцентризм, эгоизм, гордыня — это искаженная грехом любовь, направленная лишь на самого себя. Это забота о собственной выгоде, предпочтение своих интересов интересам

Само по себе желание жить счастливо и комфортно непредосудительно, поскольку человек создан Богом для вечной блаженной жизни, и это желание и стремление к блаженству заложено в нем априори. И это блаженство вечной жизни по замыслу Божию обусловлено сокровенной связью с Ним и имеет Его своим источником.

Но в силу повреждения человеческой природы путь к Богу и к подлинной радости для человека стал тернистым. Это путь борьбы с низменными страстями и научения души добродетелям, главной из которых является любовь.

Посредством возделывания любви человек может соединиться со своим Творцом и обрести радость в Боге. Но далеко не каждый желает следовать путем, предполагающим такие трудности, и предпочитает более легкими способами находить радость.

других людей. Эгоцентрист — духовный мертвец, который не способен думать о других. Это существо, которое не уважает никого, кроме себя, думает только о себе. Такой человек удовлетворяет свои часто низменные желания за счет других, идет к своей цели любой ценой, относится к жизни потребительски, хочет только брать и не хочет ничего отдавать. Эгоцентризм можно сравнить с таким типом структурирования сознания, в котором эго выступает центром сосредоточения всех интересов, замыкая на себя все сферы распространения личности. Если эту «гниль» и «плесень» не искоренять, то с возрастом самоцентрированность становится основной жизненной стратегией.

В отрыве же от Бога и связи с Ним истинного счастья для человека быть не может. Душа, которая, по словам Тертуллиана³, по природе христианка, не принимает радости вне Христа. От такой радости вскоре наступает духовный вакуум, который требует нового заполнения.

В итоге человек, не следующий к Богу, вынужден заполнять эту душевную пустоту какими-то заменителями, средствами временного утешения, подменами. Однако суррогатные источники радости не приносят истинного счастья и становятся для человека, в конечном счете, тем «райским яблоком», вкушение которого приводит его к смерти.

Радости вне Христа — это широкие пути в узкую внутреннюю клетку, которая делает человека своим узником. Они леденят души людей чувством тотального одиночества, приводят к развитию разного рода зависимостей, делают сердца пустыми и несчастными.

Брак между мужчиной и женщиной и предназначен Богом как способ спасения от духовной гибели. Заповедь о любви к Богу и ближним воплощается в первую очередь в семье. Любя членов своей семьи, мы научаемся любви к Богу. Именно

³ Тертуллиан, Квинт Септимий Флоренс (155 — после 220, Карфаген) — выдающийся раннехристианский писатель и теолог, основатель и один из крупнейших представителей латинской патристики.

в семье человек может выйти за пределы своей самозамкнутости, стать по-настоящему счастливым и радостным.

Чтобы приобрести эту подлинную радость, человеку нужно избавиться от эгоцентрической позиции и начать замечать других. Важным аспектом перехода и признаком того, что человек выздоравливает от эгоцентризма, является способность задать самому себе вопрос: «Что я могу просто так дать другим людям?»

В отношения нужно вкладываться

У многих современных молодых людей брак ассоциируется исключительно со свадебным платьем, золотыми кольцами, белыми голубями, дорогими лимузинами и свадебным тортом. О том, что ждет их дальше, они не особо задумываются.

Некоторые из них наивно полагают, что после свадьбы жизнь как-то устроится сама собой. Как в финале многих сказок: «И стали они жить-поживать да добра наживать». Такие молодые люди убеждены, что внутрисемейные проблемы должны решаться сами собой, «потому что между нами любовь». А если не сами собой, «значит, не любовь».

В итоге после торта и лимузина люди расслабляются, перестают прикладывать усилия по

поддержанию гармоничных отношений, пускают любовь на самотек. Это главная ошибка, приводящая к большинству семейных нестроений.

Все равно что отдать ребенка учить иностранный язык к «так себе» педагогу — он у вас будет знать иностранный язык сам собой? Всем понятно, что ему нужна постоянная помощь. Или: пылесос сильно запылился и глохнет — значит, его нужно прочистить, помочь ему дальше работать исправно. Это прекрасно понимают все, пока дело не коснется супружеских отношений — тут все должно быть само собой, «потому что любовь».

