

священник Андрей Лоргус
психолог Ольга Красникова

ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ЛЮБОВЬ
~~ЗАВИСИМОСТЬ~~

православная
психология

КАК
ПОСТРОИТЬ
СЕМЕЙНОЕ
СЧАСТЬЕ ?

2-е
издание

никеяю

священник Андрей Лоргус
психолог Ольга Красникова

ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ЛЮБОВЬ
~~ЗАВИСИМОСТЬ~~

2-е
издание

КАК
ПОСТРОИТЬ
СЕМЕЙНОЕ
СЧАСТЬЕ ?

Москва • Издательский дом «Никея» • 2016

УДК 159.923.2
ББК 88.52+86.37
Л 78

*Допущено к распространению
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р15-516-0783*

Лоргус А., прот., Красникова О.

Л 78 Влюбленность, любовь, зависимость. Как построить семейное счастье. — 2-е изд. — М.: Никея, 2016. — 256 с. — (Путь семейной жизни).

ISBN 978-5-91761-581-3

«Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь». Эта строчка из Апостольского послания стала эпиграфом к книге, написанной Андреем Лоргусом — православным священником, практикующим психологом, ректором Института христианской психологии — и его коллегой Ольгой Красниковой. Но делает ли человека сколько-нибудь возвышеннее любовь мужчины к женщине и женщины к мужчине? Да, она может быть одухотворена и возвышена. Авторы рассказывают нам о том, в чем заключаются тайны внутренних «врагов» любви, в чем их слабые места; можно ли научить свое сердце любить?

УДК 159.923.2

ББК 88.52+86.37

ISBN 978-5-91761-581-3

© Издательский дом «Никея», 2016

© Лоргус Андрей, прот., 2016

© Красникова О. М., 2016

Содержание

От авторов.....	8
-----------------	---

ВЛЮБЛЕННОСТЬ

Психологические характеристики влюбленности.....	15
«Нечаянно нагрянет...».....	16
Можно горы свернуть.....	17
«Ты лучше всех!».....	21
«На тебе сошелся клином белый свет».....	26
Осторожно — влюбленный!.....	28
«Очи черные, очи страстные!».....	31
Разочарование: куда приводят мечты.....	35
Плоды влюбленности.....	38
Открытие себя.....	38
Ресурс исцеления.....	39
Опыт особого видения.....	41
Разве это не чудо?.....	44

ЛЮБОВЬ

Семь пар железных сапог да семь железных хлебов.....	49
Встреча с большой буквы.....	53
Сначала дружба.....	62
«Благословение свыше» и свобода выбора.....	67

Как мы выбираем?	69
Любовь — это для взрослых	77
Безответность	83
Жить или выживать?	
«Творец» или «жертва обстоятельств»?	86
Любовь — главное условие развития личности	89
«Не сошлись характерами»	92
Давать и брать	100
Любовь деятельная	105
Родство: открытость и доверие	114
Одухотворить эрос	118
Риски и утраты	122
Мечты об идеале и любовь к себе	127

ЗАВИСИМОСТЬ

Условия формирования зависимости	137
Как возникает зависимость	151
Право на жизнь	157
Профилактика зависимости	170
Эгоизм и жертвенность	178
Натянутый поводок	184
Безразличие	
и равнодушие — другая сторона медали	189
Сказка про норму	192
«Я без него пропаду!»	196
«Телепат», «партизан» и бегство от свободы	203
Влюбленность, любовь	
и зависимость — как распознать?	207
Исцеление от зависимости	214
Стать родителем самому себе	219

«ВСЯКИЙ ЛЮБЯЩИЙ РОЖДЕН ОТ БОГА»

Прот. Андрей Лоргус

Песнь Песней	225
Апостол Иоанн Богослов.....	227
«Гимн любви» апостола Павла.....	228
Отцы-пустынники о любви.....	238
Любовь самоочевидная <i>(вместо Заключения)</i>	243
Приложение	245
16 элементов психического и эмоционального здоровья <i>(по Нэнси Мак-Вильямс)</i>	245

От авторов

Кто не любит, тот не познал Бога,
потому что Бог есть любовь.

1-е Иоанн, 4:8

Велика история людей, велик мир! Множество дел сотворили люди на Земле, и великое множество судеб совершилось уже, и еще совершится многое! Но сердцевиною всего является любовь — такова вера христианская. Люди это знают две тысячи лет, а предвидели и предчувствовали искони. Весть эта благая разнеслась по всему миру. Каждый человек может этим жить и иметь любовь в основе жизни, потому что любовь и есть жизнь.

Однако, как трудно жить любовью! Стоит только ступить на путь любви, как тысячи причин восстанут против. Множество препятствий будет иметь человек на своем пути, но более всего препон обнаружит он в своем внутреннем мире, в душе, в сердце. Самые жестокие бои и раны предстоит там претерпеть человеку. И никто не знает, выйдет ли победителем сердце человека в битве за любовь.

Наша книга адресована именно тем, кто изнемог в битве за любовь, кто потерял ее след, кто перепутал ее адрес, кто страстно ищет любовь или пытается сбегать от нее. Иными словами, книга наша — помощница ищущим любви подлинной, не иллюзий и не страстей.

Конечно, любовь — слово многозначное. В нашей книге речь идет о любви мужчины и женщины, то есть той любви, которая может стать основой отношений,

брака, семьи. Именно в браке, в супружестве, любовь мужчины и женщины может найти самую плодородную почву, настоящий чернозем для роз. Недаром розы — символ супружества, даже с шипами!

Наши книги о семейной психологии, первая из которых у Вас в руках, посвящены разным сторонам семейной жизни. Однако признаемся — все они про любовь!

Дело представляется простым: чего проще — любви и все! Так скажет человек, для которого любовь проста, как будний день. А наша задача — открыть возможность любви тем, для кого это стало почему-либо невыполнимым, страшным и опасным, непривычным или старомодным. Наша задача показать, в чем тайны внутренних «врагов» любви, в чем их слабые места; можно ли что-либо сделать с сердцем? Можно ли научить его любить?

Я бы считал свою миссию выполненной, если Вы, читатель, прочтя нашу книгу, могли со вздохом облегчения сказать себе что-нибудь вроде: «А что, пойду, попробую, уж больно заманчиво!»

Протоиерей Андрей Лоргус

* * *

А теперь пребывают сии три:
вера, надежда, любовь;
но любовь из них больше.
(1 Кор. 13:13)

В наше время очень много говорят об экологии, тратят большие средства на ее защиту, борются с тем, что ее отравляет, и все понимают важность этой проблемы. Но почему-то намного меньше люди интересуются экологией внутреннего мира человека — того космоса, которым является каждая уникальная богоподобная личность. Как для поддержания экологического баланса Земли нужны вода, воздух, солнечный свет — без них нет жизни, так для развития, процветания и преобразования внутреннего мира личности необходима любовь.

Странная затея — писать книгу о любви. Как можно описать неуловимое, невыразимое, необъяснимое чудо? Как показать то, что можно увидеть только сердцем? Как рассказать о том, о существовании чего многие даже не догадываются? Но возникают и встречные вопросы: что имеет такое же значение в жизни человека, пронизывая каждое мгновение и каждое движение? О чем тогда писать, если не о любви? Мы решили написать.

В нашей книге три главные части: «Влюбленность» — она может стать моментом зарождения любви, а может так и остаться яркой вспышкой без продолжения; «Любовь» — не только чувственная, но и деятельная, ее особенности, отличительные черты,

«составляющие»; «Зависимость» — суррогат, которым люди пытаются удовлетворить свою жажду любви.

Нами было прочитано множество лекций и проведено немало семинаров на темы, обсуждаемые в этой книге. Но неожиданно оказалось непростой задачей найти общий стиль письменного изложения тех идей, о которых многократно уже говорилось. Мы не стремились к абсолютной «однородности» текста, пытались сохранить индивидуальность каждого из авторов. Поэтому в книге читатель может заметить части текста, отличающиеся друг от друга по манере письма, стилистике, языку. Четвертая глава «Каждый любящий рожден от Бога» отсылает к Священному Писанию и Святым Отцам, она венчает и подытоживает книгу и дает пищу для дальнейших размышлений не только верующим людям. Эта глава написана протоиереем Андреем Лоргусом.

Книга «Влюбленность, любовь, зависимость» задумывалась как необходимое вступление к серии по христианской семейной психологии. Мы надеемся, что последующие книги новой серии смогут вместить основные темы семейной психологии.

Эта книга — ответ на многочисленные вопросы, с которыми к нам обращаются, а также «конспект» наших лекций в помощь студентам Института христианской психологии. И еще — воплощение желания поделиться теми открытиями, личным и профессиональным опытом — горьким и счастливым, опытом видения ошибок в отношениях и поиска выходов из самых разных жизненных ситуаций. Ошибки, ошибки и ошибки — вот что приходит в голову, когда нужно объединить опыт огромного количества

консультаций и бесед, соприкосновения с человеческими судьбами. Наш опыт, «сын ошибок трудных», состоит из того множества горьких ошибок, которые совершали в своей жизни мы сами, и рассказы о которых нам доверили люди. Выражаем безмерную благодарность всем, кто дал нам возможность участвовать в поиске и присутствовать при изменении, за радость Со-Бытия. Мы не устаем удивляться и восхищаться силой и мужеством людей, выбирающих жизнь и любовь, несмотря ни на что.

Но, пожалуй, главное, что мы вынесли из своей жизни и о чем так хотелось сказать, это свидетельство: любовь — основа и условие жизни личности. И еще: любовь — единственная твердая и долговременная основа отношений. Вот какой девиз мы бы хотели провозгласить.

Ольга Красникова

ВЛЮБЛЕННОСТЬ

...Ибо крепка, как смерть, любовь;
люта, как преисподняя, ревность;
стрелы ее — стрелы огненные;
она пламень весьма сильный.

(Песнь песней, 8:6)

Любовь преобразует человека, лишь только вступает в его сердце. Прикосновение любви изменяет все вокруг, охватывает всего человека, захватывает его в плен. Бывает, что мы покоряемся любви, но бывает также, что мы покоряем своей любовью мир, и любовь открывает перед нами высоту духа!

Рабом любви человека делает страсть. Страсть унижительна и разрушительна, страсть вносит мрак и мучения, внушает страх и приносит страдания. Многие поэты пишут об этом: «Любви напрасные страданья» (А. С. Пушкин). О страсти тот же поэт признается: «Душа тобой уязвлена». Страсть и есть уязвление, ранение, пленение, наконец, болезнь души.

Нет более известной страсти, чем страсть любовная. Она признана «крепкой» в Библии, воспета художниками и поэтами, описана в сказках, романах, стихах. Она — самая драгоценная для человека страсть. Ради нее он готов иногда пожертвовать всем. Между тем, любовная страсть — это совсем не то, что является предметом вожделения, ведь все жаждут любви, а не страданий. Все люди хотят любить и быть любимыми — это одна из базовых потребностей личности. Как

происходит, что жаждут любви, а попадают в страсть? Вместо радости и счастья получают страдания, страх, разочарования, печаль и уныние? Мы попытаемся найти ответы на эти непростые вопросы.

У влюбленности мы видим все симптомы страсти: потеря способности рационально рассуждать, идеализация предмета страсти, эйфорическое возбуждение, эмоциональная нестабильность, искаженное восприятие себя, другого, отношений, мира, жажда обладания, стремление к слиянию, панический страх потерять, сильные переживания, неадекватная ответственность. Всегда ли влюбленность — страсть? Конечно, нет. Влюбленность может стать страстью, но это происходит не всегда, об этом мы скажем подробнее ниже. Феномен влюбленности может рассматриваться как первый, начальный период любви, если влюбленность не завершается разочарованием или переходом в зависимость.

Если человек даст себе время пережить влюбленность, попробует внимательно с ней разобраться, когда волна сильных чувств немного схлынет, тогда он может найти в себе ресурс не стать «рабом любви».

Влюбленность проходит рано или поздно, любовь — никогда!

Психологические характеристики влюбленности

Описывая чувство влюбленности, часто используют такие определения, как «стихийное, внезапное, сильное, восторженное, неуправляемое и непроизвольное». Не стоит сбрасывать со счетов и физиологическую составляющую состояния влюбленности, изменение гормонального фона и другие симптомы¹. Это аффективное состояние², «огромная симпатия», ограниченная по продолжительности, — она довольно быстро насыщается и может совсем угаснуть. С чем бы ее сравнить? Если вспомнить, как разжигают костер, то сначала складывается шалашик из щепок, веточек и бумаги, а когда

¹ Биохимические процессы при влюбленности не подвластны контролю. У влюбленных в избытке вырабатывается гормон дофамин, который вызывает эйфорию, приливы энергии, вдохновение и желание делать глупости. Избыток адреналина и норадреналина вызывает бессонницу, подъем энергии, волнение, тревогу, сердцебиение и дрожание конечностей. Увеличение количества серотонина вызывает избыточную общительность, разговорчивость, «любовь ко всему миру», который вдруг преобразается и наполняется яркими красками. Высокий уровень эндорфинов и эндозипинов (биологических аналогов траквилизаторов) вызывает при влюбленности чувство спокойствия и безопасности рядом с объектом страсти. Эти биохимические изменения обычно проходят через 2–6 месяцев. — См. : Влюбленность / Сексологический словарь // www.medvopros.com/sex_dictionary/3/Vlyublennost.

² Аффект — особое психическое состояние, характеризующееся сильным и глубоким переживанием, ярким внешним проявлением, сужением сознания и снижением самоконтроля, быстро возникающее, бурно протекающее и быстро (относительно) затухающее.

они разгораются, то подкладывают дрова. В этой метафоре влюбленность — растопочный материал: быстро вспыхивает, ярко горит, необходим для того, чтобы позже разгорелась любовь, которая будет долго гореть и согревать (настоящая любовь длится вечно). Если же в костер не подкладывать дров, то растопка быстро прогорит, оставив после себя лишь горстку пепла. При неумелом обращении о влюбленность можно обжечься. Но на горящих ветках и бумаге точно кашу не сварить, да и обогреться не получится — жар не тот. Поэтому те, кто, принимая влюбленность за любовь, пытаются построить на ней отношения, сильно рискуют.

«Нечаянно нагрянет...»

С общепринятой точки зрения, влюбленность — непроизвольное влечение, она застаёт нас врасплох. Как поется в старом фильме, «любовь нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь». С психологической точки зрения, это не так очевидно. На первый взгляд, кажется, что влюбленность — это то, что мы испытываем там, где этого не ожидали, и в тот момент, когда мы как бы не были готовы. Но есть и другое мнение: влюбленность некоторым образом «предопределена» нашим бессознательным. Если признать возможным такой взгляд, то вопрос о непроизвольности оказывается спорным. В нашем бессознательном дремлют неудовлетворенные потребности, травматический опыт, страсти, внутрличностные конфликты, которые могут подталкивать нас к поиску таких отношений с другим полом, таких связей, в которых мы стремимся удовлетворить свою неосознаваемую «жажду». В спокойном,

«невлюбленном» состоянии проанализировать то, что спрятано в нашем бессознательном, трудно — на страже стоят различные защитные механизмы, которые мешают осознанию, так как берегут нас от всего, что может причинить боль. Но в состоянии влюбленности тот, на кого мы обращаем внимание, то, как мы смотрим друг на друга — мужчины на женщин, женщины на мужчин — дает нам некоторый материал, с помощью которого можно попытаться понять свои бессознательные предпочтения и найти ключ к разгадке и разрешению хотя бы некоторых внутриличностных конфликтов. Очень интересно исследовать, какие именно факторы влияют на «предрасположенность» к влюбленности. Не только психологи размышляют над этим вопросом. Поэт Рильке в своих «Письмах молодому поэту» адресовал всем, кто ждет любви, рассчитывая, что она явится извне, следующие строки: «...то, что мы называем судьбой, рождается из глубин самого человека, а не настаивает людей извне». Таким образом, «непроизвольность» оказывается отчасти предопределенной нашим бессознательным, а отчасти — «случайным» совпадением некоторых условий. «Пришла пора, она влюбилась», — написал А. С. Пушкин о Татьяне Лариной.

Можно горы свернуть

Ученые часто называют влюбленность витальной жизненной реакцией на другого³. Это определение подчеркивает, что влюбленность — глубоко укорененная

³ Витальность (от лат. *vitalis* — жизненный, животворящий) — жизнеспособность, жизненная сила.

в нашем естестве реакция и что потребность влюбляться, то есть быть максимально привязанным к другому, действительно жизненно важная. Витальность влюбленности — это не иллюзия, а проявление подлинной энергии живой души — неисчерпаемого источника свободы, любви, радости, силы, творчества.

Влюбленность порождает небывалую жизненную энергию — влюбленный может горы свернуть. Как кажется, никогда более человек не переживает такого общего витального подъема силы, бодрости, здоровья, возбуждения, творческой энергии, смелости, работоспособности, как во время влюбленности. Витальность обнаруживает себя и в сильнейшем сексуальном возбуждении, влечении, но не сводима к нему. Важно отметить, что влюбленность до поры до времени может уживаться с сексуальным воздержанием, как бы ни убеждали нас в обратном сторонники «сексуальной свободы».

Силу влюбленности нередко используют люди творческих профессий. «Влюбленность открывает огромный творческий потенциал: человек обнаруживает в себе мощные энергии и источники новых решений, новых образов, новых реальностей и, действительно, может создать в этот период то, что он никогда больше уже не создаст. К сожалению, бывает так, что люди, испытавшие креативную мощь влюбленности, пытаются это эксплуатировать. Некоторые писатели, композиторы, актеры, режиссеры влюбляются вновь и вновь, чтобы испытать новый творческий подъем. Это, конечно, манипуляция чувствами, и она приводит к душевному истощению, к внутренней пустоте»⁴.

⁴ Лоргус А., прот. Книга о счастье. — М. : Никая, 2014. — С. 53.

Одновременно с тем, что влюбленность дает силу, она же и лишает сил — это очень энергозатратное «мероприятие». Перепады настроения — от полного счастья до отчаяния («Все пропало! Жизнь кончена! Он не позвонил/она не пришла!»), бессонные ночи, отсутствие чувства меры, которое приводит к физическим перегрузкам, тревога, перебои с питанием («Он совсем перестал есть, так похудел — одни глаза остались!») относительно легко переносятся молодыми и/или здоровыми, но для иных этот стресс может стать серьезным испытанием на прочность. В любом случае, долго выдерживать такие эмоциональные и физические нагрузки невозможно — силы рано или поздно истощаются. Это сильное внутреннее напряжение вполне понятно и оправданно, ведь решается один из важнейших вопросов личной жизни: а вдруг это ОН/ОНА?! Тот, с кем я буду жить долго и счастливо, строить дом, рожать детей, воспитывать внуков, встречать старость? Это не шутки!

Полноценно работать или учиться в таком нестабильном состоянии сложно, внимание постоянно рассеивается, приходится прикладывать большие усилия, чтобы сосредоточиться на чем-то еще, кроме объекта своей страсти. Влюбленность — своего рода фиксация на единственном. «Я влюблена!» может означать: «мне больше никто не нужен», «я живу только им», «смысл моего существования — он», «я могу думать только о нем», «я хочу видеть, слышать только его, говорить только с ним». Кому нужен финансовый отчет или курсовая, когда тут ТАКАЯ любовь?! В этот момент даже самый ответственный человек может стать ненадежным, забывчивым, казаться бестактным (не поздоровался, толкнул и не извинился). Существует даже совершенно

особый тип опозданий, связанный с измененным эмоциональным состоянием человека. Как правило, опоздания прекращаются, как только меняется ситуация, выбившая человека из колеи. Поэтому бессмысленно ожидать от влюбленной девушки, что она будет приходить вовремя куда-то, кроме свидания с любимым.

Подъем энергии сменяется спадом, восторг — безразличием или непонятной грустью, непоколебимая уверенность — сомнениями в себе и другом. То влюбленный готов обнять весь мир, то раздражается и выходит из себя по любому поводу. «Она свела меня с ума!» — довольно точное описание состояния влюбленности. Есть люди, которым нравятся подобные «американские горки» — без них жизнь кажется пресной, лишенной красок. Одним словом — «адреналиновая зависимость»⁵. Таким искателям острых ощущений любовь представляется чем-то однообразным, предсказуемым, скучным. Влюбленность же — совсем другое дело! Свежесть чувств, новые впечатления, непредсказуемость, трепет, волнение — это и есть настоящая жизнь! Так может сформироваться «зависимость от влюбленности» или влюбленность-страсть (о ней мы скажем позже). Один известный актер, за плечами которого остались четыре разрушенных брака,

⁵ «Даже специалистам трудно работать с адреналиновой зависимостью, так как это сродни работе с любой другой химической зависимостью (это не только психологическая проблема, но и физиологическая). Разница лишь в том, что в роли наркотика здесь выступают большие дозы адреналина, вырабатываемого надпочечниками и поступающего в кровь». Цит. по кн.: Красникова О. М. Опоздания и невыполненные обещания. — М.: Никая, 2014. — С. 41. — (Становление личности).

признался в интервью: «Женат я обычно был очень коротко, потому что быстро передвигаюсь по жизни. Если в кого-то влюбляюсь, то не чуть-чуть, а по максимуму. А когда безумно любишь, жить очень сложно. Наверное, я плохой семьянин». Но может, причина в том, что он каждый раз принимал влюбленность за любовь, но так и не дождался настоящей любви? «А счастье как раз не в этом — не в опьянении страстью, не в экстазе, а в радости и полноте бытия, которые открываются в любви, приходящей позже»⁶.

«Ты лучше всех!»

«В глазах влюбленного и гусыня — ангел».

Народная пословица

Еще одна, не менее важная характеристика влюбленности — идеализация возлюбленного⁷. Восприятие влюбленного всегда неадекватно, потому что он видит в предмете своего обожания только то, что соответствует ожидаемому образу. Это может быть внешняя красота, ум, успешность и т. п. — некий идеал. Влюбленный смотрит на свой «объект обожания» сквозь розовые очки, пренебрегая всеми, даже самыми очевидными признаками того, что перед ним просто живой человек, обладающий не только сильными, но и слабыми сторонами. Идеализация — это

⁶ Лоргус А., прот. Книга о счастье. — С. 54.

⁷ Идеализация — это неадекватное восприятие другого человека, при котором сильные стороны личности преувеличиваются, а слабые преуменьшаются или не замечаются вовсе.

самообман. Влюбленный не замечает ошибок, не замечает никаких изъянов и странностей, никаких настораживающих поступков, например, склонности к алкоголю, склонности к авантюризму и т. д. Очень часто влюбленность мешает увидеть человека таким, каков он есть. «Он самый лучший! У него нет недостатков!» — преувеличение или приписывание «прекрасного», а также преуменьшение, игнорирование или оправдывание всего, что не вписывается в придуманный «светлый образ», — вполне нормальные свойства восприятия влюбленного человека. Но долгосрочным отношениям подобное искаженное, одностороннее восприятие служит серьезной преградой, делая невозможной истинную близость.

В отличие от влюбленности, в любви другой человек виден без помех и без прикрас. У любящего достаточно сил, чтобы выдержать всю правду о любимом; честно глядя на его несовершенство и все о нем зная, покрывать своей любовью. Как пишет апостол Павел, *любовь не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит* (1 Кор. 13.7). Влюбленность же, кажется, ищет обмана: «Ах, обмануть меня нетрудно, я сам обманываться рад» (А. С. Пушкин). Как и любое эйфорическое состояние, влюбленность не стойкая, она боится, что правда может разрушить ее очарование, как солнечный свет, снимая вуаль предрассветной дымки, делает все прелестные очертания четкими и явными и, может быть, не такими привлекательными, как казалось и хотелось. Уклоняясь от знания правды о любимом, отказываясь снимать розовые очки, подкладывая в костер вместо дров бумагу и ветки, чтобы

сохранить пылкость чувств, влюбленный рискует так никогда и не узнать, что такое любовь. Его отношения, скорее всего, закончатся либо разочарованием и опустошенностью, либо зависимостью.

Мы не пытаемся оценивать влюбленность с точки зрения «хорошо — плохо», не отговариваем и не угрожаем — мы просто описываем ее с разных сторон, во всем многообразии проявлений. Хотя тем, кто хоть раз был влюблен, оставаться бесстрастным и объективным в обсуждении этой темы нелегко (да и зачем, собственно?). Влюбленность — это настолько важное событие и переживание в жизни каждого человека, что она заслуживает пристального внимания. Опасно как недооценивать, так и переоценивать влюбленность — в ней заключена большая сила, которая может быть направлена и на созидание, и на разрушение (влюбленный человек в аффекте способен даже на преступление). Поэтому наше дело — предупредить о возможностях и последствиях.

Некоторые психологи «побаиваются» влюбленных клиентов из-за их непредсказуемости, а порой и неадекватности. Влюбленным рекомендуется не принимать серьезных, жизненно важных и имеющих необратимые последствия решений: увольняться с работы, бросать учебу, продавать квартиру, переезжать в другой город и т. п. Весомый аргумент: «Вы же не будете принимать подобные решения, когда у Вас температура сорок. Так и здесь — надо дождаться, когда эйфория и накал страстей пройдет, обдумать все на трезвую голову и только потом принимать решение». Все это отчасти так, и влюбленный действительно иногда немного напоминает пьяного или сумасшедшего, но... Есть люди,

для которых влюбленность — единственный шанс серьезно изменить что-то в своей жизни. Только на этой волне чувств они способны подняться над своими страхами, над стереотипами и «здравым смыслом», над тем, что их удерживает в привычно-удобном, но порой таком жестком и ограниченном мире.

