

Содержание

Введение.....	9
---------------	---

КАК ЭТО В ЖИЗНИ БЫВАЕТ

Поспешное замужество	15
Первые разочарования	17
Жертвы порождают жертв	18

ПРАВДА ИЛИ ЗАБЛУЖДЕНИЕ?

12 мифов о любви	25
1. Если ты узнаешь мои недостатки, то оставишь меня.....	26
2. Мы — одно целое.....	31
3. Быть уязвимой и ранимой всегда плохо	34
4. Мы никогда не будем ссориться или критиковать друг друга	37
5. Если что-то идет не так, это — моя вина. Я — плохой человек	43
6. Чтобы быть любимой, я всегда должна выглядеть счастливой, веселой, беззаботной.....	47
7. Мы будем полностью доверять друг другу — сразу и навсегда	51

8. Мы будем все делать вместе.....	56
9. Ты будешь инстинктивно улавливать все мои желания и потребности.....	62
10. Если я не буду контролировать себя полностью, то жизнь превратится в хаос и счастье развалится	66
11. Если мы действительно друг друга любим, мы будем неразлучны	71
12. Да, я тебя понимаю.....	76

ЛЮБОВЬ ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ?

Любоголизм и его сценарии	85
Один дуб не растет в тени другого	89
«Везет же некоторым!»	97
Женщины, которым «везет» в любви	98
Женщины, которым «не везет» в любви	99

РОДИТЕЛЬСКАЯ СЕМЬЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА БУДУЩЕЕ СУПРУЖЕСТВО

Прогноз, но не приговор.....	110
Какова же она, здоровая семья?	112
Проблемная семья	119
Травматические события детства.....	127

ВАЖНЕЙШИЕ ПОТРЕБНОСТИ ДУШИ

Любовь без всяких условий.....	137
Выживание	139
Прикосновение.....	140
Свобода.....	142
Руководство	144
Забота.....	146
Внимание.....	148

Принятие, одобрение и поддержка.....	150
Развлечения, побег от обыденности.....	154
Умение хоронить свои потери	157
Сексуальность.....	160

ЕЩЕ РАЗ О ГРАНИЦАХ ЛИЧНОСТИ

«Да или нет, моя дорогая?»	167
Границы: пять способов сказать «да» и «нет»	172
Суверенная территория, или Где пролегает граница?	173

СТРОИМ ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Так что же это такое — здоровые интимные отношения?	187
Стадии супружеской жизни.....	192
Симбиоз.....	196
Дифференциация	197
Практикование	200
Возобновление дружеских отношений.....	200
Взаимозависимость.....	201

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Принцип бумеранга	205
-------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЯ..... 211

Приложение 1. Влюбленность, любовь, зависимость.....	211
Приложение 2. Сравнение здоровых и нездоровых (функциональных и дисфункциональных) семей	215
Приложение 3. Корни и ветви дерева зависимостей.....	221

Приложение 4.	
Сказка о прощении	224
Приложение 5.	
Границы.....	231
Приложение 6.	
Упражнения, которые помогут позитивным изменениям в себе и во взаимоотношениях с другими людьми.....	232
Приложение 7.	
Тест «Хорошо ли вы знаете своего спутника?»	243
Приложение 8.	
«Круги интимности»	244
Круги интимности, ответственности и влияния	245
Приложение 9.	
Задание на сегодня.....	248
Литература.....	251
Семинары Валентины Москаленко	255

Введение

Интересно, есть ли на земле люди, которые никогда не испытывали трудностей во взаимоотношениях с близкими людьми? Если есть, то моя книга явно не для них. Я пишу для тех, кто любит и страдает, кому не всегда везет. Особенно симпатизирую и хочу помочь девушкам и женщинам — и молодым, и умудренным опытом семейной жизни, которые, казалось бы, делают для своих любимых все, но почему-то не очень счастливы. Возможно, они любят слишком сильно? Обычная ситуация: любви, как кажется, слишком много, а отношения вас не удовлетворяют. Что же делать? Один из ответов — искать выход из возможных заблуждений.