Для того, чтобы супружество пребывало в определенном, устраивающем нас формате, нужны последовательные и постепенные усилия. Любовь в браке — это не история про двух весело резвящихся на лужайке розовых единорогов. Если мы ничего специально не делаем для развития наших супружеских отношений, то обязательно будут накапливаться ошибки, которые приведут к системным сбоям. Само по себе вдолгую не будет работать ничего.

Отношения — это постоянный, ежедневный внутренний труд, требующий внимательного и бережного отношения к супругу, самовоспитания, порой самоотречения. И после свадьбы супружеское благополучие не сваливается на молодоженов по умолчанию. Это надо понимать.

Я уже упоминал о первородном грехе, из которого следует, что мир, в котором мы живем, — это мир энтропии, оскудения и умирания. Если люди не хранят свою любовь и каким-то образом не пытаются ее умножить, она будет истощаться. Если супруги перестали бороться с собственным эгоизмом, то кризис семейной жизни — это вопрос времени.

Если всего три дня (!) не обращать внимания на своего супруга или супругу и не вкладываться в отношения, то эмоциональные связи начнут истончаться. Процессы гниения семьи запускаются мгновенно.

Если перестать упражняться в любви, то очень скоро рядом с нами окажется человек, которого мы будем воспринимать не как единое целое с собой, а как того, кто нам мешает, с кем у нас разные предпочтения, интересы, ценности и взгляды на жизнь, с кем приходится бороться и воевать.

Большинство семейных нестроений в корне своем представляют из себя кризис любви. Ненормативные семейные кризисы свидетельствуют о том, что иссякла любовь. Брак увядает, когда супруги перестают вкладывать себя в отношения друг с другом. Они только «ищут своего»: дай, принеси, приготовь, сделай. Такое постоянное перетягивание каната, конкуренция и торговля: кто кому что должен.

Брак необходимо регулярно созидать. Семья — это постоянная работа над собой.

Любовь не ищет своего

Мужчина сокрушается: «Я постоянно делаю жене и детям добро, а получаю от них неблагодарность. Меня это сильно беспокоит, я постоянно об этом думаю. Вкладываю ресурсы, как в черную дыру. А ведь отношения должны быть построены на взаимности. В чем я не прав?»

Да, я соглашусь, что любые отношения, где регулярно нарушается баланс «давать-брать», постепенно разваливаются. И чем больше «весы» перевешивают в одну сторону, тем быстрее наступают процессы распада. Хороша та семейная система, где оба партнера ориентированы на отдавание.

Мужчине нужно попробовать поговорить с женой, спокойно и доброжелательно обсудить с ней эту проблему.

Существует и другой перекося, когда люди пытаются строго «застолбить» объем даваемого и получаемого. Он делает это, в ответ она делает то — своеобразный бизнес-формат, вполне пригодный для профессиональной среды, но не для семьи.

Помощь и забота в супружеской паре — это не способ заставить сделать из другого должника и не попытка выслужиться. Это не любовь-сделка, где каждый ведет учет, сколько он сделал второму, чтобы потом требовать свои проценты.

Для зрелой личности способность отдавать — это добровольный акт, дар любви. В сфере личных

отношений подлинное добро всегда делается от избытка любви, по чистосердечному желанию и просто так.

Когда нас переполняет то, что мы хотим отдать, — этого достаточно, от нас не убудет, если мы отдадим. Тогда мы отдали и забыли, и если нам не вернули, то мы тоже забыли. Без калькуляций и невротических ожиданий «а что я за это получу».

Христос сказал: «Когда одна рука подает милостыню, пусть об этом другая не знает». Надо стараться ничего не ждать в ответ. Христианину следует сразу забывать о добре, которое он сделал другому, оно должно исчезнуть из его памяти. Таким образом он, как говорил преподобный Паисий Святогорец, «разместит свои средства на депозит небесного вклада».

Но прежде, чем у нас получится совершать по истине бескорыстные поступки, нужно научиться ожидать отдачи не от людей, а от Бога. Переключитесь на Него, станьте Его «наемниками». Если мы делаем действительно ради Христа, то получим от Него больше, чем даже ожидаем.