Кстати, сами психологи иногда проявляют «верх неблагоразумия» в своей личной жизни. Она: «Я поняла все уже через четыре дня общения с Берри в Колорадо. Мое сердце, моя душа, мой разум и моя сущность раскрылись, и меня переполняло глубокое чувство гармонии, которого я никогда раньше не знала и о котором только мечтала. В этот момент я столкнулась с дилеммой. Я понимала, что вступление в новые отношения так поспешно могло стать для меня сложной задачей. Переезд из Иллинойса в Колорадо означал бы расставание с отлаженной системой жизнеобеспечения и построение всего заново в незнакомом месте. Все это говорил мне мой разум, когда я раздумывала о своих возможностях. Однако, когда я начинала слушать свое сердце, никакой дилеммы не существовало. Я вернулась в Иллинойс, собрала вещи и отправилась в Колорадо, таща их с собой в U-Haul трейлере и прихватив свои незавершенные дела». Он: «В том октябре она планировала пробыть в Колорадо десять дней. Однако, проведя четыре дня вместе, мы решили пожениться. Я ощутил такую невероятную связь между нашими физическими, эмоциональными, интеллектуальными и духовными телами, которая не вызывала сомнения. Мы строили планы по поводу переезда Дженей в Колорадо в ноябре и собирались пожениться в День благодарения. Только оглянувшись назад, мы

осознали, как это должно было шокировать наши семьи и наших друзей. Для нас же тогда не существовало никаких сомнений ни в мыслях, ни в сердцах. Вот так началось наше невероятное совместное путешествие»⁸. И это два психолога?! Да! Причем их встреча состоялась не на заре беспечной юности, а в довольно зрелом возрасте, когда за плечами у Джены уже был развод, а Берри приходил в себя после смерти своей первой жены. Психологи тоже люди (хотя некоторые клиенты в этом сомневаются)! Эта история развивается вполне благополучно — Берри и Джена Уайнхолд живут и успешно работают вместе уже четверть века. Но сколько поломанных судеб с подобным романтическим началом! «О чем я только думала?!», «Наш скоропалительный брак был ошибкой. Куда я торопился?!» — спрашивают себя люди, чей риск не оправдался. Вывод здесь только один: нет в любви никаких гарантий, поэтому и советы не помогают — никто не знает, чем обернется для человека его влюбленность. «Это замечательное время! Но мало у кого оно ассоциируется с трудным периодом испытаний: испытанием на прочность, на трезвость, на благоразумие и на самопознание, испытанием на открытость... То есть это время очень сложное, хотя нам кажется, что мы просто летаем!»⁹. Поэтому мы хотим сказать: «Осторожно — влюбленность!»

⁸ Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Бегство от близости : избавление ваших отношений от контрзависимости — другой стороны созависимости / пер. с англ. Е. Шепелевой. — СПб. : Весь, 2011. — С. 489–490.

⁹ Лоргус А., прот. Книга о счастье. — С. 52.

«На тебе сошелся клином белый свет»

Есть свойства влюбленности, о которых стоит упомянуть особо, — это фиксация и эмоциональная зависимость. Восторженное состояние, которым многие влюбленные упиваются, обычно бывает возможно только в присутствии «предмета». По отдельности влюбленные грустны, раздражительны, у них все валится из рук, потому что они находятся в напряженном ожидании следующего свидания или хотя бы звонка...

Для влюбленности характерно сужение психологического зрения и внимания. Влюбленный часто ничего не видит, кроме своей возлюбленной. Зрение, слух, внимание — все обращено только на нее/на него. Поле внимания сужено, а предмет внимания расширен до того, что занимает все это поле. Этот эффект имеет крайнюю свою форму в феномене «тоннельного сознания», когда в поле внимания не попадает более никаких иных предметов, кроме возлюбленного. Будучи влюблен, человек может не замечать никого вокруг, кроме своего «предмета обожания». Его сознание фиксируется на одном лице. И этот «тоннельный эффект» лишает человека объемного, широкого зрения.

Фиксация на предмете своей влюбленности свойственна самому острому ее периоду и ослабевает по мере ослабления аффекта. Нам важно это помнить, чтобы прогнозировать возможность свободного и осознанного выбора партнера в состоянии влюбленности. Если влюбленный не видит никого более, то есть не способен замечать других мужчин и женщин, которые могли бы быть претендентами на дружбу и отношения, то его способности выбирать стремятся к нулю. А это

значит, что выбор влюбленного едва ли может быть адекватным. Вот почему специалисты советуют подождать влюбленным с выбором дальнейшего жизненного сценария. Но возможно ли это?

Влюбленный не только концентрируется на предмете влюбленности, но ощущает, что собственная жизнь отныне зависит только от него/нее. Фиксация делает возможным собственную жизнь только в условиях общения с этим лицом. Вот, например, описание Л. Н. Толстого: «Вронский ничего и никого не видал» («Анна Каренина», гл XXXI). Вронский видел в этом состоянии только одну Анну. Остальных женщин он, конечно, видел, но как бы не замечал. Это одна из важнейших характеристик влюбленности — фиксация на одном человеке. Как восклицал поэт: «Тобой одной душа полна!»

Влюбленный изо всех сил стремится постоянно быть рядом с любимой, получать подтверждение взаимности чувств (это ярче выражено у партнера с более сильной предрасположенностью к созданию зависимых отношений). Когда влюбленные вынуждены какое-то время не видеться, они начинают названивать друг другу, писать сотни смс или длинные письма. Самое ужасное — если общение любым из вышперечисленных способов не представляется возможным. Влюбленность не дает человеку самостоятельно существовать. Благо, что она продолжается недолго — будучи аномальным, пиковым физиологическим состоянием, она в среднем длится от трех месяцев до года. Но эта постоянная неутолимая жажда общения и эмоциональная зависимость могут сыграть злую шутку: влюбленные могут не выдержать напряжения расставания

и либо устанут мучиться — «перегорят», «остынут» (далеко не все отношения крепнут в разлуке), либо решат срочно жить вместе. Чудеса бывают — «любовь с первого взгляда» может, конечно, перерасти в «любовь всей жизни» (мы сами привели выше такой пример), но... Есть большая опасность, что слишком быстрое сближение, начало совместной жизни на общей территории и начало сексуальных отношений не позволят состояться встрече двух личностей. Когда бытовая и физическая стороны отношений занимают главное место, личностный и духовный аспекты уходят на второй план. В первое время после знакомства каждому из партнеров важно иметь достаточно «отдельного» друг от друга времени и пространства — «отдышаться», подумать. Обычно невозможность воздерживаться от близости влюбленные объясняют неконтролируемой силой влечения.

Осторожно — влюбленный!

Неконтролируемая сила влечения — еще одна характеристика влюбленности. По крайней мере, сами влюбленные чаще всего отрицают возможность контроля над этой силой. Действительно, сила влечения к «объекту страсти» бывает так велика, что трудно даже предположить, что ее источник находится «внутри» того, кто влюблен. Обычно источником влюбленности называют лицо, к которому человек испытывает чувства. Так как источник силы влечения — внешний, кажется, что влюбленный практически не может контролировать свое влечение, не владеет собой. Но многие психологи, в том числе и авторы этой книги, считают,

что источник силы влечения принадлежит самому влюбленному. Это — его сердце. Иначе пришлось бы признать, что существуют состояния, в которых человек лишается своей Богом данной свободы, а это не так.

Влюбленным удобнее, «выгоднее» отрицать возможность контролировать силу своего влечения. Ведь если я не могу повлиять на свои чувства, то от меня ничего не зависит, я ни за что не несу ответственность. «Я был в любовном угаре! Я не отдавал себе отчета в том, что делаю! Это был порыв страсти!» — неплохое оправдание? Только не для взрослого человека. Адекватная ответственность зрелой личности предполагает, что взрослый способен контролировать и изменять не только свои поступки, мысли, потребности, желания, но также отношения и чувства.

Конечно, влюбленность иногда напоминает болезнь или манию¹⁰. Маниакальное (в переносном смысле) влечение к другому приводит к тому, что у влюбленного человека «выходит из строя» рассудительность — человеку сложно оценить, насколько его влечение адекватно. Влюбленность обладает огромной психической силой: волевой и эмоциональной,

¹⁰ Мания — мед. психическое расстройство, болезненное психическое состояние с сосредоточением сознания и чувств на какой-либо одной идее. Для мании (или маниакального синдрома) характерна гипертимия — приподнятое радостное настроение, ускорение ассоциативных процессов, а также двигательное возбуждение со стремлением к какой бы то ни было деятельности... Человек в состоянии мании, как правило, эйфоричен, но может также быть раздражительным, придирчивым или откровенно враждебным к окружающим. *перен.* Сильное пристрастие к чему-либо, крайняя степень увлеченности. ru.wiktionary.org/wiki/мания.

против которой трудно что-либо сделать. В период влюбленности человек испытывает такое состояние, в котором он может терять контроль над собой, снижаются его интеллектуальные способности, его воля оказывается достаточно зависимой. Действительно, влюбленность как бы влечет нас за собой, а не мы ее контролируем. В этом смысле влюбленность похожа на страсть. Многие православные подвижники именовали влюбленность именно страстью, а страсть — это уже что-то греховное.

Влюбленный подчас ни сам собой не управляет, ни другим не подчиняется, не слышит других. Захватывающие его чувства делают человека неконтролируемым. Это особенно заметно у инфантильных личностей. Будучи покорными и зависимыми, влюбляясь, они обретают вдруг «свободу», и начинают совершать совсем непривычные «независимые» поступки, позволяют себе то, на что не решились бы в обычном состоянии. Но это не подлинное освобождение от зависимости, а «маниакальная» стадия влюбленности, нарушающая привычную картину. Все аргументы, которые ему предъявляют по отношению к его чувству, влюбленный не слышит, не воспринимает. Близкие и родные влюбленного человека должны понимать, что в этот момент самоконтроль, а также способность здраво рассуждать, конечно, снижены. Несмотря на стремление помочь, «спасти», лучшее и самое разумное, что могут сделать в такой ситуации близкие, — ждать: ждать развития событий терпеливо и с уважением, не пытаясь подчинить себе волю влюбленного (если он уже совершеннолетний), тем самым лишая его собственной ответственности. В случае же с несовершеннолетними

влюбленными, которые не могут еще в полной мере отвечать за свои поступки, надо действовать по обстоятельствам. Бывают ситуации, когда приходится запереть сына или дочку под замок, как Наташу Ростову, которая пыталась сбежать с Курагиным.

Но, как это ни печально, далеко не всегда мы можем уберечь наших детей от роковых ошибок. Порой нам остается только молиться и верить, что неисповедимыми путями ведет Господь каждого человека. И еще важно помнить, что не все благие намерения приводят в итоге к всеобщему счастью. В психологической практике очень много случаев, когда родители из лучших побуждений не дали соединиться двум любящим сердцам, и это привело к трагичным последствиям, к сломанным судьбам. Кто мы, чтобы судить о чувствах других людей (даже если это наши собственные дети)? Откуда мы знаем, что может вырасти из этого хрупкого (хотя он и производит впечатление сильного), уязвимого ростка первых чувств? Как разобраться? Увы! Нет рецепта.

«Очи черные, очи страстные!»

Вот как описывает Л. Н. Толстой страсть Наташи Ростовской к Курагину: «Три дня, — сказала Наташа. — Мне кажется, я сто лет люблю его. Мне кажется, что я никого никогда не любила прежде его. Ты этого не можешь понять. Соня, постой, садись тут. — Наташа обняла и поцеловала ее. — Мне говорили, что это бывает, и ты верно слышала, но я теперь только испытала эту любовь. Это не то, что прежде. Как только я увидела его, я почувствовала, что он мой властелин, и я раба

его, и что я не могу не любить его. Да, раба! Что он мне велит, то я и сделаю. Ты не понимаешь этого. Что ж мне делать? Что ж мне делать, Соня? — говорила Наташа с счастливым и испуганным лицом». И далее: «Мне никого не нужно, я никого не люблю, кроме его. Как ты смеешь говорить, что он неблагороден? Ты разве не знаешь, что я его люблю? — кричала Наташа. — Соня, уйди, я не хочу с тобой ссориться, уйди, ради Бога уйди: ты видишь, как я мучаюсь, — злобно кричала Наташа сдержанно-раздраженным и отчаянным голосом. Соня разрыдалась и выбежала из комнаты» («Война и мир». Т. 2, ч. 5, гл. XV). Великий писатель-психолог весьма точно описывает страстное и неуправляемое состояние Наташи Ростовской, уже помолвленной с князем Андреем Болконским и внезапно влюбившейся в Анатоля Курагина. «Мне никто не нужен!» «Уйди». «Что мне делать?!» — спутанность сознания, неуправляемые намерения, маниакальность. Что это, как не страсть?

Страсть — не совсем психологическое понятие, но психологи иногда используют этот термин. Содержание понятия «страсть» в чем-то пересекается с понятием «невротический комплекс»¹¹, однако это не одно и то же. Страсть — всегда более аффективный термин, чем комплекс, в ней больше силы, страдания, эмоций, реактивных чувств.

¹¹ Комплекс (лат. *Complex* — связь, сочетание) — в психологии понятие, обозначающее формирующуюся в бессознательном (или вытесненную в него) эмоционально окрашенную совокупность представлений, мотивов и установок, оказывающую существенное влияние на развитие и функционирование психики, личности и поведение человека. См. Толковый психоаналитический словарь.

Страсть — это динамический комплекс¹² мыслей, чувств, мотивов, сил, навыков и опыта, который может подменять собой произвольное и осознанное поведение. Страсть оказывается весьма устойчивой во времени: ослабевая или, наоборот, усиливаясь с годами, она может долгое время оставаться в поле бессознательно-го, но не проходит сама собой; на протяжении длительного жизненного периода она может сохранять свою структуру и содержание. И еще — страсть автономна, она может «жить» самостоятельно, без вмешательства высших психических функций, сохраняя мотивационную силу, когнитивную и эмоциональную составляющую. Таков, например, перфекционизм — необъяснимое стремление к совершенству, к отличным успехам (комплекс «отличницы»).

Влюбленность очень похожа на страсть и на невротический комплекс, в котором хорошо видны основные черты страсти: мощная аффективная сторона, реактивная эмоциональность, автономная целеустремленность, маниакальная увлеченность одним человеком. Влюбленность часто неподвластна разуму, в этом ее автономность. У влюбленности своя логика — логика страсти, логика влечения. Однако, в отличие от множества других страстей, влюбленность быстро проходит. Влюбленность в конкретного человека проходит, а вот влюбленность как страсть влюбляться

¹² «Невротический комплекс» и «динамический комплекс» — это устоявшиеся в психологии выражения, которые обозначают разные состояния. Поэтому в данном случае утверждение: «Страсть — динамический комплекс...» не противоречит тому, что было сказано выше.

в кого-нибудь — нет. Эта страсть может быть длиною во всю жизнь.

Страстный человек чувствует одновременно и возбуждение, и страдание, и радость, и страх. Страсть буквально заставляет делать то, что в здравом уме человек никогда не сделал бы. Увлеченность, одержимость, возбужденность, энергичность, подвижность, восторженность — всё это внешние черты влюбленности-страсти. Как тут не вспомнить точный образ из душераздирающей песни Булата Окуджавы про Ваньку: «Но страсть Морозова схватила своей мозолистой рукой»¹³. Внутренние переживания влюбленности-страсти, как правило, таковы: страх потери предмета любви, страх неудачи или разочарования, влечение, ненасытная потребность общения, слияния, удовлетворения, мучительные ожидания, мнительность, недоверие и др. Но есть некоторая закономерность: чаще всего, как только влюбленность-страсть «добилась своего», получила в ответ взаимное чувство, и появился риск продолжения отношений со всеми вытекающими последствиями (ответственностью, принятием решений, изменением жизни) — страсть стихает, «киснет», «сдувается», сходит на нет или быстренько переключается на новый объект. Ведь цель такого рода влюбленности — само переживание влюбленности. Результат в виде взаимоотношений, тем более длительных, здесь никого не интересует. Как говорит народная пословица, «миловались долго, да расстались скоро». В этом случае, когда накал страсти в отношениях с одним партнером снижается,

¹³ Окуджава Б. Песенка о Ваньке Морозове. — См. : www.bards.ru/archives/part.php?id=10477

чтобы «освежить чувства», надо просто поменять партнера или на время переключиться на другого. Подобной логикой объясняется появление очень циничного выражения «левак укрепляет брак», так рассуждают люди, подверженные зависимости от влюбленности.

Разочарование: куда приводят мечты

Влюбленность рано или поздно заканчивается, проходит, как все, что имеет страстный характер. Высокая напряженность влюбленности, аффективная насыщенность, «горение» личности долго продолжаться не может. Влюбленность — отчасти еще и потому состояние временное, что оно связано с определенным физиологическим состоянием, гормональным фоном, который действует по своим закономерностям. Душа и организм перенапрягаются и истощаются. Истощению подлежат и чувства.

Влюбленность возможна на расстоянии, дистанционно, например, влюбленность в своего кумира — футболиста, актера, преподавателя, модель из шоу-бизнеса (так называемые «фанаты» и «фанатки» — известное явление), или просто в какого-то умного, талантливую мужчину, или в красивую женщину. Но и эти влюбленности тоже проходят.

Нельзя сказать, что влюбленность исчезает бесследно — чувства остаются, но интенсивность их снижается, и поведение, определяемое только чувствами, заменяется поведением, основанным на самосохранении. В действие вступают механизмы критичности и рассудительности. Желая продлить влюбленность («Продлись, продлись, очарованье!» — Ф. Тютчев),

влюбленный начинает искать себе поддержки от возлюбленного, требуя, чтобы он развеял своим поведением сгущающиеся тучи недовольства. Если партнер попадает на эту удочку и, движимый страхом разочаровать другого, пытается оправдать его ожидания, не допустить изменения отношений, то оба вступают на путь созависимости. Если же возлюбленный не старается соответствовать чужому идеалу, то влюбленный, не находя удовлетворения своим, как правило, инфантильным ожиданиям, впадает в печаль — печаль утраты, опустошения и разочарования. Это разочарование, основанное на истощении и ослаблении чувств, переживается остро, особенно в том случае, если, кроме ярких чувств, у отношений не было иного фундамента. Тут может наступить трезвое познание другого или отвержение. Выбор свободы, воли и разума.

Люди по-разному реагируют на иссякшую влюбленность. Если влюбленный избирает отвержение, тогда влюбленность завершается тем, что разочарование уничтожает былую близость. Разочарование может стать тяжелым эмоциональным переживанием: «Я была по уши в него влюблена, а теперь мне этот человек неприятен, отвратителен». Некоторые вообще отрицают свою влюбленность: «Никогда этого не было». И даже: «Я всегда его ненавидела» и т. д.

Последняя реплика свидетельствует о такой психологической защите, как обесценивание и сверхкритичность: вместо «прекрасного принца» девушка теперь видит обычного человека, акцентируя внимание на самых слабых сторонах бывшего возлюбленного. «Я-то думала, что он...! А он, оказывается...!» — эта известная формула свидетельствует о том, что идеализация

сменяется разочарованием. Нередко к нам на консультацию приходят женщины в состоянии ссоры со своим мужем или уже развода (мужья тоже бывают, но реже). Мужьям тогда даются самые нелестные характеристики; женщина уже не видит ничего хорошего в человеке, в которого она когда-то была влюблена. Выходит, что разочарование после влюбленности как бы разворачивает нам человека противоположной стороной, как будто перед нами другой человек, в котором сосредоточено все самое слабое, неприглядное, неприятное. Надо иметь в виду этот перевертыш, который, как и влюбленность, закрывает нам глаза, потому что дает неадекватный портрет другого. Стало быть, и влюбленности, и разочарованию не стоит слишком доверять, оба состояния неадекватны.

Итак, как влюбленность неадекватна, так же и разочарованность во влюбленности — неадекватна. Но как влюбленность естественна, так же приходящее ей на смену разочарование — закономерный этап развития отношений в большинстве случаев. В идеале, дальше приходит «отрезвление» — к человеку возвращается его способность трезво видеть и оценивать себя и своего любимого. Если человеку удастся здраво переосмыслить отношения, они либо перейдут на качественно новый уровень, либо завершатся. Любовь не проходит, а влюбленность проходит, или в ее недрах рождается любовь.

Плоды влюбленности

Между тем, влюбленность может оставить после себя важные плоды — это и чувство родства, и открытие в себе новых ресурсов, и движение к самопознанию, и уроки строительства взаимоотношений. Кто знает, может, эти плоды станут началом любви?

Открытие себя

Несмотря на все «подводные камни» влюбленности, которые требуют внимательного к себе отношения, нет сомнений, что это очень важная часть человеческой жизни и значимый этап в развитии личности. Она открывает человеку огромный ресурс, который спрятан в нем самом. Вряд ли человек, находящийся, что называется, в здравом уме и твердой памяти, может предположить в себе столь мощные силы, которые проявляются в момент его влюбленности. Вряд ли человек догадывался до встречи с возлюбленным, что он способен, с одной стороны, на такую ослепленность, но, с другой — и на такую силу самоотверженности, заинтересованности, на такую силу служения другому. Тем самым влюбленность может стать важным периодом, который открывает в человеке окно в самого себя. Такое окно во все другие моменты может быть наглухо закрытым — в силу страха и стереотипов, в силу определенных нравственных ограничений, которые накладывает на себя человек. И это окно вдруг, неожиданно, в момент влюбленности широко распахивается, влюбленный ощущает мощный прорыв, который касается духа, души и тела.

Это прорыв сквозь эгоцентризм и эгоизм, он совершается личностью как духовное¹⁴ движение вперед. Это может быть для человека ярким откровением, но откровением, ожидающим духовного труда.

Конечно же, влюбленность ценна этим откровением — ценна тем, что человек может обнаружить в себе невиданный ранее духовный горизонт, новый душевный диапазон, всеохватность любви. Влюбленный бывает шокирован сам своей собственной силой, он может в нее не верить, но опыт влюбленности на всю жизнь оставит ему свидетельство: «Я был таким. Я могу быть таким». Мы еще раз должны сказать: да, приоткрывающаяся сила может оказаться во многом слепой, неумелой, неискусной. Но, тем не менее, она является для человека откровением и ресурсом на будущее. Пережив влюбленность, человек навсегда запомнит эту силу и будет знать, что в недрах его души есть то, что в какой-то момент может оказаться для него открытием, мощной поддержкой, опорой и даже, может быть, спасением. Возможность поверить в силу своего сердца — вот что дает опыт влюбленности.

Ресурс исцеления

Вполне может статься, что влюбленность — это единственная возможность выхода из «кокона»

¹⁴ Термин «духовный» в этой главе мы используем расширенно: духовный — значит обращенный к экзистенциальным, смысловым, ценностным сторонам личности. Одна из этих сторон — религиозная. В современной психологии, например, используется термин «духовно-ориентированная психология», которая может не иметь никакого отношения к той или иной религиозности.

внутренней эмиграции, в которую личность погружается из опасения вступления в общение, боясь быть обманутой или униженной, боясь подпасть под манипуляцию. Влюбленность может преодолеть все эти барьеры, но не в силу своей осознанности, а в силу своей ослепленности. Эта слепота естественная, о ней уже было сказано, но здесь важно подчеркнуть, что она может иметь духовный и позитивный характер. Представьте себе солдата перед атакой: ему очень трудно выскочить из хорошо укрепленного и безопасного окопа на поле сражения, где свистят пули, где разрываются снаряды, и бежать вперед. Влюбленность — это сила, которая (разворачивая дальше эту метафору) выносит солдата из окопа и бросает его под вражеские пули. После, оглядываясь назад, многие удивляются собственной отваге: они никогда не подозревали, что в них могло быть скрыто столько силы и смелости. Человек, испытывающий в обычной жизни влияние мощных социальных барьеров, психологических личностных защит, пребывающий внутри своих границ, которые он не может преодолеть годами, вдруг влюбляется — и преодолевает все это разом. Если влюбленный эту энергию использует, если он это свое состояние сможет обратить к духовной пользе, в этом случае мы можем рассматривать влюбленность как огромный позитивный ресурс в пространстве личностного роста, изменения и развития.

Влюбленность может исцелять от невротизаций, с которыми человек жил до нее, причем это касается как юного, так и зрелого возраста. Но энергия влюбленности исцеляет не сама по себе, а только при условии глубокой и ответственной внутренней работы личности со

своими искажениями и страхами. Например, человек испытывает невротическую застенчивость, которая исходит не из скромности, не из кротости, не из уважения к другому, а из страха быть униженным, осмеянным, отвергнутым. Колебания человека между стремлением к принадлежности к социуму и страхом отвержения, между желанием близких отношений и боязнью унижения заставляют его стесняться себя, избегать общения, знакомства, дружбы. Но когда человек влюблен — он не то чтобы забывает о своих комплексах и о своей невротизации, а он в период влюбленности не чувствует свой страх, он рискует сблизиться, довериться, вступить в отношения. Именно влюбленность может помочь решиться на такое. Влюбленность не помогает доверию. Она помогает преодолеть страхи.