Мы будем говорить об интимных взаимоотношениях. Давайте сразу условимся, что мы будем под этим понимать. В современной жизни это понятие сузилось — в представлении некоторых, до содержания магазина «Интим». Но сексуальные отношения — лишь малая часть интимных взаимоотношений, лишь частный случай, одно из их слагаемых. То, о чем мы будем говорить в книге, гораздо шире, многообразнее и интереснее. Интимность — это праздник разделения всех чувств.

Обратимся к значениям и происхождению слова «интимность». Латинский глагол *intimare* означает «объявлять», «делать известным», а слово *intimus* — «лежащий глубоко внутри», «глубочайший, сокровенный».

Загляните в словарь В. И. Даля и вы увидите: «Интимный (*лат.*) — близкий, короткий, тесный, задушевный, сердечный, искренний; тайный, негласный, межусобный, скрытный; особнячный, особняковый». Вот о таких взаимоотношениях между людьми — близких, задушевных и в то же время, может быть, негласных, тайных — мы и поговорим.

У каждого из нас есть свой внутренний мир, свое внутреннее пространство. Интимность же лежит за его пределами, это мир, открытый для двоих. И вступают в него с тем, чем богата душа. Тон взаимоотношениям задает душевное богатство (или бедность) партнеров. Однако отношения все время находятся в динамике, их можно строить, менять — знать бы цели, к которым стремиться, да правила строительства. Всему можно научиться, если есть на то добрая воля.

Ничто так не мешает людям ладить друг с другом, как невесть откуда взявшиеся страхи, предубеждения, опасения, которые я называю *мифами*. Миф — это отход от реальности, нечто противоположное правде жизни, заблуждение. Моя задача — показать наиболее частые заблуждения людей, строящих близкие отношения. Мифы и реальности интимности у каждого человека свои. Поговорим о тех из них, которые встречаются довольно часто, во всяком случае, в моей практике психотерапевта. Хорошо известно, что всякая разруха начинается в головах. Но есть надежда,

что там же она и заканчивается — выход из вашего затруднения вы можете найти сами.

Надеюсь, что эта книга поможет вам построить здоровые интимные отношения и что с ее помощью вы продвинетесь в понимании себя и других людей. Даже если, читая ее, вы лишь задумаетесь над обсуждаемыми здесь вопросами, поговорите со своими близкими на эти темы, вы уже что-то приобретете и получите импульс к дальнейшему личностному росту.

В Приложении я поместила много практических упражнений, тренингов и даже сказку, которые, надеюсь, помогут не только «протестировать» себя, но и достичь каких-то положительных изменений во взаимоотношениях с близкими, а главное — с самой(им) собой.

Близкие отношения — это настолько важная область человеческой жизни, что я убеждена: об этом стоит говорить. Один мой друг любит повторять: «Пожелайте, чтобы кому-то повезло встретить вас, тогда и вам повезет его встретить». Мне тоже нравится этот афоризм.



Как это
в жизни бывает

Поспешное замужество

Никто не ожидал, что Таня выйдет замуж так скоропалительно. Девушкой она была серьезной, очень ответственной, сторонилась шумных компаний. И вдруг — нате вам! Выходит замуж! Срок ухаживаний — одна неделя.

У избранника была красивая внешность и... сложная судьба. Его первая жена, оставив ему ребенка, укатила с молоденьким офицером. Все сочувствовали покинутому мужу. Казалось, что сейчас он озабочен только трудностями быта, воспитанием сына. Но стоило Тане появиться в конструкторском бюро, где он работал и куда ее прислали на практику, как он сразу обратил на нее внимание. А дальше — приглашение в ресторан... И все решилось.

Таня влюбилась в него сразу. Ей было 22 года, ему — 35. У нее не было никакого опыта в любви, кроме мучительной, неразделенной привязанности к студенту, казавшемуся ей звездой курса. Этакий преуспевающий во всем молодой человек, что называется, душа общества. Теперь надо признать — не сумела она его

добиться, а старалась очень. Что же, пусть прошлое остается в прошлом. Тане казалось, что этот эпизод не оставил следа. Так ли? И вообще проходит ли что-нибудь бесследно?