Подлинная жертвенность — это свободный и разумный выбор, направленный на реальную помощь другим людям. Когда мы делаем что-то ради Христа, мы не чувствуем обид и разочарований, нет претензий к людям, если они не ответили взаимностью.

Но когда человек «теряет себя» не ради Христа, а из-за различных страхов или в навязчивой надежде непременно получить дивиденды от того, кому он «благотворит», такая «любовь» не имеет развития, и чаще всего подобная ситуация заканчивается обидами, гневом, печалью, унынием и пустотой.

Если мы внутренне ждем от другого непременно благодарности, то в случае отсутствия ответных действий рождается пресловутое: «Я для тебя все делаю, а ты...»

Эгоцентрист психологически находится в центре своих «добрых дел». Такая его «жертвенность» не принесет духовного плода. Обычно это человек с «комплексом жертвы», который не любит ни себя, ни других, а просто хочет получить больше похвалы и одобрения или просто не умеет отказывать из-за страха отвержения.

Он может постоянно рассказывать о тех жертвах, которые он приносит ради других, и перечислять всех тех «злодеев», которые ущемили его, лишили его каких-то возможностей, оказались недостаточно признательными.

Таким людям нужно перестать следить за действиями других, а начать думать о том, чтобы регулярно отдавать свои 100% любви. Отдает другой или нет — не наша забота.

Святитель Иоанн Златоуст об этом говорит так: «Ты люби, ты исполняй свой долг. Пусть

другие не исполняют того, что следует, — мы должны исполнять».

Одна из главных целей брака между мужчиной и женщиной — развиться в любви до такого уровня, когда каждый из супругов в полной мере любит другого и когда получает ответную любовь, и когда получать ее перестает.

Да, в долгосрочной перспективе если супруг не растет как личность и деградирует, духовно «свесив ножки», то можно поставить вопрос о целесообразности продолжения отношений в таком одностороннем формате. Но основную часть наших мыслей должна занимать идея о том, каким именно образом я сам проявляюсь в сторону другого.

Да, еще. Самопожертвование должно быть разумным. Жертвовать собой, например, ради того, чтобы другой смог хорошо поблудить, или по пьянствовать, или побездельничать, — глупо, это не имеет смысла. Нужна рассудительность. Надо понимать, кому на самом деле необходима помощь, а кто путем хитрых манипуляций пытается на тебе «проехаться» вместо того, чтобы самому как-то решать свои проблемы.

Так же важно брать «ношу по себе, чтобы не падать при ходьбе». Конечно, можно все силы и время вбухать на помощь другим, но потом, когда ресурсы закончатся, произойдет физическое и эмоциональное выгорание, а вместе с ним придут озлобленность, апатия и уныние. А можно

стабильно помогать многим людям и при этом заботиться о себе, хорошо питаться, отдыхать, наполнять себя жизнью.

Да, бывают чрезвычайные ситуации, требующие экстренного самопожертвования, когда речь идет о жизни и смерти или болезни и выздоровлении, но и в этих случаях нужна разумность. Надо четко понимать, что именно и как делать.

Кстати, ошибку совершают и те люди, которые принимают дар любви не как знак христианской любви, а считают себя обязанными отплатить или отработать за него. Такая форма рабства чужому добру. Они напряженно перебирают, что нужно сделать или подарить взамен, боясь показаться неблагодарными. Они начинают оказывать своему благодетелю особые знаки внимания, ищут повода, чтобы поскорее откупиться от него.

Бывает, что они принуждают себя лицемерить и в результате часто испытывают ненависть к тому, кто оказал помощь. Здесь возникает такой интересный парадокс: чтобы освободиться от оков чужого добра, человек ссорится с тем, кто ему помог. Этим психологически объясняется смысл известного выражения: «Не делай добра, не получишь зла». А всему виной иррациональная установка на то, что нужно непременно отработать чужое добро.

Поэтому нужно перестать воспринимать супруга как того, кто должен что-то обязательно

дать, а супружество — как модель отношений, где мне дают, а я должен вернуть. Надо позволять себе и другим не быть должниками. Мы вместе, и в этом уже есть величайшая ценность.