Опыт особого видения

Еще одна духовная польза влюбленности должна быть нами отмечена. Как ни странно, она основана на идеализации другого человека, о которой мы уже говорили. Та, в кого я влюблен, представляется мне состоящей из одних позитивных качеств. Такая идеализация, конечно, не помогает выстраиванию длительных, глубоких отношений — они невозможны, если я с человеком знаком «наполовину». Тем более рискованно в этом случае принятие решения о выборе будущего супруга или каких-то других долговременных отношений. Но в идеализации открывается прекрасная духовная возможность — смотреть на человека глазами, не видящими дурного. Этот взгляд похож на взгляд любящего, который может смотреть духовным взором поверх

всего отрицательного и греховного, концентрируя внимание только на сильных, светлых сторонах личности любимого и на его потенциале. Отличие влюбленного взгляда от любящего в том, что любовь — зрячая, она видит и знает обо всех сторонах личности любимого, но выделяет светлые; влюбленность же «слепа на один глаз» — замечает только хорошее, веря или делая вид, что верит, что ничего плохого, темного в возлюбленном совсем нет. Научиться бы нам и вне влюбленности сохранять эту способность — видеть в человеке только позитивное, при этом, как любящий, быть зрячим и не всматриваться в грех, но замечать добро, смотреть сквозь зло, не отвечать на дурные намерения другого человека. Влюбленность позволяет прикоснуться к такой возможности.

Воспользуется ли человек этой духовной возможностью или нет, зависит от того, как он «использует» свою влюбленность. Если тот, чья влюбленность начала угасать, предпочтет разочарование, обесценивание партнера, тогда можно сказать, что влюбленность прошла напрасно. Стремление обесценить возлюбленного, как правило, объясняется страхом перед болью расставания — кажется, что расстаться с чем-то ценным больнее, поэтому, если уж приходится расставаться, то лучше убедить себя: «С этим ужасным человеком все равно была бы не жизнь, а каторга! Слава Богу, ничего серьезного у нас не получилось!» Очернить другого — простой способ самоутвердиться и помочь себе пережить неудачу в отношениях. Не каждый в состоянии сказать: «Это прекрасный человек! Как жаль, что у нас не сложились отношения!» Ведь если мы расстались не потому, что «он плохой», то возникает вопрос, почему же тогда?

Привычка всегда искать виноватого диктует железную логику: «он плохой — ты хороший» или «он хороший — ты плохой», третьего не дано. Это «классическое» инфантильное восприятие: жесткое, категоричное разделение всего многообразного мира на «черное и белое», отрицание многозначности, нюансов, полутонов. В реальности нет «хороших» и «плохих» людей — есть живые личности, в которых сочетаются самые разные качества, эти личности совершают различные поступки — и прекрасные, и ужасные, и «нейтральные». Личности развиваются, меняются, неожиданно открываются с совершенно неожиданных сторон. Реальная жизнь не поддается контролю и требует постоянного внимания к своей изменчивости, она настолько многообразна и непредсказуема, что многим проще и спокойнее «упростить» ее, втиснуть в прокрустово ложе жестких установок, повесить ярлыки, чтобы легче ориентироваться и меньше задумываться. Кажется, что в системе четких ориентиров и правил меньше риск ошибки... Но люди не понимают, что, отвергая реальную жизнь и живых людей, они совершают самую большую ошибку, по сравнению с которой все остальные возможные ошибки — мелочи.

Влюбленность предоставляет человеку шанс научиться видеть другого реальным и живым в свете любви. Сама по себе влюбленность не дает света любви, она ослепляет. Но она помогает человеку не видеть злого, ошибочного, греховного, порочного. С одной стороны, как мы уже сказали, это зона риска, но, с другой стороны, новый опыт — внутреннее личностное ощущение в общении с другим, что *так* можно относиться к человеку. Для человека, в которого я влюблен,

это может быть целительным, потому что, как говорит владыка Антоний Сурожский, когда мы любим, мы видим человека таким, каким он может быть перед Богом. И человек, чувствуя на себе этот Божественный взгляд, может открыться ему — открыться тому идеальному, прекрасному, что в нем потенциально заложено; он может обрести в этом любящем взгляде силу и доверие к себе самому и открыть его как ресурс изменения, как ресурс преодоления чего-то греховного или порочного.

Но, еще раз повторим, к влюбленности должна быть приложена тщательная работа познания, опознания всех своих состояний, их критическая проверка. И, конечно же, остывающая влюбленность требует зоркого анализа: что я полюбил в этом человеке? Это «любовь моего невроза»¹⁵? Или это окрыляющая влюбленность, которая позволила мне увидеть человека и увидеть собственную силу?

Разве это не чудо?

Как возникает любовь между мужчиной и женщиной? Посмотрите вокруг себя: вы знаете много мужчин и женщин, но вы же не можете быстро сблизиться с каким-то прохожим, с пассажиром в метро или в автобусе, в самолете. Между вами и «первым встречным» есть огромная дистанция — физическая, физиологическая, психологическая, эмоциональная. Но представьте себе, что вы с ним так же сближаетесь, как с любимым. Нет, это невозможно представить!

¹⁵ См. подглавку «Как мы выбираем» в главе 2 этой книги.

Вот были два человека — мужчина и женщина, совершенно незнакомые друг другу. У них не было никакой взаимной симпатии, чтобы составить некий союз. Но вдруг «нагрянула» влюбленность — и они сходятся. Это же чудо! Два чужих человека, возможно, из разных концов мира, вдруг становятся друг другу как будто родственники. У влюбленных появляется чувство родства, знание (пусть относительное) о возлюбленном и влечение к нему. И дорогу к близости прокладывает нам именно влюбленность. Она разрушает множество барьеров между двумя совершенно чужими прежде людьми.

Помимо того, что мы встретились и начали познавать друг друга, мы можем встретиться и начать познавать себя — с той стороны, которая остается недоступной для нас в любых других типах человеческих взаимоотношений. Это, прежде всего, познание своих чувств. Если эта влюбленность первая, мы впервые встречаемся с этим чувством, которое иногда не сразу можно распознать. «Что это со мной?» — эти слова произносят влюбившиеся герои многих литературных произведений. Помните, как у Киплинга Маугли пришел к Багире и спрашивает: «Что со мной происходит? Почему мне так плохо?» А она ему говорит: «О! Человеческий детеныш, ты влюбился!» Вот это открытие себя, встреча со своим чувством — это удивительный опыт, о котором нельзя забыть, который на всю жизнь откроет нам дорогу в любовь.

Далее — открытие сердца. До своей влюбленности мы никогда не знали, что наше сердце способно так любить другого. И это потрясающее открытие! Отныне оно никогда нас не покинет, будет всегда с нами,

Влюбленность, любовь, зависимость

потому что это познание собственного сердца — теперь я знаю, как мое сердце умеет любить. Вот какие плоды влюбленности могут быть, если только она не оборвалась разочарованием и обесцениванием другого.

Как определить заранее, в каких случаях влюбленность превращается в любовь, а в каких приводит к разочарованию или развитию зависимых отношений? У нас есть возможность только высказать некоторые предположения и проследить определенные взаимосвязи и закономерности, но едва ли у психологии есть четкий ответ на этот вопрос. В любом случае мы можем констатировать, что в той степени, в какой влюбленность определялась бессознательным невротическим элементом, в той степени она может завершиться разочарованием или перейдет в зависимость. Для любви требуется осознанность чувства. Без этого невозможно. Но, что бы ни было, мы всегда оставляем надежду на чудо и на Божью помощь, на силу духа и живую душу, которая есть любовь!

ЛЮБОВЬ

Всем людям дана любовь,
но не все ее познали.

Есть люди, которые не верят, что любовь существует, и убеждать их в обратном — бесполезная трата сил и времени. Многие из них будут сопротивляться до последнего, только бы не признать очевидного, ведь без любви жить... проще: прагматика, логика, холодный расчет — все предсказуемо, все можно купить, все можно разложить по полочкам. Кажется, отказавшись от любви, человек сможет сохранить иллюзию контроля и всемогущества. Но рано или поздно он ощутит внутреннюю пустоту, неизбежно возникающую в подобном «бесчувственном существовании», которую невозможно заполнить ни делами, ни знаниями, ни деньгами, ни властью, ни достижениями, ни развлечениями и удовольствиями. Сердце не обманешь суррогатами, оно знает, ждет, ищет любви, несмотря ни на что. И, пока есть любовь, жизнь жителям существует! Даже если человек сейчас любви не чувствует, если ему кажется, что он потерял ее навсегда или уже никогда с ней не встретится, даже когда отчаяние накрывает удушливой волной, а страх сковывает сердце, важно помнить и верить, что любовь никогда не перестает (1 Кор. 13:8). Мы это знаем и в это верим. Эта

книга задумывалась как свидетельство того, что любовь существует.

Любовь проста, но описать ее сложно; любовь красива, но не всем понятна ее красота; она возвышенна, но и естественна. Любовь не от мира сего, потому что она — от Бога, это сила, соединяющая человека с человеком и с Богом. Любовь — это энергия, мощный деятельный поток, это движение, поступок и даже подвиг.

При всем желании, объяснить любовь невозможно. В этой книге и не ставится такая задача, потому что любовь — это тайна. Главный вопрос: чем любовь отличается от дружбы, страсти, влюбленности — остается без четкого ответа. Интуитивно мы понимаем, что любовь — это что-то особое, но что?

Когда человек влюблен, он часто воспринимает свое чувство как данное ему извне. Он может не замечать, не осознавать, что порыв, совершающийся в душе, берет свое начало не из внешнего источника, а изнутри его любящего сердца к другому, к любимому. В этом заключается главная динамика любви — это *движение из сердца к другому*. Подлинная любовь тем и отличается от влюбленности и зависимости, что она всегда — движение открытости, соединения и щедрости от сердца к другому сердцу. Когда человек убеждается в своей любви, он открывает силу своего сердца.

Любовь не бывает абстрактной, она личностна, направлена от лица к лицу, к конкретному другому человеку или другим. Именно поэтому нельзя любить всех¹⁶. Все — это абстракция, «никто». Можно любить

¹⁶ Нередко говорят: «Мы призваны любить всех». Это совсем не так! Мы призваны «возлюбить ближнего, как самого себя»

ближнего и ближних, а они всегда — конкретные люди, имеющие имена, стоящие передо мной. Я лично их знаю, я им открыт. «Любовь утверждает безусловную и уникальную значимость того, на кого она направлена», — писал священник Джон Пауэлл в своей книге «Как устоять в любви»¹⁷.

***Семь пар железных сапог
да семь железных хлебов***

Тех, кто надеется получить от любви лишь безмятежное счастье, неисчерпаемые удовольствия и беззаботную радость, ждет разочарование. Любовь — не только прекрасное чувство, но еще и поступок, ответственность, деятельность, совершающаяся в пространстве отношений, в напряженной личностной и предметной среде, а не в пустоте, где есть лишь Я. Жизнь, по словам великого поэта Рильке, это труд любви и созидательное усилие: «И хорошо любить, потому что любовь — трудна. Любовь человека к человеку, быть может, самое трудное из того, что нам предназначено, это последняя правда, последняя проба и испытание, это труд, без которого все остальные наши труды ничего не значат»¹⁸. Деятельность любви — активная,

(Мф 22:34–40). Ближний — это не «все», а только тот, кого я знаю, кто знает меня, с кем общаюсь, кому предстою лицом к лицу, перед кем ответственен.

¹⁷ Пауэлл Дж. Как устоять в любви / пер. с англ. прот. А. Борисова. — М. : Путь, 2006. — С. 16.

¹⁸ Рильке Р. М. Письма к молодому поэту. Цит. по: Леонард Л. Ш. На пути к браку : Трансформация любовных отношений. — М. : Независимая фирма «Класс», 2013. — С. 18.

внутренне обоснованная, ценностная и духовная. Ее узор красив и может казаться простым, но ткань соткана из такого множества нитей, соединенных и сплетенных так причудливо, что порой невозможно понять ни закономерностей, ни правил, тем более скопировать. Каждый проживает свою любовь особенно, уникально. Поэтому бесполезно сравнивать себя с другими или пытаться повторить чью-то «удачную и эффективную схему» — чужого примера в любви быть не может, только свидетельство, что она существует. Но не все готовы искать свой путь, рисковать, ошибаться, терпеть поражение — зачем такие сложности? Говорят: «Будь проще, и к тебе потянутся люди». Да и не очень понятно, стоит ли игра свеч, ведь гарантий никто не дает.

Влюбленный переполнен силами, его стремительно несет вперед к возлюбленной. Любовь же требует прикладывать усилия, чтобы двигаться. В этом, на наш взгляд, главная трудность. Усилия в любви — это энергия, осознанно и целенаправленно прилагаемая в отношениях, это радость отдавать, а не насилие, вызывающее опустошение, как в зависимости. Усилия любви требуют постоянства и воли, что часто вызывает у человека неискушенного сомнение или антипатию: «Если мне нужно напрягаться, все время думать, как поступить, что сказать, значит, это уже не любовь». Именно затраты сил останавливают многих влюбленных на пороге любви. Чтобы перешагнуть этот порог, нужны ресурсы, в любви ведь сплошная неопределенность, мало ли что там ждет за поворотом: направо пойдешь — коня потеряешь, налево — убиту быть...

Помните, как в волшебных сказках: герой, отправляясь искать любимую, должен был сносить семь пар

железных сапог, изгрызть семь железных хлебов да изломать семь железных посохов — и вся недолга! Женщинам, кстати, в сказках скидок не делали: хочешь найти любимого — условия те же. Вы готовы к таким подвигам? А как же любимая... телепередача (сериал или футбол), книжка, социальная сеть, компьютерная игра, вышивка, компания — у кого что? Да и от мягкого дивана не хочется далеко отходить. Опять же, работа ответственная — на кого оставлю? Железными хлебами можно себе все зубы испортить, а стоматологические услуги сегодня дорого стоят. Лучше мамины котлеты и пироги. Она у меня такая кулинарка! Выбор очевиден. Зрелая личность спросит: «Когда выходить? Что в дороге может пригодиться?», ну а для инфантильной проще остаться в зоне комфорта.

И действительно, испытывать легкость и эйфорию влюбленности так приятно и радостно! «Нельзя ли всегда оставаться в этом положении? Или вновь и вновь находить возможность влюбляться, но никогда не переходить в серьезные отношения?» — так думают и мужчины, и женщины, для которых труд любви тяжек и не симпатичен. Они не решаются на большее и длительное, чтобы не утруждать свою волю и терпение. Труд любви их пугает. Но в один отнюдь не прекрасный момент их личная жизнь начинает напоминать ежегодные походы второгодников «первый раз в первый класс»: нарядные, веселые, с цветами, новые учебники, чистые тетради, столько радужных надежд и ожиданий — меня здесь еще не знают, можно произвести хорошее впечатление. Через какое-то время сил на то, чтобы каждый раз наряжаться и пускать пыль в глаза, становится все меньше, учебники обтрепались,

в тетрадках появились тройки. Знания, полученные в прошлых отношениях, тоже не всегда помогают, а бывает, что очень даже портят «свежесть» восприятия другого человека. Всплывают старые обиды или страхи, тем более что каждому «здравомыслящему и опытному» известно: «Все мужчины — .../ Все женщины — ...». Отношения становятся все ближе, и все сложнее делать вид, что «у нас все хорошо». А навык строить отношения за годы, проведенные в «первом классе», не выработался — там такого не проходят. И вот уже, как в грустной шутке: «Думала, что счастье, а это опять опыт». Но ничего! Где наша не пропадала! Будет еще на моей улице праздник! Да, да, «Первое сентября» он называется. Все бы ничего, только время жалко. Отказ от пути любви в пользу различных суррогатов вызывает грусть и сожаление, тем более что причины подобного выбора, как правило, серьезные. Но, какими бы ни были причины, каждый свободен распоряжаться временем своей жизни, как хочет и как может.

Чтобы постичь науку любви, всей жизни мало, ведь с каждым годом любовь открывается с новых и новых сторон, как драгоценный бриллиант, превосходно ограненный самым искусным ювелиром. Во всей глубине и полноте познать любовь удастся лишь очень упорным и трудолюбивым ученикам. Если вам кто-то скажет, что знает о любви все — не верьте, так как, скорее всего, этот человек совсем не представляет себе, что такое любовь. Поэтому и наш разговор о любви не претендует быть истиной в последней инстанции — мы тоже еще в пути.

Но вот что нам кажется вполне достоверным: в отличие от влюбленности, любовь безусловно требует труда, действий, деятельности, она есть направленная

сила, устремленная к другому. Деятельность любви или исполнение любви как действие и акт воли состоит из многих составляющих: чувств, смыслов, целей и условий, сил и поступков.

Встреча с большой буквы

Описывая любовь, люди говорят, что в ней есть спокойствие, целостность, радость, тепло, глубина, ответственность, уважение, развитие, принятие без условий и оценок, юмор, сила, творчество, благодарность, полнота жизни. Еще любовь — это стремление, влечение, решимость, агрессия (от пра-индоевропейского — «продвигаться, идти к»), поступок, выбор. Все так. Это описание внутреннего состояния человека, который сейчас действительно любит, можно продолжить и дополнить, но...

Любовь — чудо, которое невозможно разложить на составляющие, на «атомы и молекулы», не потеряв при этом сути. Если попытаться ее «препарировать», то мы увидим, что она складывается из обычных и даже обыденных вещей, порой лишенных какой-либо романтики (ответственности, например). Но главное, что нам откроется — без чуда Встречи двух личностей все «составляющие» любви остаются свойствами обычных человеческих отношений, даже не всегда дружеских. Любовь — это одновременно Божий дар и соединение двух свободных личностей, решившихся принять этот дар, отважившихся на Встречу с большой буквы. Мы говорим сейчас о встрече мужчины и женщины. Как можно описать открытость сердца? Жизнеутверждающую укорененность? Кажется, что любая

формулировка — лишь намек, отблеск того, что происходит в душе любящего.

Итак, отношения любви всегда начинаются со Встречи. Встреча — это не одномоментный акт, но процесс, труд, действие, деятельность; в ней есть вызов, задача, решение, ответственность. Встреча с большой буквы — это открытие себя другому и открытие другого (как личности), который ничуть не меньше меня: другой такой же ценный, как я, и такой же уникальный, единственный и неповторимый. Другой — личность, он, как и я, имеет чувства и мысли, желания и цели. Но как же сложно бывает принять, что другой — это ДРУГОЙ! Если я принимаю его, как принимаю себя, открываю ему свое сердце — для него, для его желаний, чувств, мыслей, тогда и происходит Встреча. Встреча — это открытие себя открытию другого и наоборот. «Радоваться встрече можно только тогда, когда встретишь и посмотришь другому в глаза и в душу, когда уйдешь взором души в глубины человека: тогда встреча совершилась. Иначе мы только столкнулись и прошли мимо»¹⁹. Человеческие отношения начинаются, когда двое открываются друг другу. Это, наверное, самое первое условие любви.

Есть ли отношения без Встречи? Да. Более того, некоторым формальным, ролевым или манипуляторным отношениям Встреча может даже помешать, так как часто в них все бывает направлено на подавление и игнорирование любых личностных аспектов. Мы имеем

¹⁹ *Антоний, митр. Сурожский. Любовь всепобеждающая : Проповеди, произнесенные в России. — М. : Христианская жизнь, 2003. — С. 19.*

в виду не какие-то конкретные ситуации, профессии или области жизни, но то, что связано с обманом и несправедливостью, жестокостью и лицемерием, унижением и завистью, человекоугодием и предательством. Невозможно представить себе, как человек лжет или клеветает, испытывая при этом уважение к личности, открыто и честно глядя в глаза. Важно помнить, что часто люди относятся к другим так же, как к самим себе, — уважающий себя человек не способен на пренебрежительное отношение к другому, и, соответственно, наоборот.

В мире существует множество форм отношений между людьми. Ученые давно занимаются описанием разных типов отношений, выдвигая все новые и новые основания для их классификации. Мы не собираемся сейчас давать обзор результатов научных исследований на эту тему, потому что нас интересует только один тип отношений — личностные, близкие, доверительные, интимные, открытые, родственные и т. д., то есть любовь.

Любовь может начаться с момента Встречи, а может и не начаться. Встреча — условие обязательное, но не достаточное. Результатом Встречи может быть и дружба, и духовное родство, и союз единомышленников. «...Всякая встреча от Бога, потому что всякая встреча — это мгновение, когда люди оказываются лицом к лицу иногда на очень короткое мгновение, а вместе с тем и навсегда, ибо, раз встретившись сердцем, верой, любовью, общей надеждой, под сенью общего креста, под сиянием общего грядущего победного воскресения, уже расстаться нельзя, расстояния земли людей не разлучают», — говорил в своей проповеди

о всепобеждающей любви митрополит Сурожский Антоний²⁰. Но если Встречи не происходит, любви не будет, хотя влюбленность возможна.

Влюбленность — очарование и влечение — может оставаться объектной. Затуманенный влюбленностью взгляд ухватывает лишь очертания возлюбленного, не проникая вглубь, не пытаясь добраться до сути. Влюбленному дороги собственные представления, чувства, мечты и надежды, которые он проецирует на другого, используя его как белый экран; реальная же личность партнера иногда так и остается «за кадром». Не только возлюбленного, но и себя влюбленный может воспринимать как объект. Влюбляясь, не помня себя от страсти, не зная себя в страсти, я теряю себя, а потому мне нечего открыть другому, кроме страсти и желания обладать/принадлежать. В любви же я смотрю на другого поверх влюбленности, поверх страсти, если она есть. Любовь сохраняет мое «зрение», значит, я могу быть открыт другому и готов к Встрече. Встреча означает субъект-субъектные отношения, а вернее (с антропологической точки зрения) — личностные. Личность не есть объект! Личность всегда «Кто», лицо, конкретный человек. А за влюбленностью, как мы уже говорили в первой главе, можно лица не рассмотреть, человека пропустить.

Психологов часто спрашивают: почему в длительных отношениях возможна пустота и охлаждение? Одной из причин может быть незнание другого и самого

²⁰ Антоний, митр. Сурожский. *Любовь всепобеждающая* : Проповеди, произнесенные в России. — М. : Христианская жизнь, 2003. — С. 19.

себя. Если отношения остаются объект-объектными, любви в них не будет. Пустота — это признак отсутствия другого, да и себя самого. В деловых сообществах для оправдания действий, которые нанесли кому-то ущерб, иногда используют фразу «Это только бизнес — ничего личного!», чтобы показать, что деловой и личностный планы общения не совпадают. К сожалению, «ничего личного» можно обнаружить не только в рабочих, но и в семейных взаимоотношениях, где это, казалось бы, абсолютно неуместно. Но не будем здесь о грустном!

Итак, Встреча — открытие другого, конкретного человека. Это встреча лица, имени, образа с лицом, именем, образом другого. Встреча может означать знакомство не только с тем, что вызывает восхищение, но и с теми сторонами личности, которые могут разочаровать или вовсе оттолкнуть. Иными словами, Встреча — это видение подлинности, а не очарование, она ведет к открытию подлинного бытия, а не «прелестного образа». Здесь, как мы уже говорили, может произойти поворот от влюбленности к охлаждению, если открытие окажется не симпатичным. Но это необходимый поворот — к правде, к реальному, а не вымышленному человеку. И в этом риск любви: любовь «зрячая» не терпит прельщения, обмана, маски. *Любовь ищет того, кто есть внутри, а влюбленность — того, о ком мечтает.* Кто боится разочарования, тот бежит от Встречи, избегает лица и свое прячет.

В этом состоит одна из бед увлечений и «легких отношений». Вот что писал об этом замечательный русский философ И. А. Ильин: «...флирт, когда прикидываются, будто „немного влюблены“, в то время как

знают, что это не так, и согласны удовлетвориться таким же „невинно-виноватым“ игривым, легким притворством с другой стороны. Здесь каждый втайне знает, что и он не принимает всерьез эту „любовную игру“, и его не принимают всерьез, что он может и „по-иному“, может играть и с другими, сможет обойтись и без своего теперешнего „партнера“... Это именуется времяпрепровождением, настроенным не более чем на похоть, и в результате все опошляющее, то же мимолетное стрекотание двух безответственных стрекоз... Далекое от любви, как небо от земли!»²¹

Как это ни прискорбно, но для некоторых людей даже сексуальные отношения, которые должны бы быть исполнением любви, предельной точкой интимности и близости, оказываются возможны без близости и интимности, без знания друг друга, без Встречи. А значит, и без любви. Но, пожалуй, самое трагичное, что и брак тоже возможен без Встречи, без знания другого. Бывает так: люди живут в браке, у них дети уже есть, и вдруг, в какой-то момент супруги открывают друг друга и удивляются: «Ты кто?» Чудовищный самообман и обман другого, и обман детей! Увы, возможно было обмануться, если личность бессознательно уклонилась от Встречи.

Как часто оказывается, что партнеры любили не реального человека, но образ его, который сами себе выдумывали, в который верили и реализации которого так долго ожидали! Нередко можно услышать на консультации: «Я выдумал ее себе. Она такой никогда

²¹ Ильин И. А. Я вглядываюсь в жизнь : Книга раздумий. — М. : Лепта, 2006. — С. 218.

не была, а я все ждал ее». Или: «Он же должен был стать, наконец, нормальным, как все! Я же столько вложила в него! А он оказался совсем другим, но такой он мне не нужен». Необходимо иметь в виду, что неприятие, обесценивание, презрение и пренебрежение партнером чаще всего становятся психологическими причинами развода. Когда кто-то из супругов ищет любой повод покритиковать и унижить другого, видит негатив даже там, где его нет, при этом игнорирует или принимает как должное все хорошее, что делает партнер, не благодарит его, не уважает его потребности, рано или поздно это задушит отношения и убьет все нежные чувства. Люди, живущие в отравленной напряжением, раздражением и злостью атмосфере, страдают не только психологически — такая обстановка влияет и на здоровье, так как постоянный эмоциональный стресс ослабляет иммунитет. Уважение, принятие, внимание, доброта, сердечность, напротив, усиливают привязанность, укрепляют чувства и отношения, делают людей более устойчивыми ко всем житейским бурям и невзгодам.