Тане очень хотелось иметь хорошую, дружную семью, чтобы и муж, и дети любили ее. Это так естественно. Разве она не заслуживает такой участи? И внешность ее хороша, а уж достоинств — сколько угодно: умна, прилежна; она никогда не ленилась — в родительском доме все на ней держалось.

Мама работала на режимном предприятии, приходила поздно, без сил. Тане так хотелось порадовать ее чистотой в квартире, вкусным обедом. Однако всегда уставшая мама редко чему радовалась. В школе Таня старалась получать хорошие отметки, быть примерной в поведении. Но мамина усталость, казалось, никогда не проходила, а папа... А что, собственно, папа? Его Таня как-то и не помнит. Он вечно отсутствовал. У него сборы, соревнования, он — мотогогонщик. А когда он оставил большой спорт, начались служебные командировки. Вначале скучала, потом привыкла. Вроде был папа, а вроде и не было. Таня никогда не видела, чтобы родители целовались или радостно смеялись. Правда, они и не ссорились. Но атмосфера в доме была нерадостной.

Тане страстно хотелось свою семейную жизнь устроить иначе, совсем не так, как у родителей. «У меня все будет по-другому», — думала она. А почему бы и нет? Разве человек не кузнец своего счастья? Разве Таня не умеет быть преданной, нежной, бесконечно чуткой к потребностям близкого человека? Ей казалось, что она сможет своротить горы, если они будут мешать ее счастью.

Как это в жизни бывает

И вот она полюбила красивого, настрадавшегося с легкомысленной женой человека, полюбила и его осиротевшего сына. Так к чему было тянуть, притворяться? Надо быть искренней. И Таня сразу приняла его предложение пожениться. Он представлялся таким серьезным!

Первые разочарования

Уже через месяц после свадьбы, 30 апреля, муж исчез на два дня. Позже выяснилось, что он встретил своего друга и они вместе «запьянствовали». Так они провели 1 и 2 мая. Таня оставалась дома с сыном мужа. Естественно, этот первый в ее семейной жизни «праздник» запомнился ей надолго. Потом муж просил прощения. Она простила. Таня старалась показывать себя только с лучшей стороны. Думала, что таким путем ей удастся завоевать Костю. Она не расставалась с мыслью, что они могут составить прекрасную пару.

Таня творила чудеса кулинарии, сделала дом уютным, не отказывала мужу в плотских удовольствиях, хотя сама пока еще мало что понимала в этом. Женщины в ней еще не проснулась. Костя восторгался ею, говорил, что лучшей жены не найти. Но довольно часто куда-то исчезал, потом объяснял это непредвиденными и очень серьезными обстоятельствами. Учащались его выпивки. Сына он любил, но алкоголь, по-видимому, любил больше. Все заботы о сыне он быстро переложил на Танины плечи. Все чаще до глубокой ночи не возвращался домой.

Таня любила читать, старалась чтением отвлечься от грустных мыслей. Вряд ли это было достижимо. У А. С. Пушкина в «Евгении Онегине» она прочитала ироничные строки, но ей они показались серьезными. Она загрустила еще больше:

Что может быть на свете хуже
Семьи, где бедная жена
Грустит о недостойном муже,
И днем и вечером одна;
Где скучный муж, ей цену зная
(Судьбу, однако ж, проклиная),
Всегда нахмурен, молчалив,
Сердит и холодно-ревнив!

Прошло три года. По прошествии трех лет супружеской жизни Таня поняла, что назвать свой брак счастливым она не может. Заметьте, три года она убеждала себя в обратном. Появлялись мысли о разводе, но тут вмешивалось чувство долга, страх огорчить родителей. Мать и отец Тани думали, что дочь благополучно вышла замуж, что в ее семье все в порядке.