Разница между эгоизмом и разумной заботой о себе

В церковной среде иногда люди смешивают понятия «эгоизм» и «эгоцентризм» с «любовью к себе». На самом деле это совершенно разные по смыслу явления. То же самое происходит с понятием «забота о себе».

Некоторые православные христиане считают, что заботиться о себе не нужно, что забота должна быть направлена только на других людей, в противном случае это проявление эгоизма. Подобное заблуждение широко распространено в среде верующих христиан.

Эгоист — это психологически опустошенный человек. Он не имеет душевных сил для того, чтобы любить других людей. А раз он не любит других, значит, он и себя не может любить правильно понятой любовью. Если кто-то думает, что в потакании эгоиста своим низменным страстям проявляется любовь к себе, то он сильно заблуждается.

Любовь к себе по-христиански — это не тупое эгоистичное потакание своим желаниям, а чувство, устремленное в будущее, к тому, какими мы

можем и должны стать в глазах Бога. Это наша внутренняя психологическая структура, которая не допускает саморазрушения. Это забота, уважение, принятие себя и снисхождение к своим немощам.

Забота о себе — это обеспечение себе самому адекватных условий для своего духовного, душевного, физического развития и собственной жизнедеятельности. Это прерогатива личностной зрелости. Чтобы продолжительно и последовательно помогать другим, нужны силы. А откуда они появятся, если человек постоянно пренебрегает своими элементарными потребностями?

Гармоничные отношения требуют сил и времени

Мужчина задается вопросом: «Что нужно делать для того, чтобы отношения супругов были благополучными и имели перспективу развития?»

Отношения между мужчиной и женщиной — это процесс, который проходит определенные стадии и развивается по своим законам. И на каждом этапе взаимодействия важно, насколько каждый из супругов способен осознавать свои желания, выражать и удовлетворять их, а также слышать и помогать удовлетворять потребности другого.

Необходимо много лет напряженных усилий, чтобы научиться смиренно принимать своего

возлюбленного, брать свою долю ответственности за происходящее в паре, доверять, а не «контролировать», не додумывать в выгодную для себя сторону, а уметь слушать и слышать другого. Ведь умение без лишних слов понимать друг друга — это не «магия любви», а итог очень долгого общения.

Важно понимать, что так же, как изменяется с возрастом каждый из нас, изменяется и наша семья. Становятся другими интересы, склонности, нужды. Поэтому в кризисные периоды важно уметь передоговариваться. Заново учиться видеть и слышать друг друга, а не испытывать непреодолимую нужду в поиске «кого-то получше». Нужно много терпения, чтобы решать возникающие трудности в диалоге со своей половиной, а не в обнимку с чужим телом.

Как я уже сказал, время течет, люди меняются и постепенно расходятся во взглядах, мнениях, ценностях. И здесь идеальный вариант — это общение, поиск схожих интересов и постоянная совместная деятельность. Устойчивая привычка вместе получать радость от жизни и достигать общих результатов дает шанс длительному взаимному интересу друг к другу. И тогда вопрос «Чем мне интересно заниматься?» трансформируется в «Чем интересно заниматься нам?». И это уже история «про нас».

Когда мы вкладываемся в отношения, получая на это полноценный отклик, то с каждым годом

Гармоничные отношения требуют сил и времени

наша любовь становится все шире и глубже. Тогда мы никогда не превратимся в едва терпящих друг друга жаб, которые живут вместе только из-за того, что просто деваться некуда из общего бытового болота.

Создание гармонии в семье — это колоссальный труд обоих супругов, это длинная дорога, где встречаются и радости, и кризисы, и удовольствие, и боль. Но если супружеская пара ориентирована на то, чтобы постоянно вкладывать свои силы, время и другие ресурсы в семейный союз, отношения становятся тем, что действительно укрепляет каждого и наполняет оба сердца.

Друзья, предлагаю вам практическое задание. Попробуйте выделить время, сесть за стол со своим супругом или супругой, и пусть каждый из вас самостоятельно запишет на бумаге ответы на два простых вопроса: «Что я хочу получать в семейных отношениях?» и «Что я готов(-а) давать другому?». Переверните листок и ответьте на эти же вопросы от имени своей второй половины. Поверьте, вам будет, что обсудить после такого упражнения.