Многие люди, будучи вполне взрослыми, продолжают мечтать о Добром Волшебнике. В основе этой мечты — убеждение, прекрасно описанное психологом Джеймсом Холлисом в книге «Грезы об Эдеме: в поисках доброго волшебника»: «...убеждение, что существует человек, который создан именно для нас: он сделает нашу жизнь осмысленной и интересной и исправит изъяны, которые существуют в ней. Он будет жить только для нас, читать наши мысли и удовлетворять наши самые глубокие потребности... Все популярные произведения искусства пронизаны этой идеей,

а также ее крахом — поиски Доброго Волшебника, нахождение его или ее, пугающее открытие человечности этого Другого и... возобновление поисков»²².

Разочарование в отношениях чаще всего происходит потому, что реальный человек не совпал с неадекватными (инфантильными) ожиданиями — не стал тем любящим «родителем», о котором мечталось. Но, если посмотреть с другой стороны, порой у него даже не было шанса как-то проявить себя настоящего — он так и остался непознанным и не востребуемым. Он лично никого не интересовал и остался за гранью сознания. Знакомство друг с другом не состоялось. Отношения были рассчитаны на идеальный образ, а реальность оказалась иная. Идеализация как способ отношений к другому — проявление инфантильности, которую многие сохраняют, полагая, что это ценность. Действительно: *«если... не будете как дети, не войдете в Царство Небесное»* (Мф. 18–3) можно воспринять буквально и в этом случае — чуть ли не кичиться своей инфантильностью под маской непосредственности. Но в этих словах — притча, иносказание, символ. Детский способ любви — идеализация, оборотной стороной которой является обесценивание, а взрослый способ любви — реализм. Другой — не ангел и не идеал, он человек, имеющий свои сильные и слабые черты и особенности личности.

Пока другой мною не познан, отношения останутся поверхностными. «Мысль о том, что любовь нас спасет, разрешит все наши проблемы и подарит состояние

²² Холлис Дж. Грезы об Эдеме : в поисках доброго волшебника. — М. : Когито-Центр, 2009. — С. 55.

счастья и уверенности, способна привести лишь к тому, что мы попадем в плен иллюзий, и это сведет на нет истинную преображающую силу любви. Отношения, рассматриваемые с реальной, а не с идеальной точки зрения, открывают нам глаза на многие стороны действительности. И нет ничего более потрясающего, чем ощущать свое преображение рядом с любимым человеком... В действительности, в этом и есть смысл отношений в паре: это не спасение, а „встреча“. Или лучше сказать, „встречи“. Меня с тобой. Тебя со мной. Меня со мной. Тебя с тобой. Нас с миром», — считает аргентинский психолог Хорхе Букай²³.

Любовь как открытие и познание другого не довольствуется внешним, маской, она терпеливо входит в дом души другого, знакомясь со всеми «обитателями» этого дома. В Библии мы не раз встречаем слово «познал» (яйада — *древнеевр.*) (Быт. 4:1), которое имеет значение «слияние, узнавание, открытие и т. п.», то есть это познание-встреча. Познание любви открывается всему человеку, доходит до глубин. Но взгляд через призму любви имеет и еще одну важную особенность: он видит в любимом то непроявленное, возможное, о чем сам человек может и не догадываться, что никто, кроме любящего, не может увидеть. Любовь смотрит как бы поверх головы, сознательно выше в духовном и нравственном смысле, чем любимый есть на самом деле. Так и Господь видит человека в идеальном, пока несуществующем образе, в образе личного возможного, то есть того, что человек может совершить,

²³ Букай Х., Салинас С. Любить с открытыми глазами / пер. с исп. Н. Черепковой. — М. : Изд. Дом Мещерякова, 2008. — С. 34.

хотя еще не совершил. Это совсем не то, что идеализация, которая есть образ *своего* желаемого. В любви воплощается духовный реализм — реалистичная, от знания другого, а не выдуманная вера в любимого.

Сначала дружба

Видели ли вы по-настоящему любящих друг друга людей, в отношениях которых не было бы дружбы? Скорее всего, нет, потому что дружба — один из краеугольных камней, на которых строится фундамент отношений. И. А. Ильин называл истинную дружбу духовной любовью, соединяющей людей: «...истинная дружба есть свободная связь: в ней человек сразу — свободен и связан; и связь эта не нарушает и не уменьшает свободы, ибо она осуществляет ее; и свобода эта, осуществляя себя в привязанности, связывает человека с человеком в духе. Самая крепкая связь на земле есть свободная связь, если она слагается в Боге, соединяет людей через Бога и закрепляется перед лицом Божиим. Вот почему в основе каждого настоящего брака и каждой здоровой семьи лежит свободная, духовная дружба. Истинная дружба, как и истинный брак, заключается в небесах и не расторгается на земле»²⁴. Но как же часто ослепленные страстью и влечением влюбленные не уделяют развитию дружеских отношений должного внимания! А иногда даже избегают дружбы, боясь привязанности, боясь потерять свободу.

²⁴ *Ильин И. А.* Поющее сердце : Книга тихих созерцаний. — М., 2005. — С. 49–50.

Удивительно, что некоторые люди выдвигают на много больше «требований» к другу, чем к тому, кто им нравится и с кем они мечтают прожить всю жизнь вместе. На семинаре, посвященном любви и дружбе, мы попросили участников рассказать, чего они ожидают от друзей. Вот какой список получился: друг уважает, принимает, слушает, понимает, поддерживает, сочувствует, говорит правду (даже неприятную, но тактично), при этом не критикует в присутствии посторонних, защищает, сопереживает, воодушевляет, хранит секреты, помогает, доверяет, разделяет ценности и интересы, радуется успехам, соблюдает личные границы, с ним чувствуешь эмоциональный комфорт и всегда можно быть самим собой.

Многие из группы были поражены, что в их отношениях с супругами (порой многолетних отношениях) не было и половины пунктов из вышеперечисленного списка. «Я, когда выходила замуж, не думала, что важно иметь общие интересы. Мне казалось достаточно, что он красивый, образованный и неплохо зарабатывает»; «Ценности обсуждать в голову не пришло — он так красиво ухаживал, не буду же я на свидании спрашивать, как часто он в храм ходит! А теперь у нас нет ничего общего, мы друг друга совершенно не понимаем — как из разных миров»; «Я бы с таким человеком, как моя жена, никогда не стал бы дружить — это исключено!»; «Я рассчитывал, что смогу ее переубедить, изменить, исправить, сделать лучше (по-моему)» или «Я надеялась, что он повзрослеет, осознает, заинтересуется, начнет/перестанет...»

Скорее всего, «ничего общего», кроме влюбленности, у некоторых не было уже в самом начале отношений.

Возможно, действительно встретились люди из «разных миров» с совершенно несовместимыми представлениями о жизни, целях, смыслах, отношениях, семье. Но если я не могу представить себе человека в качестве своего друга, почему же я рассматриваю его в качестве возможного спутника жизни? А если для того чтобы партнер мне подошел, необходимо его в той или иной степени «подкорректировать» и даже кардинально переделать, то, может быть, честнее сразу признать, что мы не подходим друг другу? Ответы: «Молодая была!», «Так влюбился — совсем голову потерял!», «Послушала маму, которая сказала, что стерпится-слюбится», «Очень замуж хотела и детей, да и возраст поджимал» — скорее свидетельство неадекватной ответственности и личностной незрелости, чем большой любви. Сколько времени нужно, чтобы с уверенностью сказать: «Этот человек — мой друг»? Не один пуд соли придется съесть. Зачем же мы так торопимся в любви?

Какое счастье ждет тех, кто дал себе время подружиться с любимым, для кого человеческие и дружеские отношения были не менее важны, чем влюбленность и влечение, у кого страсть не отняла понимание ответственности за последствия своих решений! Конечно, развивая дружеские отношения, не всегда можно прийти к взаимной любви, но дружба в любом случае останется. Если же опираться только на чувственную составляющую — влюбленность, очарованность, восхищение, сексуальность, то в какой-то момент, когда эйфория пройдет, может оказаться, что люди друг другу не интересны, чужды, у них нет никаких точек соприкосновения, кроме... детей и общего быта (если они поторопились «связать себя узами брака»). В случае

игнорирования значения дружбы разочарование — самая малая плата.

Итак, дружба — необходимое условие для развития любви, но не достаточное. Часто можно услышать выражение «любовь больше, чем дружба», но мало кто уточняет, что отличает любовь от дружбы. Попробуем провести условную разграничительную линию: в отличие от дружбы, в любви между мужчиной и женщиной есть чувство единения и родства не только на психологическом и духовном уровнях, но и на физическом, телесном уровне, есть влечение друг к другу, есть «прорастание» в жизнь, чувства, мысли, планы на будущее и воспоминания о прошлом, которое создает ощущение Со-бытия такого масштаба и глубины, с которым не могут сравниться дружеские отношения. Напомним, что мы сейчас говорим о любви, которая включает в себя дружбу. Можно сюда добавить и ведение совместного хозяйства — хотя это и звучит несколько приземленно, но дом, в котором живут муж и жена, тоже может быть отражением и выражением их любви. Необходимо отметить взаимную ответственность мужчины и женщины — она иного качества, чем в дружбе (подробнее об ответственности мы скажем позже). И это еще не все.

Любовь между мужчиной и женщиной предполагает их включение в родовую систему друг друга, уважение к семье и традициям, в то время как просто друзья могут даже не быть знакомыми с семьями. Заметьте, что мы еще не упомянули наличие сексуальных отношений между супругами (как исполнение любви) и рождение детей (как продолжение любви в следующем поколении), хотя это очень важные

аспекты любви. С глубочайшим сожалением приходится признать, что секс и рождение детей для многих людей с любовью никак не связаны — это трагедия не только нынешнего века.

Пожалуй, самое главное отличие любви от всех прочих отношений, в том числе и дружбы, — избранность, единственность супругов друг для друга. И. А. Ильин так описывал истинную любовь: «Любовь — это избранность, в которой часто ничего не ощущается от избрания. Видишь себя определившимся, а возлюбленное существо единственным и незаменимым»²⁵. В какой-то миг любящий вдруг отчетливо понимает, что для него теперь существует только эта женщина (этот мужчина), а все остальные становятся просто людьми. Конечно, все остальные люди тоже делятся на мужчин и женщин, но они перестают рассматриваться в качестве «альтернативы» — ощущение единственности, уникальности, неповторимости сильнее, и выбор уже сделан.

«Я тебя люблю не потому, что ты лучше других, а потому что ты — это ты, один такой на целом свете, и другого не нужно». Это так ясно, так очевидно, и от этого становится так спокойно. Как будто долго где-то блуждал, что-то искал и наконец вернулся в родимый дом. Как страшно бывает, когда жена после многих лет брака, вырастив нескольких детей, говорит своему мужу: «Ты знаешь, я думаю, что еще не встретила счастье своей жизни». Она с ним жила, рожала от него детей, но его не выбрала. Для нее существует, пусть только

²⁵ Ильин И. А. Я вглядываюсь в жизнь : Книга раздумий. — М. : Лепта, 2006. — С. 219.

в ее воображении, какой-то другой мужчина — «ее счастье». Возникает вопрос, что в такой ситуации делать мужу — он свободен и может уже уходить искать «свое счастье» или ему надо остаться подождать, пока она свое не встретит...

Ответственность за выбор «единственного» очень велика, и выбор этот мы осуществляем не один раз на всю жизнь, а каждый день — это называется верность.

**«Благословение свыше»
и свобода выбора**

Когда мы говорим о любви, то порой представляем себе огромное чувство, свалившееся на нас с неба. Кажется, что это чувство захватывает нас в плен, однако в любви всегда есть и произвольность, и выбор, а значит — свобода. С точки зрения психологии, любовь мы выбираем: выбираем, любить или нет, выбираем, кого любить, и тип выстраиваемых отношений. Но выбираем отчасти осознанно, а отчасти бессознательно. Мера осознанности, прозрачности, ясности чувств и отношений задает степень свободы и определяет зрелость любви. Здесь свободу следует понимать, прежде всего, как возможность выбора, свободного выбора. В любви нет фатализма, «обреченности», так как выбор не может быть там, где выбирать не из чего.

В сознании некоторых православных верующих иногда возникает вопрос, связанный со свободой и предначертанностью в любви. Если человек свободен любить или не любить, то где же тогда «небеса, на которых заключаются браки»? Если же любовь — чувство, внушаемое свыше, которому я не могу противиться, то

значит, я не могу и выбирать, ведь это — «благословение свыше»! Тут впору задать встречный вопрос: «А часто ли мы принимаем „благословение свыше“?» В какой степени мы послушны Богу? Хватит ли у нас веры и терпения дождаться Встречи, посланной Господом? Готовы ли мы следовать за Божьей волей и принимать любовь, дарованную нам? А если по Божьему произволению нам суждено остаться одинокими, готовы ли мы принять это со смирением?

Однажды на консультацию пришла женщина, которая жаловалась на депрессию. Она была матерью семерых детей, младшему из которых было 8 лет, а старший уже имел свою семью. Состояние ее было столь тяжким, что она мучилась навязчивыми мыслями о самоубийстве. Среди прочих факторов, осложнявших ее состояние, было отвращение к мужу. Оказалось, что она вышла замуж по настоянию матери, а не по любви. Мать настаивала на этом браке именно потому, что такой жених ей казался «волей Божьей» — верующий, обеспеченный и непьющий. Женщина призналась, что никогда мужа не любила и сознавала это с самого начала.

В приведенном случае женщина отказалась не только от своей свободы выбирать, но и от «благословения свыше». Никакого «свыше» не было ни у нее самой, ни у ее матери, которая руководствовалась вполне рациональными соображениями. Не бывает благословения на обман собственного сердца и сердца другого человека! Не благословляется Богом и Церковью ни лицемерие, ни насилие над собой и другими! К сожалению, довольно часто бывает, что люди, которые верят и говорят, что «браки заключаются на Небесах», на деле поступают совсем иначе, прикрывая разговорами

о «Божьей воле» свой произвол, используя духовные ценности в качестве неоспоримого аргумента, доказывающего их правоту. Этот и множество других примеров показывают, что многие скорее предпочитают свои решения, чем «волю Небес». Выбирают свободу.

Свобода может приводить к разным плодам: иногда к счастью, иногда к ошибке, горю, депрессии. В этом ее риск, в этом ее непредсказуемость. Но ответственность в свободе всегда у личности. Господь нам даст с избытком и любви, и свободы, и сил, и талантов. Но как мы используем их? Как реализуем? «Совершенная личностная любовь возможна для человека только в условии личностной свободы (см. Мф 20:28; Мк 10:45; Рим. 14:13–15; 1 Кор. 8:8–13; 9:19; 12:15; Гал. 5:13), только как результат совершенно свободного личностного определения»²⁶, — пишут современные богословы.

Когда мы говорим, что браки заключаются на Небесах, это можно понимать так: встреча и любовь приходят к нам неожиданно, нерационально, произвольно, но превратить встречу в отношения, чувства в деятельную любовь, выбрать друг друга для близости — дело свободы, дело личного выбора. «На Бога уповай, да сам не оплошай», — говорит пословица.

Как мы выбираем?

Выбор любви — это выбор любить и выбор быть любимым. Психологам чаще приходится встречаться

²⁶ Богословская антропология : Русско-православный / римско-католический словарь / под науч. ред. прот. А. Лоргуса, Б. Штубенрауха. — М. : Паломник : Никая, 2013. — С. 113.

с выбором нелюбви — с тем, что можно назвать «бегством от любви». Это профессиональная доля психологов, так же, как медики имеют дело с больными, а не со здоровыми. Бегство от любви — это страх отношений, страх чувств, страх несостоятельности, а также отказ от ответственности, предпочтение зоны комфорта (привычно и понятно, хотя может быть и больно) перед риском и неизвестностью. Любовь слишком динамична; любовь — вихрь событий и перемен, поток, уносящий в неизвестное. Любить — значит трудиться, а это выбирают не все.

Влюбленный колеблется перед выбором: открыть себя глубже другому или остаться на поверхности чувств; войти в общение или остаться «в себе»? Выбор — дело свободы, и любить — это выбор. Как часто человек выбирает «не любить»! Как часто отказывается любить и отказывается принимать любовь, чтобы не нарушить привычное и предсказуемое течение жизни!

Выбор партнера, как считают многие психологи, не совсем свободен. Имеются в виду бессознательные мотивы выбора «предмета влюбленности». Действительно, человек не всегда осознает, какую роль в его выборе играет история его семьи, взаимоотношения его родителей между собой, его собственный прошлый (в том числе и детский) опыт отношений с противоположным полом, социальные, культурные, духовные факторы и пр. Множество процессов протекают «в обход» нашего сознания и оказывают влияние на наше поведение, настроение, восприятие.

Опишем несколько психологических механизмов, действие которых приводит к тому, что из большого круга людей выделяется «мой человек». Есть,

например, бессознательный механизм под названием «проекция» — не осознавая или не признавая в себе какие-то личностные черты (неважно, сильные или слабые), можно «найти» их в других людях, приписав их или преувеличив/преуменьшив реальные качества. Проекции бывают активные и пассивные.

Пассивную проекцию — автоматическую и произвольную — нередко принимают за «любовь с первого взгляда». «Это он!» — проносится в голове женщины при первой встрече с незнакомым мужчиной. Чем меньше о нем информации, тем лучше — больше характеристик можно на него спроецировать. Незнакомец для кого-то предстает в образе принца (сильный, независимый, талантливый), кому-то больше нравится образ «чудовища — заколдованного принца» (слабый, зависимый, неудачник). Не стоит думать, что только женщины используют пассивную проекцию. Мужская мечта о «прекрасной принцессе» или о «царевне-лягушке», которую лишь он спасет и расколдует своей любовью, тоже встречается достаточно часто. В любом случае, представление о другом человеке будет строиться на проекции неосознаваемого представления о себе самом. То есть это я — могу или хочу быть сильной, независимой, талантливой или, напротив, нуждаюсь в помощи и заботе, но не могу признать в себе слабость, зависимость, чувство неполноценности. Не признавая этих качеств в себе, я начинаю видеть их в партнере, при этом он действительно может обладать этими чертами, но возможно также — это лишь плод моего воображения. «По мнению таких авторов, как Перлз, Хорни и др., мы создаем свое „идеальное я“, отрицая в себе нежелательные черты. Мы тратим

огромную энергию на поддержание собственного „идеального образа“, свободного от недостатков, которые другой человек открыто демонстрирует. Чудо влюбленности как раз и заключается в том, что мы на какое-то время перестаем сражаться сами с собой. Все то, что мы отвергали в себе, при новых обстоятельствах становится не только приемлемыми, но и желанными. Зачастую мы даже восхищаемся этими чертами в партнере и тем самым способствуем их развитию. Когда отношения заходят в тупик, восхищение превращается в зависть или еще какое-либо чувство, и это должно стать основным предметом исследований», — считает психолог Адриана Шнаке Сильва²⁷.

Воображение играет в подобных отношениях большую роль. Мысленно женщина уже познакомила «его» со своими родными и друзьями, вышла за него замуж (он сделал ее счастливой или она его — не суть), родила детей... При этом в реальности отношения могут даже не начаться. Если все-таки знакомство продолжилось, мужчина может столкнуться с необъяснимой для него обидой и мстостью женщины за то, что он своей реальностью разрушил «девичьи грезы». Как это ни парадоксально, пассивная проекция может послужить ступенькой в личностном росте — столкнувшись с живым человеком, а не с придуманным образом, испытав разочарование, можно пересмотреть свои ожидания от других людей и от жизни, а также лучше познакомиться с собой. То, как человек воспринимает окружающих, занимает умы не только психологов.

²⁷ Цит. по: *Букай Х., Салинас С.* Любить с открытыми глазами. — М. : Изд. Дом Мещерякова, 2008. — С. 9.

«Каждый человек видит в других то, что в опыте духовном познал в себе самом, поэтому отношение человека к ближнему есть верный показатель достигнутой им степени самопознания», — говорил преподобный Силуан Афонский.

Активная проекция в «здоровом» проявлении — это эмпатия: человек ощущает себя как бы на месте другого, представляя себе, что с ним происходит. Она тоже может быть бессознательной — так мать, которая кормит с ложечки своего малыша, непроизвольно сама открывает рот, поднося ложку ко рту ребенка. Студентам-психологам рекомендуют развивать в себе это качество, так как оно делает восприятие более тонким и чутким. Но не стоит путать эмпатию и идентификацию («нездоровая» активная проекция). Вот как описывает этот механизм психолог Дэрил Шарп: «Идентификация не предполагает отделения субъекта от объекта и наличия разницы между мной и другим человеком... Что хорошо для меня, должно быть хорошо и для него (или для нее)... Если вы идентифицируете с другим человеком, ваше эмоциональное состояние становится тесно связанным с настроением этого человека и с его отношением к вам... Вы не можете вести себя независимо, и ваша зависимость будет выражаться в том, что другой человек отвечает за то, как вы себя чувствуете»²⁸. Подобные отношения возвращают нас в детство, так как мы воспроизводим здесь детско-родительскую эмоциональную зависимость. Многие ищут того, кто,

²⁸ Шарп Д. Кризис среднего возраста : Записки о выживании / пер с англ. В. Мершавки. — М. : Независимая фирма «Класс», 2006. — С. 73.

как кажется, реализует все чаяния, удовлетворит потребности в утешении, защите, комфорте, безмятежности, тепле и уюте, то есть родительскую фигуру. Но не меньше людей, которые хотят сами стать «хорошей мамочкой/папочкой» своему партнеру, чтобы, с одной стороны, почувствовать себя сильными и самоутвердиться, с другой — показать своим собственным родителям, «как им надо было ко мне в детстве относиться», а с третьей стороны — получить основание для требования любви и благодарности в ответ на свою заботу. Это действительно часто встречающаяся мотивация бессознательного выбора.

Говоря о механизмах «выбора» любви, психоаналитики склонны отдавать преимущество бессознательному, утверждая, что в основе выбора лежит невротическая компенсация. И действительно, часто приходится сталкиваться с тем, что возлюбленного, а потом и супруга, выбирает не сам человек, а его неосознаваемое «я». Представьте себе молодую женщину, которая жила в семье, где было принято громко выяснять отношения, а унижение и оскорбления — в порядке вещей. Она всегда чувствовала себя в доме своих родителей виноватой и ненужной. Когда она познакомилась с мужчиной, отличавшимся спокойствием, молчаливостью, вежливостью, никаких сомнений у нее не возникло — переехала к нему через месяц знакомства («сбежала из домашнего ада»), еще через два месяца они расписались и обвенчались. Через год после свадьбы она уже была на приеме у психолога с запросом: «Муж меня постоянно игнорирует, не разговаривает со мной, не интересуется моей жизнью. Наверное, я как-то неправильно себя с ним веду. Что мне в себе изменить, чтобы

он начал обращать на меня внимание?» Женщина снова чувствовала себя виноватой и ненужной, но теперь уже в супружестве... Одна из ошибок «невротического» выбора — критерий выбора не суть, а форма отношений. Форма может кардинально отличаться — крик/молчание, раздражение/спокойствие, грубость/вежливость. Суть при этом иногда остается неизменной — нет уважения и интереса к личности, нет стремления к взаимопониманию, отсутствует желание развивать отношения. Чувства членов семьи игнорируются и в молчаливом равнодушии, и в скандале. Получается, что хотела как лучше, а получилось как обычно.

Напомним, что невроз — это внутренний разлад человека с самим собой, который приводит к искажению (в той или иной степени) восприятия самого себя, мира, других людей и отношений с ними. Это может сопровождаться изменениями в мотивационной сфере, неадекватностью эмоциональных реакций. В примере, приведенном выше, женщина была настолько забита и закомплексована, что полностью утратила ощущение ценности собственной личности и жизни, поэтому она не рассчитывала на то, что ее «такую» кто-то может полюбить — для решения выйти замуж было достаточно, что на нее хотя бы не кричат. Когда же прошла эйфория после «счастливого освобождения из ада родительской семьи», она обнаружила, что муж ее не любит, в чем она себя же и обвинила.

Но оказывается, что пугающий многих невроз, как и все «невротическое», тоже может быть ресурсом. По мнению Юнга и его последователей, «в обострении невроза заложена возможность осознания, то есть появления нового взгляда на самих себя: кто мы такие

на самом деле — в отличие от того, кем мы себя считаем. Благодаря невроту и сопутствующим ему симптомам, мы можем откровенно увидеть свои ограничения, — но вместе с тем мы можем узнать свою силу и свою истинную сущность. С этой точки зрения, неврот похож на будильник, и его роль гораздо более позитивна по сравнению с той, которую ему приписывает медицинское сообщество и подавляющее большинство непрофессионалов»²⁹. Часто неврот становится необходимой предпосылкой для выбора важного жизненного пути, следуя по которому, человек постепенно может прийти к осознанию возможности внутренней интеграции, которую раньше всегда искал вовне. А это, в свою очередь, оказывает существенное влияние на выстраивание отношений с другими людьми. Некоторые наши «клиенты со стажем» даже научились довольно точно определять среди окружающих «мужчин (или женщин) своего невроза» по каким-то, как правило, невербальным признакам. Одна женщина узнавала «свой» мужской типаж по характерным нервным движениям пальцев рук в сочетании с непрерывным курением, резким голосом в разговоре по телефону и... остроносым ботинкам. А мужчина, пришедший в себя после развода, отличал в речи женщин властные «материнские» интонации. Нам, однако, представляется, что и невротический выбор имеет свободную личностную составляющую. Измерить ее невозможно. Человек выбирает того, кого он любит, или выбирает того, кого

²⁹ Шарп Д. Кризис среднего возраста : Записки о выживании / пер с англ. В. Мершавки. — М. : Независимая фирма «Класс», 2006. — С. 15.