Жертвы порождают жертв

История жизни Тани заставила меня еще раз задуматься над вопросом: ну почему так получается, что не везет таким достойным, работающим, преданным женщинам, способным жертвовать всем, чтобы завоевать любовь и ласку? Может быть, потому, что они любят слишком самоотверженно, в буквальном

Как это в жизни бывает

смысле — «отвергая себя»? Как говорил один мудрец, если я не за себя, то кто же за меня? Вероятно, нельзя попирать свои потребности. Но если я только за себя, то зачем я? А как быть с такой бесспорной ценностью, как альтруизм, способностью посвятить свою жизнь семье, детям?

После долгих раздумий я поняла, что Таня была обречена на несчастливый брак. В ее судьбе не было ничего случайного. Таня вошла в жизнь с набором мифов о супружеском счастье. Да и где ей было узнать правду? У нее перед глазами не было хорошей модели семейных отношений. Лучше всего учиться на примерах, но где они?

Мама Тани то ли тянула лямку действительно непосильной ноши, то ли эта ноша (то есть ее собственная жизнь) была так скучна, так неинтересна, что она попросту не жила в полную силу. Вот здесь связываются понятия «ноша» и «отношение». Когда мы меняем отношение к чему-то, тяжесть ноши существенно меняется.

Мама перестала быть и хозяйкой. Всю ответственность за содержание дома она переложила на Таню. Нельзя сказать, что мама оставалась женой — муж почти всю жизнь физически отсутствовал.

Но мы не будем никого судить. Посмотрим только на распределение ролей в этой семье. Мама Тани была жертвой то ли обстоятельств, то ли безответственности супруга. Дочь продолжала играть эту роль. Она стала жертвой своего страстного желания иметь хорошую семью, своей порядочности, чувства долга, самоотверженности. Во всяком случае, так ей казалось впоследствии.

Как всякий ребенок, Таня любила и маму, и папу. Родители ее тоже любили, лишь недостаточно выражали свою любовь. Какую бы домашнюю работу Таня ни сделала, сколько бы пятерок ни получила в школе, родители как будто этого не замечали. Они забывали поздравить ее с успехом, похвалить ее, не радовались вместе с ней.

Девочка стала сверхответственной, своим положительным поведением подсознательно добиваясь любви родителей, но тщетно. Во всяком случае, внешних, бесспорных проявлений любви Таня не видела. Она не помнит случая, чтобы отец в детстве посадил ее к себе на колени, это было бы таким счастьем! Она не помнит, чтобы мама или папа сказали ей, какая она хорошенькая. В школе она была первой ученицей, но дома родители не считали ее умной. Ни мама, ни папа не говорили ей, что они гордятся ею. Ей не дарили комплиментов, например, не говорили мимоходом о том, что у нее красивые волосы или глаза.

Но детство давно прошло. Какое отношение оно имеет к теперешней супружеской жизни? Психологи всего мира считают, что прямое. Помните, у Тани была неразделенная любовь к блестящему студенту? А не напоминает ли тот студент отца Тани, где-то вдали от дома одерживающего спортивные победы, но всегда недоступного для дочери? Может быть, у несбывшегося желания шестилетней девочки посидеть на коленях у отца и романтической (и тоже несбывшейся) любви восемнадцатилетней девушки одни и те же корни? И почему так похожи линии поведения отца с его постоянными разъездами и мужа с его «серьезными» обстоятельствами, отрывающими от дома? Наконец,

Как это в жизни бывает

почему дочери уготована в жизни та же роль, что и матери, — роль жертвы?

В человеческой судьбе детство решает очень многое. Недаром оно стало фокусом внимания для всех выдающихся психологов. Недаром Лев Толстой делил свою жизнь на два периода: до и после пяти лет — и признавал, что они равны по значению. Так что если хотите предсказать судьбу человека, обратите внимание на его детство. Разгадаешь прошлое — узнаешь будущее. Будем внимательны к детству.

А к судьбе Тани мы еще вернемся и разгадаем тайну ее поспешного замужества.



Правда или
заблуждение?