ему хочется любить — свою мечту, а не реального человека. Ясно одно — чем осознаннее чувство, которое человек называет любовью, тем более он свободен и ответственен в своем выборе. В любом случае, у него есть свобода любить.

Любовь — это для взрослых

В любви есть забота о сохранении личностной свободы, данной каждому человеку Богом, и сохранении возможности развития как своей, так и другого человека. «Я люблю, но хочу оставаться свободным и ответственным. Я признаю и твою свободу, чтобы наши отношения были свободными и ответственными», — так можно расшифровать внутренний диалог любви. «Любовь — единство с кем-то или чем-то вне самого себя при условии сохранения отделенности и целостности собственного Я... В акте любви я един со всем сущим, и одновременно я сам — уникальное, отдельное, ограниченное, смертное человеческое существо. И действительно, любовь рождается и возрождается из того самого противоречия между отделенностью и единством», — писал Эрих Фромм³⁰.

Любовь заботится о поддержке собственных границ и ресурсов личности, а также о помощи в создании ресурса, о поддержке другого человека. Ни я, ни другой человек — не «объекты», с помощью которых мы удовлетворяем свои потребности. Предполагается, что я — взрослый человек, самостоятельно могу

³⁰ Фромм Э. Искусство любить / пер. с англ. — СПб. : Азбука-классика, 2004. — С. 23.

удовлетворить свои потребности, сам о себе позаботиться и мне для этого «мама» не нужна. Поэтому я не стану ожидать, что другой позаботится о моих потребностях. В свою очередь, я тоже не буду пытаться стать «родителем» в партнерских отношениях. Иначе это приведет меня к зависимости.

Как мы уже говорили, в зависимых отношениях партнер очень часто выступает в такой родительской позиции, когда от него требуется защитить, позаботиться, разгадать желание. Вот пример: «Если ты меня любишь, то ты должен догадываться и знать, что мне нужно в данный момент», — это же нормальное, здоровое требование грудного младенца к своей маме. Ведь мама грудного младенца, которая еще совсем недавно носила его в своей утробе, очень хорошо его чувствует. Она действительно предугадывает его желания, чувствует его потребности, знает его лучше, чем он сам себя знает. Но когда мы выходим замуж или женимся, предполагается, что мы уже из младенческого возраста вышли, и что другой человек не должен быть нам «родной матерью» и не должен догадываться, предугадывать, предвосхищать наши желания. Если мне что-то нужно, что я не могу для себя сам сделать, то я попрошу, для этого мы и учимся говорить.

Апостол Павел очень отчетливо говорит о зрелости человеческой личности, прибегая к образам *младенчества* и *мужества*. Некоторые отсылают к словам Спасителя: «Если... не будете как дети, не войдете в Царство Небесное» (Мф 18:3) — и на основании этого говорят: «Вот и я хочу оставаться как ребенок, и в этом мое достоинство; я хочу сохранить свое детство и не собираюсь взрослеть». Во-первых, апостол Павел на

это отвечает, что младенческое естественно и свойственно для младенческого возраста, а во взрослых годах оно уже неуместно (1 Кор. 13:11). Сохранять его — означает сопротивляться тому росту личности, который предназначил человеку Бог. Во-вторых, младенцу свойственна особая — слепая любовь к матери, к отцу, к близким. «Слепая» в данном случае имеет переносное значение: ребенок любит некритически, безоценочно, неизбирательно и в этом смысле — слепо. С другой стороны, отличие «слепой» любви еще и в том, что она не осознается, в ней нет меры, она не выбирает средств, а цель ее — обладание своим «предметом» любой ценой. Она может проявляться самыми разными способами, иногда очень причудливыми, неожиданными, искаженными. Например, в порыве слепой любви ребенок, чтобы отвлечь родителей от их конфликтных отношений, может заболеть. Ведь тогда мама и папа перестанут ругаться, а начнут беспокоиться о его здоровье, лечить его, а страх за жизнь малыша может сплотить их хотя бы на какое-то время. Вместо встречи личности с личностью, в слепой любви происходит слияние, размывание границ — маленький ребенок и не способен на другие отношения. Взрослые, движимые такой любовью, тоже порой ведут себя как дети: так, жена может бессознательно довести себя до тяжелой болезни «в надежде», что муж ее больную не бросит. Во взрослых отношениях слепая любовь может привести к беде, она может стать основой предательства, измены, она может стать основой глубокой вражды и даже убийства (например, из ревности — жажды обладания). Это та цена, которую мы платим за нежелание взрослеть. Взрослая любовь — любовь

к личности, любовь, различающая поступки и лицо, то есть совершающего их человека. Любовь взрослая может не принимать и не соглашаться (вплоть до разрыва отношений) с греховными поступками, но оставаться любовью. Если же мы слепо любим, то можем не только принять грех, но даже и стать его соучастниками. Поэтому младенческое во взрослом человеке — проявление незрелости личности, а это вовсе не безобидная вещь.

Там, где мать отпускает ребенка в мир, научив заботиться о себе, свобода возрастает в любви. Любовь материнская основана на заботе и удовлетворении потребностей; любовь партнерская основана на самостоятельности и ответственности. Любовь взрослая и зрелая предполагает свободу, как один из принципов отношений, вплоть до свободы отношения разорвать, оставить, завершить. Это одна из самых страшных истин любви: я готов к тому, что другой наши отношения прекратит, и я уважаю его свободу, хотя мне больно и горько! *Я люблю, значит, я уважаю свободу моего любимого!* Для матери такая любовь — подвиг. Предельный пример дает нам Богородица, которая не пыталась умалить свободу Сына Своего, даже свободу пострадать и быть казненным на Кресте, хотя «оружие прошло Ее душу» (Лк 2–35). А для партнеров уважение свободы любимого — условие. «В отличие от симбиотического союза³¹, зрелая любовь — это союз, условием

³¹ Психологический симбиоз (греч. symbiosis — сожительство) — 1) Изначально возникающее эмоционально-смысловое единство матери и младенца, которое служит исходным пунктом дальнейшего развития его сознания и личности; 2) Чрезмерно

которого является сохранение целостности и индивидуальности партнеров... В любви возникает парадокс: двое становятся одним целым и все же остаются двумя существами»³², — опять прибегнем к авторитету Э. Фромма.

Свобода в любви проявляется в том, что каждый может оставаться в отношениях самим собой — нет необходимости себя неволить и понуждать «что-то из себя представлять», стараться понравиться. Это не требуется, так как нужен именно Я. Свобода быть собой и только собой — особая награда в любви, так как открывается возможность не только проявлять себя, но и развиваться. Любящий априори признает право своего партнера на развитие, каким бы оно ни было. Это не значит одобрения или согласия с самим

тесная связь между ребенком и взрослым (чаще всего матерью) или между двумя детьми (напр., в близнецовой паре), тормозящая развитие личности ребенка, препятствуя формированию самостоятельности и независимости.

В более позднем возрасте П. с. сохраняется вследствие воспитания ребенка в условиях гиперопеки и повышенного контроля со стороны взрослых. П. с. особенно часто поддерживается в неполных семьях, если одинокая мать полностью «замыкается» на ребенке, или, напротив, в ситуации, когда в воспитании единственного ребенка участвует особо большое количество взрослых (бабушки, тети и т. п.). Цит. по кн.: Психология развития : Словарь / под ред. А. Л. Венгера. — М. : Пер Сэ, 2005. — www.vocabulary.ru/dictionary/892/word/psihologicheskii-simbioz

Человек, слишком долго пребывавший в семейном симбиозе, зачастую стремится к нему и во взрослых отношениях с партнером. Симбиотический тип отношений между супругами — признак дисфункциональной семьи. *(Прим. авт.)*

³² Фромм Э. Искусство любить. — С. 91.

выбором — возможно, ошибочным, возможно, греховным или преступным. Но сама возможность развиваться в лично выбранном направлении — дело свободы. Признавать друг за другом это право на выбор — дело любви.

К сожалению, нередко *свобода быть собой* становится целью человека, а не условием любви. Тогда в отношениях такому человеку придется все время контролировать себя и другого, чтобы другой или он сам «свободу» не потревожили. И это уже не любовь, а зависимость, так как контроль — себя и другого — становится главной задачей, настороженность — основным фоном отношений. В такой ситуации человеку не только трудно любить, то есть видеть и слышать другого, но и трудно вступать в отношения, потому что отношения предполагают выход за пределы себя, хотя бы на время. В отношениях люди в чем-то отступают от себя ради другого, но самоограничения любви совершаются с радостью. Таких самоограничений может быть много, главное, чтобы они были сознательным выбором и не нарушали границ, установленных личностью. Здесь имеет место компромисс между искусством любить, и значит — ограничивать самого себя, и искусством оставаться собой. Разумеется, такой компромисс доступен зрелой личности и невозможен в созависимых отношениях, где собственные границы не видны обоим в паре. Например, один мужчина воспринимал требование своей жены не курить в комнате как ущемление своих границ. Он отказывался выходить из дома, говоря: «Принимай меня таким. Я курящий, и ты выходила за меня такого». Другой пример: женщина часами рассказывала маме про свою семейную жизнь

с подробностями, за что на нее очень обижался муж, а она отвечала с вызовом: «Да, мы, девочки, очень любим поболтать. Меня не исправишь».

В любви неуместны условия и сослагательное наклонение: «Я бы тебя любила, только если бы ты...» или «Если бы ты меня любила, то ты бы..., а раз ты этого не делаешь, значит, ты меня не любишь». Как только появляется подобное «если» — это симптом манипуляции³³. И тогда можно с уверенностью сказать, что в данный момент любовь отошла в сторону (или ее здесь изначально не было).

Безответность

Любовь — это дар и милость, ее невозможно заслужить. Это на своем горьком опыте знают безответно любящие — что бы они ни делали, как бы ни старались, они не могут добиться, чтобы любимый ответил на их чувства взаимностью. В таких случаях остается только с горечью признать и принять свое бессилие. Но как же это бывает сложно! Легко давать советы: «Смирись! Перестань бороться — все равно ничего не поделаешь! Хватит переживать, забудь!» А в душе долго еще теплится надежда «а вдруг?» Разумные, взрослые люди, попадая в похожую ситуацию, начинают порой рассуждать, как подростки: «Может, мне похудеть/поправиться?»; «Я, наверное, слишком мало зарабатываю»; «Это все из-за того, что я...». Тщетно они пытаются понять причину, придумывают рациональные объяснения. Причина тут одна: «Ну не

³³ Подробнее о манипуляциях — см. главу 3 этой книги.

люблю я тебя! Как ты не понимаешь?!» Очень страшно и больно услышать такие слова. Рана может остаться на всю жизнь и иметь необратимые последствия — человек может решить, что с ним «что-то не так», что «таких как он» нельзя любить, что «никто никогда его не полюбит» и тогда... либо «если не с ним, то ни с кем (мне никто не нужен)», либо «если не с ним, то с кем угодно (мне все равно)». То, что многие называют распущенностью, часто есть не что иное, как проявление отчаяния человека, который больше не верит, что существует Встреча и что любовь возможна, или убежден, что даже если любовь и случается в этом мире, то только не у него. Лишь изредка, в каком-то «измененном состоянии сознания», например, сквозь пьяные слезы, у него может прорываться мечта о любви и обида за то, что она посещает всех, кроме него. Но боль, с которой он столкнулся в своей жизни, скорее всего, была такой силы, что нет у него ресурса (или он его в себе не чувствует) для преодоления страха перед возможностью вновь пережить этот «ужас околосмертного состояния». Поэтому, осуждая грех, не торопитесь судить грешника — вы не знаете, что ему пришлось пережить.

Иногда люди из сострадания пытаются утешать «безответного страдальца» как жертву несправедливых мучений. Но не нужно забывать — любовь есть дар! Любовь не может принести ущерб, о котором нужно жалеть. Опыт любви, пусть даже невзаимной, — это шанс для развития и преобразования личности. Многие считают «утешение страдальцев» священным долгом психолога и очень удивляются, когда тот отказывается жалеть и избавлять от страданий. В этом-то

и проступает инфантильность: утешение и избавление от страданий рассматривается как важнейшая задача, а взросление — при чем тут оно? О нем можно поговорить как-нибудь в другой раз... «Утешать скорбящего — это не стараться отменить, упразднить его страдание, а помогать ему в его душевном труде переживания скорби. Парадоксально, но так: утешать — это помогать страдать», — считает известный психотерапевт Ф. Е. Василюк³⁴.

Однако как же все-таки трудно человеку примириться с тем, что его любовь осталась безответной, признать невозможность добиться взаимности, принять собственное бессилие изменить что-то, на что-то повлиять! Очень трудно, но иного пути нет, как смириться и найти для себя ценность и смысл случившегося, ведь признание непреходящей *ценности опыта* помогает принимать любой опыт, не деля его на «плохой» и «хороший». Можно ли утешить смиренного? А можно ли заставить смириться? Риторические вопросы!

Когда человек проходит через боль, через личностный кризис, у него появляется возможность узнать о себе и о жизни что-то очень существенное и сущностное, что раньше было недоступно его осознанию. Поэтому не стоит также «отвлекать и развлекать» страдающего человека³⁵. Возможно, лучшей помощью для него будет уважение к его чувствам и опыту, а также поддержка

³⁴ Василюк Ф. Е. Молитва и переживание в контексте душепопечения // Московский психотерапевтический журнал. — 2003. — № 3 : Спец. вып. по христиан. психологии. — С. 115.

³⁵ Об оказании психологической помощи и поддержки страдающему человеку можно прочитать в книге: Красникова О. М. Одиночество. — М. : Никая, 2015. — 192 с. — (Становление личности).

в поиске смысла событий, которые он переживает. Ведь любая жизненная ситуация — шанс, а уж как мы им воспользуемся: станем добрее, терпимее, мудрее, или озлобимся, впадем в уныние и депрессию, будем всех ненавидеть и проклинать свою судьбу — наш выбор.

Жить или выживать?

«Творец» или «жертва обстоятельств»?

Не все люди занимают активную позицию в собственной жизни, не все предпринимают попытки осознанно прожить и использовать свой опыт (как радостный, так и горький), не все задумываются о процессе и направлении своего личностного роста и развития — многие стараются поскорее забыть о своих неудачах и ошибках, «плывут по течению», приспособившись к окружающей их действительности. Следование образцам и правилам, подражание «умным и успешным» — это примеры стратегии выживания, в которой может не остаться места не только для реализации своего личностного потенциала, но и для своей любви. Жизненная стратегия напрямую связана с тем, как личность выстраивает отношения с другими. Жить «как все» и быть «не хуже других» — цена этого выбора подчас слишком дорога: не быть самим собой. Если же я постоянно стараюсь «что-то из себя представлять» и «кого-то из себя строить», то с кем тогда выстраиваются отношения — со мной ли? По какому принципу я выбираю, с кем общаться: с тем, кто нравится мне, или с тем, кто нравится моему окружению? «Я чувствовала, что у нас с ним мало общего, он мне не был симпатичен ни как человек, ни как мужчина, но он был

мечтой всех девушек нашего курса, разве я могла ему отказать? Когда мы начали встречаться, все девчонки мне завидовали, даже козни всякие строили, чтобы он от меня отказался. Моему самолюбию очень льстило, что он выбрал меня из всех, хотя теперь я понимаю, что мне, конечно, не надо было выходить за него замуж. Я и тогда знала, что не люблю его, но думала, что стерпится-слюбится. Не слюбилось. Да что уж теперь говорить — ничего же не изменишь», — сколько подобных печальных историй слышали и психологи на консультации, и священники на исповеди.

Другой довольно типичный пример: «Я любил ее очень, и она меня, да и жили неплохо. Я вернулся из деревни — помогал матери картошку убирать, а соседи мне и говорят, что к жене какой-то военный заходил. Хотел было с ней поговорить по душам, а потом думаю, мужик я или не мужик, нечего лясы точить, в битом горшке воду не удержишь... Да и выгнал ее к родителям без всяких разговоров. До сих пор себе простить не могу! Потом-то узнал, что это одноклассник ее, друг детства, проездом был в городе, заглянул повидаться. Я мучился страшно, ведь любил ее! Уж и прощения у нее просил, а она у меня гордая: „Раз ты мне не веришь, значит, не любишь! Если я к тебе вернусь, все скажут, что у меня никакой гордости нет! А я не тряпка, чтобы об меня ноги вытирать!“ Вот и получается: я хотел настоящим мужиком быть, она характер выдержать, а в итоге что-то главное потеряли. И кому чего доказать хотели? Глупость, скажете?» Не глупость — человеческая трагедия.

Почему же люди предпочитают не слушать свое сердце, не искать свой путь в жизни, а приспособляться и адаптироваться к тому, что есть, даже не

пытаясь порой попробовать хоть что-то изменить? Почему готовы отказаться от своей любви, предать себя и друг друга, только бы сохранить определенный «образ-Я» в глазах окружающих? С психологической точки зрения, адаптация (лат. *adaptare* — приспособлять) — это ответ на происходящие или возможные внешние изменения, когда у человека не хватает внутренних ресурсов для развития в новых условиях и любые изменения воспринимаются им как реально или потенциально угрожающие. В этом случае адаптация — это попытка избежать ущерба, вынужденное изменение, встраивание и приспособление личности к условиям существования. При этом часто личность выбирает не из «плохого» и «хорошего», а меньшее из двух зол. Адаптация во многих ситуациях бывает полезна, даже необходима, но бывает и разрушительна. Особенно опасно, когда она становится образом жизни. «Это человек, который нес-нес непосильную ношу, да и привык. Адаптировался. И по-другому уже просто не умеет... Это стало способом справляться с жизнью», — о причинах этого явления можно прочитать в статье психолога Людмилы Петрановской «Травмы поколений»³⁶. Если нет ресурсов развиваться, то будем выживать и приспособливаться, а уж это многие из нас умеют, порой намного лучше, чем жить.

Но каждый человек развивается — это закон жизни, который был подмечен еще на заре философии в древние века. Человек меняется телесно, интеллектуально, социально, но не менее интенсивно меняется личностно. Это значит, что у него появляются

³⁶ www.ludmilapsycholog.livejournal.com/52399.html.

новые ценности и смыслы, новые мотивации и цели, новый опыт и новые чувства. Развитие³⁷ — это изменения как внутренние, так и внешние, исходящие из глубинных нужд и стремлений личности. Развиваясь, человек изменяет мир вокруг себя, изменяет отношения с людьми близкими и дальними, реализует свою свободу. Адаптируясь, он приспособливается к другим, и это, скорее, проявление его зависимости, о которой подробнее мы расскажем в одноименной главе этой книги.

Любовь — главное условие развития личности

Чтобы развиваться, и маленьким, и взрослым необходима любовь, как вода и солнечный свет для роста дерева. Одинаково важно, чтобы любили самого человека, и чтобы он мог любить и свободно выражать свои чувства. Если нет или недостаточно любви и безусловного принятия, личность перестает развиваться и начинает приспособливаться, адаптироваться к предлагаемым условиям, искажая себя, отказываясь от своих естественных и подлинных потребностей и, по большому счету, предавая себя. Личность уходит со своего пути и начинает проживать «жизнь в предложенных

³⁷ Развитие — закономерное изменение материи и сознания, их универсальное свойство; собственно «развертывание» до тех пор «свернутого», выявление, обнаружение вещей, частей, состояний, свойств, отношений, которые имелись и прежде, уже были подготовлены, но не были доступны восприятию, особенно в смысле восхождения от низшего и малозначащего к высшему и полноценному. *Цит. по:* Философский энциклопедический словарь. — М., 2010. — slovari.bibliofond.ru/enc_philosophy...РАЗВИТИЕ/

обстоятельствах», вместо того, чтобы менять, преобразовать, одухотворять эти обстоятельства. Из творца жизни получается «жертва», «следствие», и рано или поздно появляется ощущение «я живу не свою жизнь». Конечно, для детей последствия отсутствия любви тяжелее, чем для взрослых, но и людям старшего возраста, что и говорить, без любви тоже плохо живется.

С момента рождения (а точнее, с момента зачатия) любовь является одним из главных условий полноценного развития ребенка, причем не только психологического и интеллектуального, но и физического. Учеными давно признан тот факт, что дети, лишенные любви, теплых эмоциональных отношений, привязанности, хуже развиваются и чаще болеют, чем их сверстники, окруженные любящими людьми. Это ярко иллюстрирует такое явление, как «госпитализм»³⁸, описанное психоаналитиком Рене Спитсем после Второй мировой войны. Дефицит материнской любви проявляется в очень конкретных вещах: у детей, оказавшихся без мам, плохо развивалась двигательная активность, были сложности в общении (уход от контактов), заметное отставание в овладении речью, вялость, сонливость, тревожно-подавленное настроение, они плохо набирали вес и много болели, несмотря на качественное питание и хороший медицинский уход в больнице.

³⁸ В широком смысле под госпитализмом понимаются неблагоприятные, в первую очередь психические, условия больничной среды и результаты их действия на психическое и физическое состояние пациента. Первые исследования были проведены в Германии, после Первой мировой войны, когда в детских домах и интернатах оказалось много сирот. Многие из них умирали при видимом физическом благополучии и достаточном уходе.

Без любви, внимания, ласки, заботы со стороны взрослых, окружающих ребенка, нет необходимых психологических ресурсов, позволяющих малышу полноценно развиваться; нет смысла жить и расти, «если меня никто не любит». «Я лишний на этом празднике жизни», — с таким самоощущением, сформировавшемся в детстве, к нам нередко приходят на психологическую консультацию те, кто, несмотря на дефицит любви, нашел в себе силы выжить и вырасти. «Наиболее частой причиной созависимости и контрзависимости (уход от близости — прим. авт.) является травма, связанная с развитием, вызванная едва различимым нарушением связи между родителем и ребенком, которое подразумевает недостаток или отсутствие эмоциональной настроенности... И хотя люди часто не помнят многие из этих травм, они проявляются в истории их отношений»³⁹. Дети, пережившие эмоциональное отвержение, сумели адаптироваться, стали большими, но развитие их личности было искажено. Человеку, лишенному детства, трудно повзрослеть. Инфантильному же человеку очень сложно, а порой и невозможно выстроить здоровые и зрелые отношения с другими.

Хочется хотя бы отчасти «снять вину» с родителей, которые не смогли дать своим детям достаточно любви. На самом деле, это не всегда вина родителей, а их беда — они дали всё, что могли, просто сверх самого главного и бесценного дара — жизни — они могли дать не так уж много. Но даже если родители дали «всё, что положено»,

³⁹ Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Бегство от близости : избавление ваших отношений от контрзависимости — другой стороны созависимости / пер. с англ. Е. Шепелевой. — СПб. : Весь, 2011. — С. 18.

одному ребенку этого будет достаточно, а другому все равно мало; один использует то немногое, что получил, а другой обесценит то многое, что ему дали. Развитие каждого человека непредсказуемо, его направление невозможно угадать, просчитать заранее. Это происходит не потому, что это тайна, а потому, что существует слишком много влияющих факторов, слишком сложная система личных и социальных связей создает условия для развития. Но главное — человек свободен, а потому свободный выбор конкретного шага и поступка непредсказуем. Выбор развития дает возможность построения относительно здоровых отношений, основанных на любви и уважении. Выбор адаптации в качестве способа выживания — прямой путь в зависимые отношения, в которых ценность личности, свободы, развития и творчества несоизмеримо мала по сравнению с приспособленчеством и постоянной оглядкой на чужое мнение.

«Не сошлись характерами»

Развитие — это прекрасно, но порой любящие друг друга люди могут развиваться не только по-разному, но и в диаметрально противоположных направлениях. Например, один из супругов в собственном развитии все более углубляется в свой внутренний мир и избегает общения; другой, наоборот, все более нуждается для своего личностного роста в общественном признании и новых контактах. Молодая жена жаждет общества, впечатлений, ей хочется посмотреть мир, а немолодой уже муж так много общался за всю свою жизнь, столько всего видел, да и чувствовать стал себя неважно (давление, головные боли, утомляемость), что теперь

предпочитает уединение, его не вытащить из дома. Когда они только встретились, направления их развития, их интересы и увлечения совпадали, но затем, в силу естественных причин (возрастных изменений у мужа), им стало сложнее находить точки соприкосновения, что и привело к кризису взаимоотношений. Они могут начать предъявлять друг другу претензии, постепенно разрушая эти отношения, но ведь могут и понять друг друга, попытаться вместе найти удовлетворяющее обоим решение, проявить сочувствие и уважение к желаниям и особенностям другого и обрести в результате еще большую близость и доверие, чем до кризиса.

Бывает, что до женитьбы «разнонаправленность» партнеров их даже привлекала, или на ней не акцентировали внимание, а потом выяснилось, что жить «на постоянной основе» с этими особенностями другого человека тяжело. Но даже если вы в чем-то не совпадаете, не стоит судить друг друга и сравнивать с собой — это тупик для отношений. Да, у нас разные таланты и способности, условия и возможности, силы и желания, разные призвания в жизни — и это здорово! Неправильно считать, что тот из партнеров, кто учится, умнее и лучше того, кто не получает высшее образование — у него, может быть, руки золотые или сердце доброе. Один занят интеллектуальной работой, но, например, совершенно не умеет общаться, а другой все силы отдает предпринимательской деятельности, прекрасно ориентируется в социуме, но Канта не читал. Кто из них лучше? Какой критерий оценки?

Как часто, когда на консультации приходят пары, где жена, например, успешный научный сотрудник, а муж таксист, или муж известный деятель культуры,

а жена бывшая официантка, не получившая даже среднего образования, приходится иметь дело с неравномерным, несимметричным и несовпадающим развитием партнеров. Что же делать? Здесь вновь и вновь возникает тема смирения, в которой каждый принимает себя и другого таким, какой есть. Или мы смиряемся, понимая, что одинаковых людей не бывает, что наши различия дополняют нашу взаимную любовь, а не исключают ее, что неравенство — не «относительное зло», а скорее норма. Или честно говорим, что не можем/не хотим принять другого. Восприятие степени разности, несовместимости, противоречивости — вещь совершенно субъективная и непредсказуемая. Здесь не помогут тесты и психотерапия: для одной женщины увлечение ее мужа рыбалкой — милая особенность, для другой — «божье наказание»; одного мужчину медлительность жены выводит из себя, а другой умиляется и нежно называет нерасторопную супругу «моя копуша». Это особенности восприятия и область свободы решения и ответственности каждого. Во многих случаях супруги с разными векторами развития сохраняют отношения, приспособившись так, что несовместимость становится терпимой или не деструктивной. Но это не всем удастся. Считается, что в отношениях любви можно потерпеть раздражение, злость, гнев, происходящие от несовместимости партнеров, но такое «терпение» часто оборачивается разрушением здоровья, психики, отношений. Терпеть и не разрушаться могут лишь единицы.

Конечно, иногда любящие люди с прискорбием вынуждены признать факт несовместимости и разорвать отношения. Но только они сами могут принимать такие решения, и никто не имеет права вмешиваться в чужую

судьбу, советовать или отговаривать их расстаться. Только самому человеку решать, что он может потерпеть, что нет; чем он готов поступиться — своей субъективной идентичностью и целостностью или любовью.

Итак, любовь не отменяет различий, но и различия не отменяют любви. Нам остается либо принять эту данность и любить «смотря на все», либо отказаться и признать, что ресурсов, сил и душевной щедрости для любви к этому другому человеку у нас нет, и здоровых, близких, длительных отношений с ним у нас быть не может. Иногда степень несовместимости обнаруживается уже в браке. Так бывает: мало дружили, быстро поженились, некогда было узнать друг друга, или страсть была сильна, беременность заставила и прочее. Что делать в этом случае? Увы, рецепта нет. Одни пары выбирают дистантный брак, в котором супруги формально не разрывают отношения, но стараются друг друга не видеть и не встречаться; бывает, что люди идут путем осознанного приспособления друг к другу и взаимного компромисса; некоторые же страдают, ссорятся ..., но не расходятся. Но есть и такие пары, которые отказываются от дальнейшей совместной жизни. Ни те, ни другие не хуже и не лучше. Существуют ситуации, где нет «хорошего» решения — несчастья и ответственности не удастся избежать. Разрыв отношений и развод — всегда трагедия.

Вот ситуация: до свадьбы были красивые ухаживания, романтические свидания, частые встречи, разговоры по телефону до утра, а после свадьбы выяснилось, что супруг любит мужские компании, и, конечно, не собирается брать с собой на встречи с друзьями жену. А жене ближе «духовная жизнь», она все больше отдаляется

от мужа, «уходит» в Церковь, осуждая при этом «праздничный» образ жизни своего супруга, проводит с ним «душе-спасительные беседы». Но разве можно сказать, что один человек «хороший» и живет «правильно», а другой «плохой» и его жизнь — сплошная ошибка? Что этот лучше, а тот хуже (вспомните мытаря и фарисея — см. Лк 18:10–14). Разве обязательно противопоставлять себя другому, идеализируя свой образ жизни и обесценивая чужой? Знакомая словесная дуэль: «Ты — эгоист и конченный человек, ты будешь гореть в аду за свои пьяные гулянки!» — «А ты у нас „святая“! Еще не замироточила? Скоро монашкой станешь, зачем тогда замуж выходила, если „все мирское тебе чуждо“? Иди в монастырь!» Но ведь вместо этого можно взглянуть на супруга с интересом, проявить уважение к тому, чем он занимается, попытаться понять, что для него важно. Пусть даже форма, в которой человек пытается удовлетворить свои потребности, вам не близка, но докопавшись до сути — зачем он это делает, что он там получает, можно неожиданно обнаружить, что он стремится к тому же, к чему и вы, только другими путями. В приведенном примере, возможно, и муж, и жена искали принятия, поддержки, одобрения, подтверждения собственной ценности и нужности, только он в обществе своих друзей, а она в церковной общине, при этом оба могли бы получить все необходимое в супружестве, стоило им только захотеть и приложить некоторые усилия. А для начала — хотя бы посмотреть друг на друга не через призму осуждения, а без оценок, без желания самоутвердиться за счет партнера, то есть — посмотреть с любовью.

К счастью, никакой обреченности нет — наши различия не обязательно приводят к конфликтам,

кризису и расставанию. Хотя надо признать, что одна из самых «популярных» причин разводов: «Не сошлись характерами. Мы слишком разные!» Что стоит за этой фразой? В каждом случае своя история — у кого грустная, у кого глупая, у кого трагическая. Подобные слова — скорее отговорка для тех, кто не хочет разбираться в истинной причине. Ведь если речь не идет о непримиримых противоречиях, то, как правило, при обоюдном желании можно договориться и найти удовлетворяющий обоих компромисс. Если же человек объективно перешел грань добра и зла, нужно помнить, что обычно люди не делают плохо нарочно, назло, хотя, безусловно, бывают и исключения, но тогда речь идет уже о некоторой патологии (например, социопатии⁴⁰).

⁴⁰ Социопатия (диссоциальная психопатия) — расстройство личности, основные признаки которого — постоянное нарушение социальных норм, повышенная агрессивность и специфическая неспособность строить близкие отношения с людьми. Как и при любом другом расстройстве личности, при социопатии нарушается характер и поведение больного.

Признаки социопатии: отсутствие эмпатии — социопат не способен понимать чувства других людей; игнорирование социальных норм и обязанностей, что воспринимается окружающими как крайняя безответственность; высокая конфликтность; неспособность поддерживать длительные отношения, при этом трудностей в завязывании новых знакомств у таких людей не наблюдается, они обаятельны, интересуются окружающими, но никаких обязательств по отношению к ним нести не могут, не считаются с их чувствами и т. п.; низкая толерантность к фрустрации — если социопат не может достичь желаемого, он почти сразу переходит к агрессии (иногда и к насилию); отсутствие чувства вины в любых ситуациях. См. wikiphobia.ru/index.php?title=Социопатия

Как правило, в конкретной ситуации люди либо не знают/не умеют делать «хорошо», либо им самим сейчас так плохо, что на «хорошее» они просто не способны. Часто дурной поступок — крик о помощи, как это ни странно. Человек пытается привлечь к себе внимание, как в детстве, ведь самый быстрый и простой способ быть замеченным — сделать какую-нибудь шалость или пакость. Ругая и наказывая, мы лишь закрепляем нежелательное поведение, в соответствии с законом негативного эмоционального внимания⁴¹. Зная эту закономерность, лучше начать учиться обращать больше внимания на то, что вам нравится в партнере, на те его поступки, которые вам приятны, и поменьше упрекать.

⁴¹ В поведении человека чаще всего закрепляются те поступки, которые получают наибольшее эмоциональное внимание, при этом неважно, будет ли это внимание положительное (одобрение, поощрение, радость, благодарность) или с негативным оттенком (осуждение, критика, обвинение, наказание). Как правило, если негативное внимание в отношениях преобладает, то поступки, которые его провоцируют, закрепляются, а при общем недостатке внимания воспроизводятся и усугубляются. Простой пример: муж все время критикует жену за то, что она задерживается на работе, а когда она приходит вовремя, не замечает, воспринимает это как должное. Если жене не хватает от мужа внимания, она приходит совсем поздно, и скандал — повышенное эмоциональное внимание — ей обеспечен. Ей, конечно, неприятно, но это лучше, чем чувствовать себя «пустым местом» и думать, что «ему на меня совсем наплевать». Крик, злость, слезы, обида — признаки того, что «я для него много значу, раз он так из-за меня переживает». Если партнер перестает бурно реагировать на «плохое» поведение (привыкает или не видит больше смысла в скандалах), то провокация усиливается — жена сделает что-то, что точно вызовет необходимую ей эмоциональную реакцию, например, не придет ночевать.

Учитесь разговаривать друг с другом, слушать и слышать другого, не терпите — обсуждайте все сложности сразу, по мере их возникновения, не дожидаясь, когда они приобретут масштабы непримиримых противоречий, проявляйте больше внимания к хорошему, помните, что супруги — сотрудники, а не конкуренты, и... любите друг друга.

Любовь — это дар другому; это дар свободы, в том числе — свободы развития. Любовь дарит другому свободу, потому что видит ценность его индивидуальности, уникальности его личности, принимает другого таким, какой есть, со всеми возможными особенностями, способностями и задатками. Принимает, даже если развитие этих способностей может стать угрозой отношениям. Важно помнить, что любовь во взрослом возрасте, как и в детстве, остается одним из главных условий развития личности, но любящий не может направить или ограничить направления развития любимого, он просто дарит ему свободу быть, тем самым соглашается с непредсказуемостью возможного результата развития. Даже в ущерб себе! Так жена ученого-путешественника или муж талантливой актрисы, помогая своему партнеру профессионально расти (а значит, все больше проводить время вне дома, отдаляться от семьи), рискуют остаться в одиночестве ради развития другого, потому что любят. Это не значит, что любовь прекратится. Любви не прикажешь! Она продолжается, и ее может хватить на всю жизнь.

Любить и быть/жить вместе — не всегда одно и то же: можно любить и не жить вместе или жить вместе и не любить — в жизни все бывает. С уверенностью можно сказать только, что если любовь была

настоящей, то место любимого в сердце любящего никто другой не сможет занять. После того, как пройдет время горевания и утихнет боль разлуки, навсегда останется светлая печаль и добрая память. Возможно, на всю жизнь сохранится верность любимому, но может быть, в сердце возникнет чувство к другому человеку — такое случается. Это не будет предательством по отношению к первой любви, так как она никуда из сердца не денется, это будет новая любовь — человеческое сердце на такое способно. Прекрасно, когда человек хранит верность, и не менее прекрасно, когда он, пережив потерю и разлуку, дает своему сердцу еще один шанс — для этого совершенно не обязательно «вычеркивать» предыдущие отношения и предавать забвению прошедшее. Наше сердце намного больше и щедрее, чем нам может показаться, и этому существует множество подтверждений. Главное — не дать страху, зависимости от чужого мнения и предрассудкам сковать нашу способность любить, заморозить нашу душу.

Давать и брать

Щедрость — естественное проявление любви. Все соглашается с тем, что очень важно уметь щедро делиться, в нас с детства воспитывают способность отдавать. «Если не поделишься, то будешь „жадина-говядина“ — это ужасно стыдно! С тобой никто не будет дружить!» — урок усвоен на всю жизнь. Но оказывается, не менее важно уметь щедро принимать дары от любимого, тем самым предоставляя ему возможность стать дающим и проявить свою щедрость,

доброту и любовь. Здоровые отношения, построенные на любви, включают активный обмен силами, чувствами, энергией, телами, делами, иными словами — динамику «давать/брать». Эта динамика влияет на самоуважение и самооценку обоих партнеров, дает ощущение близости, или, наоборот, создает дистанцию, если не соблюдается некоторый «дающе-берущий» баланс.

Например, в паре молодых студентов, любящих друг друга, есть материальное неравенство: девушка более обеспечена и может чаще платить по счетам в кафе, чем ее партнер. Это создает у молодого человека чувство унижения, тогда как у девушки возникает чувство превосходства и собственной доброты. В какой-то момент отношения становятся напряженными, так как мужчина не может в полной мере быть «равным» в отношениях.

Или другой пример: жена забеременела, когда оба супруга поступали в университет. Ради любви к другому оба готовы были пожертвовать своим образованием, чтобы наладить семейный быт. В итоге отказалась от поступления жена, причем совершенно осознанно и добровольно, чтобы стать матерью, хозяйкой и предоставить мужу возможность стать профессионалом. Однако печаль жены о собственном неполученном образовании заставляла ее иногда, в периоды усталости или неудовлетворенности своей жизнью, упрекать мужа, что он недостаточно ценит ее жертву. У мужа возникло ощущение, что он никогда не сможет отплатить жене тем, что она дала ему (и это вполне объективно). Баланс «давать и брать» оказался нарушенным, смещенным. Если оба партнера осознают сложившийся дисбаланс, то они могут договориться, что ценное

муж, в свою очередь, может дать жене: возможность не работать и находиться дома с детьми, возможность тоже получить образование, после того, как дети немного подрастут, или, когда в семье появится материальная стабильность, возможность путешествовать и посмотреть мир, или реализоваться в творчестве — существует много разных вариантов. Выбор за женой.

Смещение может быть временным или постоянным, но если этот баланс осязаемый, осознанный и принятый добровольно, то отношения не будут под угрозой. Если же баланс нарушен, смещение слишком сильно и не осознается, или если «жертва» вынужденная, то это может стать причиной острого и разрушительного кризиса и даже погубить любовь. Например, мужчина, который был в своей семье самым заботливым и внимательным мужем и отцом, исполняя не только хозяйственные обязанности, но и прихоти дочерей и жены, постоянно отказываясь от своих нужд и желаний, через 20 лет брака покидает семью и живет отдельно. В его сознании он оказался только дающим и ничего не получающим взамен. «Игра в одни ворота» — эта ситуация очень болезненна, но не все так однозначно, как кажется на первый взгляд.

Необходимо отметить, что в приведенном примере помимо искажения «давать» прослеживается и нарушение «брать», имеющее во взаимоотношениях не меньшее значение. Мы очень много берем, даже не замечая этого: время, внимание, заботу, нежность, знания, опыт — и это естественно. Муж из нашего примера, хоть и неосознанно, но все время брал предоставленную ему женой и дочерьми возможность давать им, делиться с ними, быть в собственных глазах сильным,

щедрым. Если бы они не дали ему этой возможности, он не смог бы стать дающим.

Почему же он не захотел признать, что он все эти годы тоже брал? Одна из возможных причин заключается в том, что он рассчитывал получить за свое «давание» больше благодарности и заботы, и раз ему не дали ожидаемого (или дали «маловато»), то он обесценил все остальное, что брал. Другая причина: мужем всю жизнь двигало желание самоутвердиться в благородной роли сильного и щедрого, и он избегал, игнорировал роль «нуждающегося и слабого» — роль берущего, которая может восприниматься как унижающая достоинство. Здесь же и цитату из Священного Писания в доказательство «духовности» такой позиции можно привести: *Блаженнее давать, нежели принимать* (Деян. 20:1–38). Но почему мы присваиваем ВСЁ «давание» себе? Откуда такая жадность давать? Почему же хоть изредка не поделиться и не предоставить возможности «блаженнее давать» своему ближнему? Чего мы боимся?

Взяв что-то, в норме мы не можем не ощущать ответственности за то, что взяли, становясь как бы должниками — правильно ли распорядимся полученным, сможем ли расплатиться сполна? Если в отношениях один из партнеров брать не хочет, потому что боится стать кому-то чем-то обязанным, опасается упреков или чувства вины, то тем самым он отказывается от близости, выражает недоверие, сомнение в отношениях, а в результате — отказ от отношений.

Как мы видим теперь, причиной ухода мужа может быть не столько то, что ему ничего/мало/не то давали в отношениях, сколько его неумение/нежелание

братъ. Типичные слова такого человека: «Ты же знаешь, мне ничего не нужно, я забочусь только о вас, мои любимые». Отказываясь братъ, он тем самым создавал дисбаланс, который, вероятно, приносил какую-то скрытую выгоду, например, позволял ему воздействовать на отношения с помощью упреков и обид. Но тут возникает вопрос: была ли в его отношениях любовь? Ведь «любовь не ищет своего», а это значит, любовь может смело брать и давать, не опасаясь счетов и ответственности.

Вот иной случай: молодая девушка из провинции приехала учиться в столицу и на первом курсе вышла замуж за обеспеченного молодого москвича. Она вошла в московскую семью без чувства неловкости и унижения, с любовью и благодарностью принимая все, что могла предложить ей эта состоятельная и образованная семья, не смущаясь тем, что брала больше, чем могла дать в ответ. Нельзя сказать, что в семье мужа девушку сразу приняли с открытой душой. Поначалу все страхи и недоверие к «лимитчице», «золушке» и прочее просто витали в воздухе, и только любовь помогла молодой жене принять такое отношение со стороны свекра и свекрови, не обидеться и не оскорбиться. Спустя 15 лет эта женщина смогла восполнить баланс «давать — брать», сохранив уважение и благодарность людям, принявшим ее в свой род, она воспитала своих детей в культуре и традициях этой семьи и осталась любящей женой. В этом примере есть одна характерная для любви деталь: иногда «брать» приходится первым, а «давать» — через много лет, но также бывает, что дающий первым еще не скоро сможет получить что-то в ответ, если вообще получит.

Давая или принимая что-то в дар, в любви приходится рисковать, так как нет никаких гарантий, что твое добро окупится с лихвой или ты сам сможешь отплатить добром за добро, сделанное тебе. Подлинно евангельские отношения всегда рискованны — в них может не быть «обратной связи». Партнер может вообще не ответить на призыв к отношениям, поэтому многие пытаются строить отношения не на любви, а на законах справедливости: «ты мне — я тебе». Ведь справедливость, в отличие от любви, строго следит за порядком, ведет контроль и учет и дает только после получения и — редко — одновременно, а берет только тогда, когда абсолютно уверена, что сможет тут же расплатиться, лишь бы не остаться в долгу.

Любовь деятельная

Станем любить не словом или языком,
но делом и истиною
(1 Ин 3:16–18)

Любовь часто понимают как силу чувств, но любовь — это еще и поступки, деятельность, энергия, развитие. Мы согласны со словами священника Джона Пауэлла: «Целиком отождествлять любовь с чувствами было бы губительным для самой любви, так как чувства слишком непостоянны. Но отсутствие теплых и радостных чувств, поддерживающих ее огонь, будет для любви столь же губительным»⁴². Признавая

⁴² Пауэлл Дж. Как устоять в любви / пер. с англ. прот. А. Борисова. — М. : Путь, 2006. — С. 27.

ценность чувств, хотелось бы отдать должное и деятельностной составляющей, тем более что в христианстве принято говорить о любви деятельной. В нашем списке деятельных проявлений (или условий) любви есть пять деятельных характеристик⁴³: познание, внимание, уважение, забота и ответственность. Кроме этого, необходимо добавить еще и понятие привязанности, которое хорошо было исследовано Джоном Боулби (правда, на материале детско-родительских отношений, но в современной психологии оно стало принятым и по отношению к супружеским отношениям). В любви привязанность можно ассоциировать с чувством родства.

Начнем с познания. Сравним в этом смысле любовь с влюбленностью: во влюбленности есть идеализация возлюбленного, а любовь склонна к реализму, любовь зрячая — она видит и сильные, и слабые стороны своего предмета. И это очень важно, потому что любовь, видя слабые стороны, какие-то сложности, проблемы, не отступает от своего, а вот влюбленность — может разрушиться. Когда мы встречаемся с человеком, который совершает что-то недостойное или ошибочное, может быть, даже предает нас, то в любви мы способны ему

⁴³ Эти характеристики заимствованы нами из книги «Искусство любить» Эриха Фромма. Немецкий гуманистический психоаналитик, из семьи раввинов, был далек от христианских ценностей, тем не менее, его гуманистическое понимание любви привлекло многих психологов своей духовной и, по сути, христианской глубиной. Эрих Фромм назвал свою книгу не «Искусство любви», а «Искусство любить», подчеркивая тем самым активность человека. Может быть, самое важное, для чего мы призваны на этот свет, — научиться любить и уважать.

простить и возобновить отношения, а во влюбленности это очень трудно.

Любовь смотрит в глубину. Для любви важнее то, каков человек как личность. Любящие глаза видят не внешнее, а внутреннее, и внутреннее знание проецируется на внешнее, а не наоборот, как во влюбленности. Влюбленность ориентирована на то, что человек хочет нам показать, продемонстрировать, чем он хочет нас удивить. Это некоторая маска, иллюзия. Как мы собираемся на свидание? Самая лучшая одежда — привлекательная, модная, соблазняющая; у женщин — макияж, всякие аксессуары и прочее. Мы стараемся показаться своему возлюбленному в самом лучшем свете. Любовь не может сосредоточиться только на этом, ей нужно знать, каков человек сам по себе, какой он на самом деле, настоящий. А для этого требуется время — в любви надо прожить с человеком разные ситуации, пережить с ним период дружбы и свиданий. Влюбленность зачастую ведома случайными событиями, а любовь ориентирована на реальную жизнь, ей не нужна самопрезентация и показуха, любящий хочет познавать себя и другого в полноте, во всех аспектах, сильных и слабых. Любовь — это всегда осознанность, без познания любви не бывает. А познание невозможно без взаимной открытости. Как мы говорили, влюбленность скрытна. В любви же мы открываем, обнажаем самые сокровенные свои чувства, особенности, привычки, желания — без прикрас, в надежде на принятие и поддержку, которые, как правило, находим в отношениях с любимым. В любви люди испытывают облегчение и радость от того, что могут доверить друг другу не только свои слабые стороны, но даже

и вовсе свои пагубные привычки и страсти, от того, что не нужно постоянно «держат марку», прятаться, не нужно бояться, что другой узнает «правду» — что-то некрасивое, глупое, смешное. В любви партнеры открываются друг другу так, как это невозможно во влюбленности.

Далее — внимание и забота, без которых познание невозможно. Внимание и забота — это признаки события, а со-бытие — это жизнь с другим. Это не просто двое коллег, сидящих на работе за соседними столами, это не просто люди, которые встречаются в автобусе или вместе обедают в кафе, а это люди, которые живут друг с другом, необязательно под одной крышей. Это еще не супружество; может быть, дружба или период свиданий. Но со-бытие невозможно без внимания и заботы друг о друге.

Внимание — эта характеристика действенной любви кажется само собой разумеющейся, однако подчеркнем, что внимание к другому — это усилие, труд. В любви усилие дается легко, с радостью. Но все-таки это усилие и даже, как правило, некоторые ограничения для себя.

Вот юноша и девушка заходят в кафе, усаживаются за столик. Лица восторженные, смотрят друг на друга возбужденно и таинственно. Они влюблены. Поговорив с официантом, они достают телефоны и погружаются в виртуальную реальность. Со-бытия больше нет. Нет и общения. Взаимный интерес побежден интересом общения виртуального. Это происходит и в семьях: вот семья сидит за обедом, но не общается, все смотрят телевизор. Вот муж читает газету или планшет и не замечает жену; вот жена лежит на диване, она захвачена

сериалом и не встает, когда приходит муж. Все это примеры отсутствия внимания. И любовь есть, и нежность бывает, и прожито немало, и отношения близкие, а внимания любви не хватает.

Внимание — это вслушивание и всматривание в другого, желание понять мысли и чувства другого, умение «вчувствоваться» в состояние другого без слияния с его личностью, без идентификации с его внутренним миром.

Уважение — столь же необходимое условие любви, как и ответственность. Без уважения невозможна любовь, потому что уважение — это признание в другом не тела, не статуса, не его семейной роли (что, конечно, важно, но не главное), а признание в другом личности как образа и подобия Божия. Для любящего любимый — свободный, развивающийся человек, у которого свой путь, своя духовная жизнь, своя история, свои чувства и боль, свое горе и радость. Без уважения невозможно любить, потому что без уважения мы, как правило, манипулируем, пользуемся другим, интересуемся его личностными характеристиками или свойствами, игнорируя его личность. Чувством уважения можно поверять свою любовь: если я могу позволить себе видеть в любимом тело или объект, значит, нет во мне любви. Без уважения моя любовь — воздыхания и слова, их уносит ветер. Уважение диктует мне внимание и заботу о любимом.

Говоря про уважение, мы чаще всего имеем в виду уважение к другому. А к себе? Ведь я тоже есть образ и подобие Божие, как и другой! Как считал митрополит Антоний Сурожский: «Мы можем дать только то, что у нас есть. И если у нас нет определенного отношения

к себе, мы не можем иметь этого отношения к другим. Без уважения к себе мы других не уважаем; без любви к себе — правильно понятой — мы не можем любить других». Самоуважение — столь же необходимое условие любви, как и уважение к другому. И то, и другое проявляется не только в чувстве, которое мы испытываем, но и в деятельности. А уважение в отношениях не бывает врожденным, ему надо учиться. Ребенок не умеет уважать мать, он этому учится, в том числе — от отца, который в любви уважает свою жену. И наоборот, наблюдая, как с неуважением относятся мать и отец друг к другу и к ребенку, привыкает так же относиться к матери.

Вот одна из многочисленных и вполне типичных историй: женщина жалуется на хамство дочки-подростка. Само по себе это неудивительно: подростки в стремлении к сепарации нередко переходят за грань дозволенного. Отец девочки где-то далеко, ребенок рос без отца. Мать подала на развод почти сразу после рождения, потому что муж выпивал и не приносил домой денег. Но вот что бросалось в глаза: даже спустя годы после расставания с мужем женщина говорила о «бывшем» зло и презрительно. На вопрос: «Уважаете ли Вы отца девочки?» — ответ был категорический: «Вот еще! Не уважала и уважать не стану. За что мне его уважать? Не заслужил!» Судя по ее рассказу, в то короткое время, когда супруги жили вместе, они взаимно не уважали друг друга, их никто этому не учил. Что ж удивляться, что и ребенок не уважает мать! Где девочке было это уважение почерпнуть? Тем более что и сама эта женщина не уважает свою дочь, но ожидает уважения в одностороннем порядке. Увы, уважение,

не заложенное с детства в семье, с большим трудом приживается в зрелости. Ошибочно думать, что любовь сама по себе родит это уважение — ему приходится учиться.

Все мы с детства много слышим о необходимости быть ответственными и, в основном, понимаем, что это подразумевает осознание своих собственных решений, поступков и их последствий. А что значит ответственность в любви? Если я говорю, что я тебя люблю, то я беру на себя ответственность не за твою жизнь, которая мне принадлежать не может, а я беру ответственность за со-бытие с тобою здесь и в вечной жизни тоже. Если я говорю, что я тебя люблю, это означает, что отныне наши души предстоят перед Богом вместе, будут они в браке или не будут в браке — это вопрос еще пока не главный.

Но главное — ответственность не наступает раньше свободы: там, где нет свободы, там нет ответственности. Ведь если у меня нет свободы, значит, я не могу принимать решения, не могу выбрать, как поступить. Человек, не имеющий внутренней свободы, может испытывать чувства, наслаждаться любовью, принимать любовь, но не может стать ответственным за нее. Только свобода открывает путь к ответственной позиции и деятельной любви: я могу действовать во имя своей любви, от имени своей любви, строить отношения, и тогда я становлюсь ответственным. Ответственность — это, как сказали бы юристы, процессуальное условие, а не нравственное добавление. Она возникает в действии свободного выбора и становится нравственной или нет только в оценке результатов выборов, поступков, отношений.

Для любящего ответственность ощущается как деятельная близость. Ответственная любовь готова позаботиться о любимом; иногда даже забота опережает, предвосхищает нужду, так как в заботе и ответственности есть уже близость, а близость — стремление любви.

Нередко женщины обращаются к психологу с таким вопросом: «Как в семейных взаимоотношениях разделить ответственность? Вот я беру на себя ответственность, а муж никакой ответственности для себя не хочет», а бывает, говорят еще жестче: «Как заставить мужчину стать ответственным?» И правда, дисбаланс ответственности в семейных или партнерских отношениях часто склоняется в женскую сторону: женщина берет на себя бóльшую часть, однако субъективно ей кажется, что мужчина «сваливает» на нее эту ответственность.

Но ведь «по природе вещей» именно мужчине надлежит брать на себя ответственность. В идеале, ответственность для мужчины так же естественна, как для спортсмена нагрузка на мышцы; ему приятна ответственность за любимую женщину, за любимую семью. Но препятствием этому бывает либо незрелость мужчины и, стало быть, его несвобода, либо поглощение его ответственности ответственностью женщины.

Что же может восстановить «порядок вещей»? С христианской точки зрения, ответственность человека наступает тогда, когда он осознает себя перед Богом. Вот Кому он дает ответ! Ответственность перед мамой или женой воспринимается мужчиной и как необязательная, и как насильственная, отнимающая свободу,

а потому мужчина, чаще всего, сопротивляется такой ответственности, саботирует ее. Осознавая свою ответственность перед Богом, мужчина не откажется от своего предназначения. Ведь как бы ни сваливал Адам свою вину на Еву, а Ева — на дьявола, каждый из них все равно отвечал перед Богом.

Но способна ли женщина признать свободу мужчины принимать на себя ответственность за себя и за нее? Если нет, то возникает конфликт ответственностей, который может быть удачно разрешен только в любви, которая «не ищет своего».

Некоторые говорят: «Я отвечаю перед самим собой, перед своей совестью». Очень часто мы эту ответственность перед собой воспринимаем как самую главную. Но оказывается, к сожалению, что перед собой мы более строгие ответчики, чем перед Господом. Не так ли чувствует себя тот, кто берет на себя (увы, неадекватно) ответственность за всех, кого любит?

А бывает, что человек вообще мнит себя свободным от какой бы то ни было ответственности. «Я сам по себе, я свободен, ни за кого отвечать не желаю», — говорит он. Такая свобода — иллюзия: человеку представляется, что он не отвечает за свои поступки, но, стало быть, у него нет и выбора, то есть свободы. Как бы ни хотелось спрятаться от ответственности и переложить ее на кого-то, ни один человек сделать этого не может, потому что свобода (а значит, и ответственность) присуща ему онтологически, как творению Божию.

Взять на себя ответственность — это означает лично дорасти до того, чтобы быть к этому готовым. Любовь дает силу и смысл ответственности, дает радость нести ответственность, несмотря ни на что.

Родство: открытость и доверие

И сказал человек:
вот, это кость от костей моих
и плоть от плоти моей;
она будет называться женою,
ибо взята от мужа.
(Быт. 2:24)

К деятельным чертам любви следует добавить то, без чего может прожить влюбленность, но без чего не живет любовь, — чувство родства. Это чувство в любви делает нас очень близкими — и телесно, и душевно, и духовно. Это трудно описать, но ни с чем невозможно спутать.

«Ты наш», «от рода нашего» — такие слова рождаются в душе, когда некто оказывается родственником. Родство воспринимается и как идентификация себя с другими членами рода, и как опознание другого как части своей семьи. У меня особое отношение к кровным родственникам, я чувствую свою связь с ними.

В любви я встречаюсь с человеком иного рода-племени. У нас нет кровного родства, но любовь приводит меня к новому явлению — чужого я начинаю чувствовать как своего, как родственника, как родного! Это особый дар любви. Разумеется, чувство родства появляется не сразу, в скоротечной влюбленности оно не возникает. Необходимо проникновение в душу любимого, сближение, доверие, влечение к личности и телу его. Такое родство можно сравнить с прививанием ветви к стволу. Так садовник прививает новый росток к крепкому растению, и — о чудо, он прирастает! Душа «прирастает» к душе.

Чувство родства, духовного и телесного, и есть чувство единства «плоти», которое возникает как результат особого, эксклюзивного, то есть единственного и уникального, доверия. То, что знает один про другого, не может знать больше никто! Самые интимные (не в смысле только сексуальные) особенности, желания, привычки, ожидания — все это открыто только одному и бережно сохраняется от всех. Еще раз подчеркнем, это не сексуальность только, это обширная зона совместной и индивидуальной жизни, которая оказывается открытой обоим. Эта интимная зона включает наготу и особенности, психическую и личную жизнь, скорби, обиды, радости и ликование — те бытовые, телесные, эмоциональные особенности, которые мы всегда скрываем от других. Ведь кроме экстраординарных ситуаций (тюрьма, война, казарма, общежитие, баня, общественный туалет старого образца — без перегородок и дверей), мы не можем открыть некоторых своих особенностей при посторонних. А ведь есть люди, которые стараются избежать любых ситуаций вынужденного «разоблачения», но полностью доверяют себя другому в супружестве. То, что мы не можем открыть перед другими, то можем открыть в любовных отношениях (но никогда в романтическом влюбленном ожидании). Для любви это естественно, она дает внутреннюю убежденность, что чувства можно выражать открыто.

Если один из супругов не бережет только ему одному открытой жизни, он предает доверие и теряет его⁴⁴.

⁴⁴ Так бывает иногда в супружестве, когда один из супругов делится интимными подробностями, например, с мамой. Трудно после этого восстановить доверие между супругами.

В любви супруги (партнеры) доверяют друг другу в силу особой уверенности в другом и собственной, «все покрывающей» любви. Апостол Павел в своем «Гимне любви» отмечает этот особый смысл: любовь ... *все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит*. (1 Кор. 13:7). Покрывает не значит только скрывает, прячет. Покрывает означает еще и «одевает наготу», как надели Сим и Иафет одежду на отца своего Ноя (см. Быт. 9:23). Покрывает — то есть превращает наготу в защищенность, отирает грех, как можно протереть окно, когда вымыть его начисто невозможно. Покрывает — значит, отчасти берет на себя ответственность, что возможно только в любви. Такое отношение к «немощам» друг друга (ср. «Носите бремена друг друга» (Гал. 6:2)) характерно только для любви, потому что любящий осмеливается предстать перед Отцом Небесным, заступаясь за близкого, за любимого.

Эксклюзивное доверие и интимность создают между любящими нечто общее, что известно только им двоим и еще крепче привязывает их друг другу. У пары образуются свой, известный только им мир, свои приметы и образы, общие личные воспоминания, даже свой язык, понятный только им⁴⁵. В этом внутрису-

⁴⁵ Знаменитый пример Л. С. Выготского: «При одинаковости мыслей собеседников, при одинаковой направленности их сознания роль речевых раздражений сводится до минимума. Но между тем понимание происходит безошибочно. Толстой („Анна Каренина“, ч. 4, гл. XIII) обращает внимание <...> на то, что между людьми, живущими в очень большом психологическом контакте, понимание с помощью только сокращенной речи, с полуслова является скорее правилом, чем исключением. „Левин уже привык теперь смело говорить свою мысль, не давая себе труда облекать

пружеском интимном мире двое находят для себя понимание, единство, поддержку, близость. А это, в свою очередь, вызывает ощущение теплоты, радости, блаженства, покоя, уверенности, а также настолько снижает тревогу и избавляет от страха, что рождает чувство счастья.

Здесь вновь уместно подчеркнуть разность зависимости и любви. В любви «прирастание» души к другой душе не значит симбиоз: и границы личности, и самобытность души в любви сохраняются. Родство не вторгается в пространство другого, чтобы улучшить, помочь, спасти, избавить, направить и т. д. Иногда сравнивают такую открытость и доверие в браке с отношением матери и ребенка. Некоторые матери считают, что ребенок только с ними бывает максимально открыт. Но это признак нездоровых отношений. В норме, только младенец и ребенок дошкольного возраста открыт матери даже до мелочей. Но позже, особенно начиная с подросткового возраста, ребенок защищает свои границы и сохраняет неприкосновенной свою зону интимности. В норме каждый человек имеет эту зону. У ребенка появляется то, что он матери уже не рассказывает. Это продиктовано динамикой развития защитных механизмов личности, необходимых и полезных для утверждения личностной целостности и самооценности, а также продиктовано этикой, нравственными правилами, религиозными

ее в точные слова: он знал, что жена в такие любовные минуты, как теперь, поймет, что он хочет сказать, с намека, и она понимала его». Цит. по кн.: *Выготский Л. С.* Мышление и речь. — 5-е изд., испр. — М. : Лабиринт, 1999. — С. 312.

и традиционными ограничениями. Например, где-то считается невозможным прилюдно обниматься, нельзя поцеловать, нежно взять друг друга за руки, даже посмотреть с любовью — главное, чтобы никто ничего не заметил. Но в любви с партнером взрослый человек раскрывается так, как не может быть открыт даже матери, и это нормально. Но есть та грань, за которую супруг и супругу не пускает. И это тоже естественно, потому что в супружестве личности не сливаются друг с другом, но составляют союз. А значит, сохраняют границы личности. И все-таки, большей интимности, чем супружество, у человека не бывает.

Апостол Павел пишет: *«...мы, многие, составляем одно тело во Христе, а порознь один для другого члены»* (Рим. 12:5). Эта аналогия уместна и для любви. Только в брачной любви, при взаимном уважении свободы другого возникает то, что в Библии названо «плоть единая»: *«Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут одна плоть»* (Быт. 2:24).

Одухотворить эрос

Обычно чувственную любовь отделяют от «любви в полном смысле слова». Такое разделение необходимо, потому что в русском языке нет слов для обозначения разных «любостей». В греческом языке такой проблемы не возникает: там есть *φιλία* (филия) — любовь-дружба, *ἔρως* (эрос) — любовь-влечение, *ἀγάπη* (агапе) — любовь духовная и *στοργή* (сторге) — любовь социальная, семейная. А по-русски можно сказать: «люблю пиво», «люблю тебя» и «Бог любит человека» — и никого это

не покоробит. У нас для всего — одно-единственное слово.

Конечно, мы выделяем чувственную любовь не только из лингвистических соображений. «Эрос» тем может отличаться от любви, что обременен слишком большим страстным, аффективным комплексом. В чувственной любви может быть так много телесного опыта, эмоциональных состояний и совместного переживания, что личностное, сверхчувственное общение и бытие отходят на второй план, а могут оказаться и вовсе невидимыми. Недаром про человека, захваченного страстью, говорят «потерял голову»; вместе с головой он может потерять любовь личностную и деятельную, то есть лишиться широкого спектра переживаний, энергий, выборов.

Самое чувственное время любви называют «медовым месяцем». И дело не только в «сладости», но и в том, что это время чувственного пира, карнавала, праздника. Но многим ли молодоженам приходит в голову, что одна из задач этого периода — одухотворение любви! И это возможно, если отношение к любви чувственной не будет обесценивающим: стоит только отнестись к любви чувственной как к допустимому злу, похоти плоти, так сразу же любая духовная задача исчезает. Она просто становится неуместной.

В современной массовой культуре, к сожалению, укоренилось именно обесценивающее отношение к чувственной любви⁴⁶ как к биологическому или гормональ-

⁴⁶ Мы здесь намеренно избегаем терминов «занятие сексом», «совокупление» и пр. медицинские и биологизаторские описания телесной стороны любви, низводящие интимные отношения

ному процессу, инстинкту, как к удовольствию и развлечению. Но этого мало, нужно сказать и об извращениях любви там, где и любви уже нет, а есть только насилие, манипуляция, психологическая перверсия⁴⁷ (обращение в противоположное)⁴⁸.

супругов до акта физиологии — «половых сношений». Нам хочется подчеркнуть, что интимная сексуальная близость, «исполнение любви» (по выражению Б. Хеллингера) — одна из важнейших, хотя, конечно, далеко не единственная составляющая любовного общения, включает в себя не только и не столько физическое единение мужа и жены, но и эмоциональное (нежность, чувство родства), а также духовное «И будут двое во едину плоть». На наш взгляд, использование термина «секс» как синонима интимных супружеских отношений — это редукция смысла и сути этих отношений.

⁴⁷ Перверсия — болезненное отклонение от нормы в сфере половой жизни. Это искажение и девиация, требующие лечения; относится к области медицины. (www.psychology_pedagogy.academic.ru/12562/Перверсия). Мы здесь имеем в виду любое вступление в сексуальные отношения вне любви и супружества, использование сексуальных отношений для унижения, «для здоровья», для достижения бизнес-целей, в качестве заработка (проституция) или расплаты за услуги, как зрелище, а в крайней форме — как агрессию и насилие (изнасилование).

⁴⁸ Одна из губительных страстей нашего общества — матерное сквернословие. Оно не только засоряет язык и мысль, оскверняет отношения, унижает наше общение. Оно обесценивает любовь в самом интимном смысле. Само слово «матерное» оскверняет материнство, а прочие слова — тело и телесное общение. Психология понимает сквернословие как агрессию, широко разлитую в общественных отношениях. Но это еще и искаженная культурно-нормативная среда, в которой невозможно вырастить любовь. Дети и подростки, мужчины и женщины, употребляющие мат, не могут не испытывать трудности в близких отношениях, во влюбленности и в любви, так как «если человек думает и говорит

Помимо пошлости и цинизма, существует и другая крайность — ханжество, которое нередко, как это ни прискорбно, бытует у православных. Протоиерей Алексей Уминский так описывает данную проблему: «К сожалению, слишком часто приходится слышать о том, что половое влечение связано с последствием грехопадения и к человеческому естеству „приразилась блудная страсть“. Делается вывод, что отношения между супругами не могут быть чистыми, и поэтому оправданием этих не совсем чистых супружеских отношений может быть только деторождение. Всякая близость не с целью зачатия в этой логике признается грехом. Или же распространена другая мысль о том, что супружеские отношения — это некая поблажка человеческой природе, удерживающая ее от блудного греха. Исходя из подобных взглядов на интимную близость, супруги-христиане начинают избегать этих отношений, боятся проявлять нежность в супружеской близости, имеют все возрастающее чувство вины»⁴⁹.

Во всех этих случаях, широко ныне распространенных, чувственная любовь превратилась в свою противоположность — в отвращение к человеку. Если мы рассматриваем чувственную любовь, имея в виду такие явления, то ничего одухотворенного и помыслить не сможем. А мы говорим о любви зрелой, в которой

на матерном языке, у него искажается сознание, а затем, возможно, происходит и личностное искажение». Журнал «Нескучный сад». www.nsad.ru/articles/pochemu-mat-stanovitsya-normoj-i-chto-s-etim-delat

⁴⁹ Цит. по кн: *Боженев А. В., Белановский Ю. С. Двое во едину плоть : Любовь, секс и религия . — М. : Эксмо, 2011. — С. 13–14.*

любовь чувственная есть именно любовь, а не ее противоположность.

Именно одухотворение своей любви, как в чувствах, так и в отношениях, и есть задача взрослой личности. Что такое «одухотворение любви»? Это смысл, направленность и радость влечения, желания, отношений, чувств и мыслей — перед Богом и с Богом. Чувствуя непреодолимую силу влечения к другому человеку, я готов любить перед лицом Бога, своей семьи и друзей, предстая перед всеми как личность, не скрывая наших лиц и отношений, беря на себя полную ответственность за свои отношения и их плоды. Одухотворенность любви — это возведение ее в высшее достоинство, в любовь Божью. Задача в том, чтобы «эрос» преобразить и соединить с «агапе», «филией» и «сторге». Это и становится подлинной человеческой любовью, в которой человеческое не преодолевается, а преображается, восходя к подобию Божьему.

Риски и утраты

Нередко люди с осторожностью допускают возможность любить, остерегаясь вступать в близкие эмоциональные отношения⁵⁰, потому что опасаются быть отвергнутыми, обманутыми, преданными. И эти опасения не напрасны. Действительно, в отношениях людей это возможно, это случается. Не будучи готовым к подобным кризисам и конфликтам, человек нередко

⁵⁰ Но при этом не опасаясь порой вступать в сексуальные отношения.

отказывается от отношений вовсе. Как сказал один мужчина на консультации: «Лучше я останусь один, чем потом буду мучиться с какой-нибудь...». Мучиться — значит страдать от непредсказуемого поведения избранницы или от скрытых до поры до времени качеств личности и черт характера. К сожалению, люди, не допускающие любовь, попадают чаще всего в зависимость. Отказавшись от любви, человек нередко выбирает отношения, которые могут быть построены на гарантиях и контроле, то есть на механизмах созависимости⁵¹. Ведь человеку только кажется, что он отказывается от любви, на самом деле он страстно хочет отношений, но только на «условиях», а безусловных принять не может. Страшно.

Почему нам бывает проще установить зависимые отношения? Потому что в первый момент нам думается, что если слишком доверять другому, то можно потом за это поплатиться. Очень часто можно услышать: «Я всегда всем верила, а меня обманывали» или «Я всегда всем делала добро, а мне отплатили злом».

Действительно, в любви может быть первоначальное, пока еще ничем «не заслуженное» доверие другому, любовь — это всегда отношения авансом, и в этом есть риск. Тот, кто делает первый шаг, рискует тем, что будет неправильно понят, не услышан, не замечен, безответен; рискует тем, что над ним посмеются (такое тоже, к сожалению, бывает) или его отвергнут. Немецкий христианский психолог Вернер Май (Академия IGNIS, г. Китцинген) говорит, что нежелание рисковать очень часто подталкивает человека

⁵¹ Об этом подробнее — см. главу 3 этой книги «Зависимость».

к установлению зависимых, контролирующих отношений с любимым: в них нет доверия, но нет и страха, что можно поплатиться чем-то⁵². Зависимость же создает видимость безопасности, но для поддержания иллюзии нужно постоянно контролировать отношения. Часто женщины и мужчины рассказывают на консультациях, что читают всю переписку супруга: смс, электронную почту, отслеживают все звонки, оправдываясь при этом: «Но я же делаю это, чтобы знать, что у мужа/жены никого нет! Так мне спокойнее». В других случаях мать или отец тайно следят за своим уже выросшим ребенком, читают дневник, переписку в социальных сетях, и аргумент тот же: «Так мне спокойнее».

Любовь — это труд, беспокойство, риск. Готовность каждый день подтверждать любовь и получать подтверждение. Или не получать его. Увы, это может звучать трагично, но любовь может причинять боль! «Любовные отношения заключают в себе все. Поэтому они стоят ТОГО. Стоят тех страданий, которые они причиняют. Стоят той боли, которую нам придется испытать. Любые трудности ценны, потому что, преодолев все препятствия, мы перестаем быть прежними: мы выросли, мы лучше осознаем и ощущаем свою жизнь, она становится более полной»⁵³.

Конечно, любовь дает уважение к личности и пространство свободы, и действительно, в любви я доверяю

⁵² Из лекции Вернера Мая на факультете психологии Российского Православного Университета в 2007 году.

⁵³ *Букай Х., Салинас С.* Любить с открытыми глазами. — М.: Изд. Дом Мещерякова, 2008. — С. 32.

другому, «отпускаю». Научиться этому можно у мудрых родителей, которые «отпускают» детей с доверием, что ребенок справится с ситуацией сам. Но в этом тоже ведь есть риск, потому что ребенок может получить негативный опыт, «набить себе шишек», потеряться, быть раненым, погибнуть — это же реальность. Скажем, отпустить сына в армию для некоторых родителей — это катастрофа, а для других — подвиг «отпускающей» любви, в котором есть и доверие, и знание, хотя кто-то может счесть это проявлением безразличия к судьбе ребенка, равнодушием. Когда же мать не отпускает сына, продолжает держать его около себя, такая материнская любовь не научит любви, преодолевающей страх, идущей на риск разлуки и утраты. Неумение преодолевать свой страх перед жизнью, перед возможной болью — источник многочисленных негативных последствий: предательства, дезертирства, а также алкоголизма и наркомании — как частного проявления того же самого.

И здесь нам не обойтись без веры в другого человека, которая невозможна без моей подлинной веры в самого себя. Это — не самоуверенность, но вера в то, что во мне, в каждом человеке есть непобедимая динамика жизни, имя которой, в конечном итоге, — Бог. По словам митрополита Сурожского Антония, «единственное, что может помешать этой динамике осуществиться и вырасти в реальность, это моя трудность, моя нерешительность, но никак не окружающие меня обстоятельства. Обстоятельства, как бы они ни были хороши или плохи, как бы они ни были жестоки, как бы они ни были направлены на то, чтобы сломить человека, являются только поводом к тому, чтобы эта

внутренняя, творческая динамика себя выразила по-новому, по-иному, неожиданно, — но все равно: выразила себя и ничто другое. Вера в себя есть уверенность в этой внутренней, таинственной, творческой и, в конечном итоге, победной динамике. Вера в себя поэтому заключает в себе уверенность, что в каждом человеке — и во мне в частности — есть область, которая для меня самого неуловима; и что, будучи изо дня в день самим собой как можно более совершенно, сколь можно более искренне, правдиво, честно, смело, жертвенно, в конечном итоге, я буду раскрывать и приводить в движение все новые и новые силы, которые ничем не могут быть остановлены»⁵⁴.

Любовь, которая, несмотря на возможность удержаться, отпускает, очень нужна каждому из нас, потому что с такой любовью мы развиваемся, то есть исполняем завет «ищите и обрящете» (Мф 7:7). Как можно отлучиться от любимой, если она замирает от страха всякий раз, когда я покидаю дом! Как легко впасть в жгучее подозрение, когда любимая встречается с мужчинами на работе, на службе! Только любовь доверяющая, не исключаяющая риска утраты, живет долго и продлевает дни любящих.

Любовь, которая не может переносить риск, любовь, растворенная страхом, — гибнет и превращается в зависимость. «В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви». (1 Ин 4:16–18).

⁵⁴ *Антоний, митр. Суражский*. Человек перед Богом. — М. : Фонд «Духовное наследие митрополита Антония Суражского», 2012. — С. 5.

Мечты об идеале и любовь к себе

В завершение этой главы хотелось бы акцентировать внимание на двух, на наш взгляд, самых важных психологических моментах. Во-первых, так как по дороге, ведущей к любви, приходится преодолевать множество препятствий и трудностей, сомнений и конфликтов, необходимо заранее отказаться от намерения создать «совершенные» отношения. Только оставив надежду стать «идеальной парой», получится «успокоиться и понять: то, чего нет у нас, нет ни у кого, а совершенство — удел романов, чаще всего не имеющих никакого отношения к реальности»⁵⁵. Вместо того, чтобы каждый раз переживать, обнаружив, насколько далеки наши взаимоотношения от идеала, и расстраиваться по поводу очередного разрушенного «воздушного замка», попутно обесценивая все то хорошее, что у нас есть, можно научиться замечать малейшие шансы быть счастливыми, которые нам предоставляет жизнь, и на полную катушку пользоваться доступными нам сегодня возможностями любить и быть любимыми, не забывая при этом радоваться и благодарить.

Во-вторых, очень полезно напоминать себе изо дня в день, что мои отношения с другими — это отражение моих отношений с самим собой. Поэтому, если я хочу жить в любви и гармонии с окружающими, мне сначала придется выстроить более или менее сносные отношения с «собой любимым». Как минимум, научиться

⁵⁵ Букай Х., Салинас С. Любить с открытыми глазами. — М. : Изд. Дом Мещерякова, 2008. — С. 21.

относиться к себе по-человечески, «включить себя в число людей» (по выражению одного человека, пришедшего на психологическую консультацию). Здесь хочется привести в качестве примера отрывок из переписки с молодой женщиной, которая прошла курс психотерапии и написала о своих наблюдениях (публикуется с ее разрешения):

Н. — Я хотела поделиться с Вами мыслью, которая пришла ко мне совсем недавно, но кажется очень важной. Мне стало каким-то образом совершенно ясно, что когда любовь к себе приходит, она больше не может уйти, разлюбить уже невозможно. Это как будто процесс, который больше невозможно остановить. И с этого момента жизнь как будто становится возрастанием, становится все время только богаче, открывается какая-то перспектива в вечность — сам для себя становишься тем, с кем не то что не страшно, а хочется провести вечность. Для меня сейчас это стало открытием, настолько важным, что захотелось Вам об этом написать.

О. К. — Спасибо большое, что поделились! Да, это важное открытие. Я абсолютно с Вами согласна... Мне кажется, что какие-то сильные эмоциональные потрясения могут поколебать это чувство любви к себе, но сомнения быстро развеются, благодаря уже имеющемуся опыту жизни с собой в любви и согласии. Метафора пришла: житейская буря захлестнула и унесла в неведомые края, но я знаю, где дом моего сердца, и я в него вернусь — приду в себя.

Н. — Думаю, что потрясения именно и могут только лишь поколебать, но не уничтожить. Хотя, конечно, эти потрясения тяжело переживаются — но переживаются. Я думала об этом тоже, и пришла к мысли

о том, что любовь к себе, как и любовь к другим, как любовь вообще — трудная вещь, которая не приходит сразу во всей полноте. Ее нужно растить, беречь, нужно дать ей время. Вернее даже, дать время себе, чтобы научиться ей. Конечно, тут случаются потрясения, но, наверное, они могут чему-то научить в плане отношения к себе. Для меня сейчас это моменты переосмысления отношения с собой и миром, каждый раз, когда что-то происходит.

Итак, чтобы любить, быть любимым и оставаться самим собой, необходимо отважиться заглянуть вглубь себя, познакомиться и подружиться с собой. Для этого, как считал митрополит Антоний Сурожский, человек в своем становлении «должен наблюдать за собой — не трусливо, не с беспокойством, не ставить себе вопрос: являюсь ли я тем, кем, в конечном итоге, я должен стать или хочу быть?.. — а с живым интересом, как наблюдатель, который наблюдает процесс, принимает его в учет и старается употребить, применить, приложить все, что входит теперь в поле его зрения. Это значит, что человек должен научиться прислушиваться к самому себе, раньше всего — к голосу своей совести, к той правде, которая в нем есть, потому что, если голос совести, голос правды задушен, он никак, никогда не может быть заменен ни законностью, ни условностью, ни человеческими правилами. Дальше человек должен прислушиваться к голосу жизни, к тому, чему его учит жизнь: жизнь отдельного человека рядом с ним, жизнь общества, жизнь народа, жизнь человечества, биологическая жизнь. И, наконец, верующий несомненно должен прислушиваться к голосу Самого Бога, выраженному

в Священном Писании, звучащему громче, правдивее, истиннее, чем его собственная совесть. Все это ему дает возможность раскрыть в себе, прислушиваясь, вглядываясь, эти глубины и приложить их к жизни»⁵⁶. Этот процесс требует смелости и мужества, потому что «это борьба жизни против окостенелости, борьба творчества против всего, что убивает творчество, борьба совести против того, что бессовестно старается строить жизнь»⁵⁷.

⁵⁶ *Антоний, митр. Сурожский. Человек перед Богом.* — М. : Фонд «Духовное наследие митрополита Антония Сурожского», 2012. — С. 5.

⁵⁷ Там же.

ЗАВИСИМОСТЬ

«Ты где?» вместо «здравствуй»; «что случилось?» вместо «как у тебя дела?»; «мне без тебя плохо» вместо «мне с тобой хорошо»; «ты мне всю жизнь испортил» вместо «мне так нужна твоя поддержка»; «я хочу сделать тебя счастливой» вместо «я так счастлив рядом с тобой»... Зависимость слышно. Хотя мало кто обращает внимание на смысл сказанного и замечает тонкую грань между словами любви и словами-симптомами зависимых отношений. Не обязательно быть специалистом, чтобы научиться различать, когда речь идет о контроле и желании обладать другим. Мама, которая на сына «всю жизнь положила»; жена, которая постоянно «держит руку на пульсе» своего мужа; мужчина, который после смерти супруги приговаривает: «Мне незачем больше жить»... Одна из задач нашей книги — показать, что зависимость часто маскируется под любовь. Почему ее путают с любовью, почему зависимость предпочитают любви?

Зависимость многими психологами определяется как навязчивое состояние непреодолимого влечения к чему-либо или кому-либо. Такое влечение практически не поддается контролю. Попытка отказаться от

предмета влечения приводит к тяжелым, болезненным эмоциональным, а порой и физическим переживаниям. Но если не предпринимать никаких мер по снижению зависимости, она будет прогрессировать и, в конце концов, может полностью захватить и подчинить себе жизнь человека. При этом человек находится как бы в измененном состоянии сознания, которое позволяет ему уйти от тех проблем реальной жизни, которые кажутся ему непереносимыми. Эта, чаще всего скрытая от сознания, выгода и мешает отказаться от зависимости, несмотря на то, что ценой сохранения и усугубления зависимости может стать утрата отношений, здоровья и даже жизни.

Зависимость — это личностное отклонение, личностная проблема и, по мнению некоторых специалистов, может считаться болезнью. Часто в исследованиях медиков и психологов акцент ставится именно на последнем определении: зависимость понимается как болезнь, а ее происхождение видится в наследственности, биохимии, ферментах, гормонах и пр. И все же в психологии есть направления, которые относятся к этой проблеме иначе.

В книге «Освобождение от созависимости» (М. : Класс, 2006) Берри и Джерей Уайнхолд пишут: «Общепринятая медицинская модель утверждает, что созависимость является наследственным заболеванием, ...и неизлечима». «Мы полагаем, что созависимость — это приобретенное расстройство, являющееся результатом остановки (задержки) развития...».

Мы можем еще привести в качестве примера мнение отечественного врача-нарколога, профессора Валентины Дмитриевны Москаленко, книги которой

«Зависимость: семейная болезнь» (М. : Пер Сэ, 2006) и «Когда любви слишком много» (М. : Психотерапия, 2007) также открывают не медицинскую, а психологическую модель, несмотря на то, что автор — врач-нарколог. В. Д. Москаленко предлагает так понимать созависимость: «Созависимый человек — это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей»⁵⁸.

Две модели — медицинская и психологическая по-разному понимают происхождение зависимости и связанной с ней созависимости. В центре медицинской модели — биохимия и гены, в центре другой — проблемы личности. Мы не будем решать вопрос соотнесения двух моделей. Скажем только, что и та, и другая в чем-то права. Модель медицинская необходима для понимания клинического аспекта зависимости как состояния организма. Модель психологическая необходима, чтобы понять, как и откуда возникают созависимые отношения, как в них формируются зависимые личности, какие психотерапевтические стратегии можно строить. Эти две модели можно рассматривать как взаимодополняющие, а не как взаимоисключающие, противоположные. Магические объяснения происхождения эмоциональной зависимости, такие, как сглаз, порча, приворот, кармические связи и пр., которыми одно время так модно было увлекаться, оставим без внимания, как противоречащие нашим научным, ценностным и религиозным убеждениям.

⁵⁸ Москаленко В. Д. Зависимость : семейная болезнь. — М. : Пэр Сэ, 2006. — С. 39.

Итак, мы видим, что зависимость определяется многими разными способами — как болезнь, с понятием симптомов и синдромов; как особое состояние, в которое человек попал в результате психологической травмы или при дефиците каких-то отношений в семье. Но нам представляется не таким важным дать определение понятия зависимости, как понять следующее:

Первое: *зависимый человек — это тот, кто полностью или в большей части своей жизни ориентирован на себя не напрямую, а опосредованно — через другого; ориентирован — то есть зависит от чужого мнения, поведения, отношения, настроения и т. д.*

И второе: *зависимый — это тот, кто не заботится о своих подлинных потребностях (физических и психологических), и поэтому испытывает постоянное напряжение из-за неудовлетворения собственных нужд (это состояние в психологии называется фрустрацией).* Такой человек не знает, чего он хочет, не пытается реализовать собственную ответственность за удовлетворение своих потребностей и живет как бы вопреки самому себе, во зло себе, если так можно сказать, ожидая или требуя заботы от окружающих.

Слово «зависимость» (аддикция, аддиктивное поведение)⁵⁹ используется сейчас в самых разных

⁵⁹ Аддиктивное поведение (от англ. *addiction* — склонность, пагубная привычка; лат. *addictus* — рабски преданный) — особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в *стремлении к уходу от реальности* посредством специального изменения своего психического состояния. Син. аддикция. Выделяются основные виды аддикций: 1) злоупотребление одним или несколькими веществами, изменяющими психическое состояние, например, алкоголь, наркотики, лекарства,

сочетаниях: химическая зависимость (алкоголизм, наркомания), лекарственная зависимость, шопоголизм, зависимость от еды (нарушения пищевого поведения), адреналиновая зависимость (зависимость от острых ощущений), зависимость от работы (трудоголизм), от игры (игромания) или компьютера и др. То, что все эти зависимости вызывают большой интерес у специалистов, детально изучаются и описываются, объясняется просто — любого рода зависимость оказывает огромное влияние как на жизнь человека, который от нее страдает, так и на жизнь тех, кто входит в его окружение. В психологической литературе существует специальный термин «созависимость», описывающий зависимость не от алкоголя, наркотиков и др., а от самого зависимого близкого человека. В этом случае «собственная личность созависимого — его „я“ — заменяется личностью и проблемами человека, от которого он зависит»⁶⁰.

Не только ученые занимаются проблемой профилактики и преодоления зависимости — в последнее время множатся группы самопомощи анонимных

различные яды; 2) участие в азартных играх, в том числе компьютерных; 3) сексуальное А. п.; 4) переедание и голодание; 5) «работоголизм» («трудоголизм»); 6) длительное прослушивание музыки, основанной на ритмах. При формировании аддикции происходит редукция межличностных эмоциональных отношений. Цит. по кн.: Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — М. : АСТ : АСТ МОСКВА ; СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. — С. 24.

⁶⁰ Майер Ф., Минирт П., Хемфелт Р. Выбираем любовь : (Борьба с созависимостью) / пер. с англ. А. Имашева. — М. : Триада, 2005. — С. 10.

алкоголиков, наркоманов, игроманов, созависимых (например, существуют группы «Взрослые дети алкоголиков», АЛАНОН для родственников наркоманов и т. д.). Ни один социальный слой, ни одна культура не может похвастаться отсутствием проявлений в той или иной форме различных зависимостей. Так, немногие знают, что в некоторых епархиях РПЦ создаются группы анонимных алкоголиков для священнослужителей, потому что эта проблема уже давно перестала быть «личной», «частной» — она касается всех.

Есть и еще один немаловажный аспект, который необходимо учитывать при обсуждении склонности к зависимости, — это влияние социальных стереотипов, поддерживающих и оправдывающих зависимое поведение. Например, уважение трудоголизма: «Какой достойный человек! Сгорел на работе!»; оправдание алкоголизма: «У него такая тяжелая жизнь/сложная работа/плохая жена — как же ему не пить!»; восхищение сексуальной зависимостью: «Настоящий мужчина, мачо, альфа-самец!» и алкоголизмом: «Силен мужик! Сколько может выпить!»; воспевание созависимых отношений: «Я — это ты, ты — это я, и никого не надо нам» (популярная песня) и т. п. Личностно незрелому (инфантильному) человеку трудно противостоять подобному «гипнозу общепринятого», легче плыть по течению, быть «в тренде».

В нашей практике консультирования приходится постоянно сталкиваться напрямую или опосредованно с темой зависимости и созависимости. Анализируя накопленный нами и другими психологами опыт, хотелось бы понять, как, когда и при каких условиях формируется и развивается у личности склонность

к возникновению зависимости. В данной книге мы ограничимся описанием эмоциональной зависимости от другого человека и попытаемся наметить направления исследования, которое даст пищу для дальнейших размышлений.

Условия формирования зависимости

Какие факторы способствуют возникновению созависимого поведения и формированию зависимой личности? Таких факторов множество и их все можно разделить на несколько категорий: исторические — касаются всех; социальные факторы — касаются некоторых слоев общества; семейно-родовые — касаются истории и жизни моей семьи; и личные — касаются только моего опыта. По поводу генетической заданности, «врожденности» созависимого поведения мы не встречали серьезных научных исследований — ученые уделяют больше внимания химическим зависимостям, чем эмоциональным. Предполагаем, что скорее можно говорить о том, что предрасположенность к эмоциональной зависимости впитывается ребенком «с молоком матери», то есть передается не на генетическом уровне, а через поведение, эмоциональные реакции и способы выстраивания отношений в семье, где ребенок растет и познает мир. Поэтому генетический фактор мы здесь не рассматриваем.

Исторические факторы — у разных народов эти факторы могут принимать различные формы и иметь разные причины, но суть их будет похожа. К формированию созависимого поведения ведет то искажение детства ребенка, которое всегда происходит, если

общество в целом постигают какие-то трагедии. Это войны и революции, трагедии стихийного порядка (землетрясения, извержения вулканов, наводнения и пр.), эпидемии, это социальные перемены и экономические кризисы, ну и, конечно, такие потрясения и трагедии, которые имели место в судьбе нашего Отечества, — гонения, преследования, геноцид, репрессии и т. п. Едва ли в нашей стране есть семья, члены которой могут сказать, что в роду никто не был репрессирован, раскулачен, не находился под подозрением или под следствием. В некоторых семьях репрессированы были до 90 процентов не только мужчин, но и женщин. И в таком роду, в такой семье несколько поколений несут на себе последствия пережитых страшных событий. Едва ли найдется в России семья, которую не постигла трагедия потери мужчины на Великой Отечественной войне, а теперь еще добавились к этому войны афганская, чеченская и другие. Это те исторические факторы, которые, в той или иной степени, присутствуют в жизни любого народа. В тяжелые, трагические периоды истории народы и семьи сплачиваются, чтобы выжить, и начинают очень сильно зависеть друг от друга. Привыкшим с детства к *стратегии выживания* людям сложно перестроиться на «мирную» жизнь. Многие так и продолжают воевать или бояться, прятаться, защищаться, искать врагов там, где их нет, иногда даже среди своих родных. Когда доверие к миру подорвано, людям тоже становится трудно доверять. Но одиночество смерти подобно (в тяжелые времена одному не выжить). Стратегия выживания диктует свои законы, один из них — «созависимые отношения выгодны». Вот и получается: с вами плохо и без вас нехорошо.

Справедливости ради следует отметить, что реакция семьи на стрессовые ситуации зависит не только от вида и силы стресса, но и от сложившихся в семье взаимоотношений. Есть здоровые семьи, обладающие достаточными психологическими и духовными ресурсами, которые помогают пережить практически любой кризис. Да и детство у ребенка в такой семье может быть вполне счастливым, несмотря на все пережитые сложности (конечно, кроме ситуаций смертельной опасности, а также потери одного или обоих родителей).

Социальные факторы: социальная обстановка, общественные стереотипы и установки, нормы и правила, принятая в обществе система ценностей — все эти факторы могут способствовать или, напротив, мешать становлению и развитию личности. Вот пример — в России долгое время было принято, что оба родителя должны работать, а дети воспитывались в детских дошкольных учреждениях с самого раннего возраста. Нравственно оправданной была норма ранней социализации детей: «Коллективизм важнее индивидуального развития личности». В советском обществе поощрялись такие качества, как покорность, послушание, безынициативность, спокойнее было «быть, как все, и не высовываться». Беспечное, беззаботное детство не приветствовалось, так как многие думали, что, чем раньше ребенка приучить к ответственности и чем раньше он познает тяготы жизни, тем легче ему будет приспособиться к сложностям взрослого (безрадостного, изнурительного) существования. Современные психологи утверждают обратное: личности, лишенной радостного, беззаботного детства, очень сложно повзрослеть.

Еще пример: в советское время считалось, что достаточно иметь одного ребенка, чтобы обеспечить его всем «самым лучшим» (как правило, материальным), чего были лишены в своем детстве родители. Семьи были детоцентристскими: «Все лучшее детям!». Многодетность осуждалась: «Зачем плодить нищету?!», оправдывались аборты, хотя позже правительство стало поощрять рождение детей: льготы для многодетных, звание «Мать-героиня» и т. д. Дети в таких социальных условиях, как правило, вырастали инфантильными и эгоистичными, с неадекватной (гипер- или гипо-) ответственностью, что, в свою очередь, было «фундаментом» для развития разного рода зависимостей и созависимых отношений.

Сегодня социальные условия и нравственные ориентиры меняются, становятся, возможно, более многообразными, даже полярными. Но необходимо иметь в виду, что социальные факторы, в отличие от исторических, затрагивают не все семьи. В обществе существует много различных социальных слоев и групп, которые в один и тот же исторический период могут находиться в разных социальных и экономических обстоятельствах, следовать разным нормам и правилам. Война, эпидемия, стихийные бедствия не щадят никого, а правила, принятые в конкретном обществе, касаются не всех.

Третья группа факторов — семейно-родовые. Историческая эпоха и социальное устройство общества оказывают большое влияние на жизнь рода и семьи. Под воздействием внешних условий формируются семейные сценарии и правила, которые в свою очередь отражаются на развитии конкретной личности, прежде

всего, на психологическом здоровье детства. Понятие «детство» мы употребляем в широком смысле слова — не пример одного ребенка или одной семьи, а именно в целом. Семейные факторы, влияющие на детство, вполне понятны. Если в жизни ребенка его мать и отец счастливы друг с другом (просто в общечеловеческом смысле), и ничто их не повергает ни в депрессию, ни в страхи и тревоги за свой дом, за будущее своего ребенка, за своих родителей, если в той или иной степени супружеская пара чувствует стабильность, радость своего бытия, радость своего супружества и родительства, тогда у ребенка есть условия для динамичного и здорового развития его личности.

Наоборот, как только в обществе разливается тревога, опасения и страх, тогда едва ли можно говорить, что в какой-либо семье, которая будет относиться к этому сообществу, может быть счастливое (с психологической точки зрения) детство. Мало кто может, проанализировав свое детство, сказать, что в нем таких событий не было. Социальные катаклизмы приводят к повышенному уровню тревоги у женщин, к напряжению, которое выливается в неадекватную агрессивность или, напротив, полную пассивность у мужчин. Ребенок видит расстроенную, постоянно чем-то встревоженную мать, отца, срывающего злость на членах семьи или уходящего в запой от собственного бессилия и невозможности что-то изменить. Глядя на подобную безрадостную картину, детям трудно оставаться беззаботными и веселыми. Появляется чувство вины непонятно за что, желание спасти маму и папу и запрет на собственное счастье — нельзя позволить себе быть счастливым, когда в твоей семье счастливых не было.

Неблагополучная социальная обстановка у многих порождает страх. И этот страх передается детям. Мы можем видеть по своим детям, как они боятся того же, что и мы, хотя для их страха уже нет никаких объективных причин. И это тревога, которая передается из поколения в поколение — мы ею заражаем своих детей. Но, как мы уже писали выше, не все одинаково реагируют на одни и те же события и условия.

Конечно, у нас разные семьи, разные родовые системы, имеющие свой уникальный опыт проживания тех или иных событий — счастливых или трагических. Семьи отличаются по многим критериям и параметрам: по составу, количеству детей, по здоровью, по принадлежности к социальному слою и профессиональному сообществу, по нравственным и ценностным ориентирам и т. д., и т. п. Судьба каждого члена семьи каким-то образом влияет на жизнь всего рода и отдельных людей. Ранние смерти, плен, депортация, казни, самоубийства, аборт, брошенные дети, изнасилование, разводы, предательства, уголовно преследуемые преступления (воровство, убийство и т. п.), тюремное заключение, алкоголизм, наркомания, психические заболевания — все это накладывает тяжелый отпечаток на многие поколения. Самым сложным для потомков бывает принять в свое сердце без осуждения и проклятий всех членов своего рода и поблагодарить их за жизнь, доставшуюся очень дорогой ценой. Работы Анн Шутценбергер, Берта Хеллингера, Екатерины Михайловой, Людмилы Петрановской и многих других психологов показывают, какими сложнейшими переплетениями в судьбе человека могут сказаться подобные факты родовой жизни.

Но бывает и радостное наследство: прочные счастливые браки, любовь к детям, жизнестойкость и оптимизм, подвиги, крепкая вера, добродетельная жизнь, священническое служение, добрая слава одного или нескольких членов семьи. Такое наследство не только позволяет гордиться собственной принадлежностью к своему роду, но и дает силы, вдохновляет.

Помимо истории жизни рода, к группе семейно-родовых факторов относятся семейные сценарии, которые содержат установленные традиции и ожидания для каждого члена семьи и передаются из поколения в поколение, а также анти-сценарии — попытки (как правило, безуспешные) избежать заданного предыдущими поколениями сценария. Например, типичный для нашего общества женский сценарий: «выйти замуж без любви — из жалости (или страха одиночества) за первого, кто „подвернулся“, обратил внимание, и положить жизнь на спасение и вразумление непутевого мужа, постоянно жертвуя своими потребностями и благополучием детей». В этом случае, например, дочь такой женщины попытается реализовать один из антисценариев: не выйти замуж; разводиться сразу, как только что-то начинает не устраивать в отношениях; выйти замуж за человека, который сам начнет перевоспитывать и переделывать ее под свой идеал и др., в любом случае — закончить жизнь в одиночестве с обидой на судьбу. Форма в антисценарии меняется, но суть остается — неуважение к личности (своей и партнера), неумение любить, нежелание взять на себя адекватную ответственность — все это приводит к созависимым отношениям. Как писала Анн Шутценбергер: «Мы продолжаем цепочку поколений и оплачиваем

долги прошлого, и так до тех пор, пока „грифельная доска“ не станет чистой. „Невидимая лояльность“ независимо от нашего желания, независимо от нашего осознания подталкивает нас к повторению приятного опыта или травмирующих событий, или несправедливой и даже трагической смерти, или к ее отголоскам»⁶¹. Но мы не будем столь категоричны — бороться с семейными сценариями, действительно, бесполезно, но можно их проанализировать, взять лучшее (а что-то ценное есть в каждом сценарии) и хотя бы немного изменить заложенную в них суть.

Еще к семейно-родовым факторам можно отнести семейные правила — гласные и негласные, всем известные, заданные культурой, а также уникальные для каждой отдельной семьи, известные только членам данной семьи. Семейные правила, так же, как стереотипы взаимодействия и семейные мифы, прекрасно описаны в книге Анны Варги о семейной системной психотерапии: «Правила — это то, как семья решила отдыхать и вести свое домашнее хозяйство, как она будет тратить деньги, и кто именно может это делать в семье, а кто нет; кто покупает, кто стирает, кто готовит, кто хвалит, а кто по большей части ругает; кто запрещает, а кто разрешает. Словом, это распределение семейных ролей и функций, определенные места в семейной иерархии, что вообще позволено, а что нет, что хорошо, а что плохо... Закон гомеостаза⁶² требует сохра-

⁶¹ Шутценбергер А. А. Синдром предков. — М. : Ин-т психотерапии, 2005. — С. 11.

⁶² Гомеостазис — стремление системы сохранять свои существенные свойства во взаимодействии со средой, обеспечивая

нения семейных правил в постоянном виде. Изменение семейных правил — болезненный процесс для членов семьи. Нарушение правил — вещь опасная, очень драматичная»⁶³.

Примеров семейных правил можно привести множество: «В нашей семье ленивых не было, отдыхать НЕЛЬЗЯ, или можно, только когда все сделано (то есть никогда)»; «Молодые ДОЛЖНЫ слушаться, ВСЕГДА делать все, как говорят старшие, спорить с ними НЕЛЬЗЯ»; «Мужчины НЕ ДОЛЖНЫ показывать свои чувства, им НЕЛЬЗЯ бояться, плакать, быть слабыми (то есть живыми)»; «Чужие интересы ВСЕГДА важнее собственных — умирай, но товарища выручай». Нарушителя ждут «карательные санкции», вплоть до отлучения от семьи. В связи с этим менять семейные правила очень трудно, хотя и возможно. В любом правиле содержится доля истины, поэтому не стоит от него отказываться совсем. Беда в том, что правила, поняты буквально, принятые без осознания и используемые без рассуждения, могут принести больше вреда, чем пользы, а иногда сделать жизнь невыносимой. Семейные правила и установки важно осознавать, относиться к ним со здоровой критикой и пользоваться ими адекватно. Иначе, слепо следуя семейным правилам, можно незаметно для себя оказаться в зависимых отношениях.

Все мы принадлежим своей семье (даже те, кто не знает своих родных родителей), все мы так или иначе

выживание системы. Из кн. : *Варга А. Я., Драбкина Т. С.* Системная семейная психотерапия : Краткий лекционный курс. — М. : Когито-Центр, 2009. — С. 7.

⁶³ Там же. — С. 69.

связаны невидимыми нитями, кровными узами со своими предками, близкими и дальними. И мы не можем отрицать, что включенность в родовую систему — очень важный фактор, который, безусловно, влияет на формирование зависимой личности.

Четвертая группа факторов — личный опыт конкретного человека, столь неповторимый, порой причудливый. Не только условия, в которых развивается личность, уникальны, но и субъективное восприятие действительности совершенно никем и никак не предсказуемо. Одни и те же события разные люди воспринимают особым образом, по-своему их интерпретируя и соотнося с уже приобретенным на момент события, таким же уникальным собственным опытом. Более того, один и тот же человек может реагировать на одну и ту же ситуацию по-разному, в зависимости от своего самочувствия, настроения и прочего. Он может навсегда запомнить случившееся как несчастье, сломавшее всю жизнь, или как не очень приятный эпизод из детства.

Невозможно предугадать, как человек отреагирует на то или иное событие, и какие последствия оно будет иметь в его дальнейшей жизни. И мы можем только постфактум предположить, что вот это на меня повлияло так, и анализировать, каким образом это сказалось на становлении моей личности. Про другого человека наши догадки тоже останутся только догадками, ведь поиск жестких причинно-следственных связей — это попытка упростить жизнь с целью взять ее под свой контроль. Поэтому, когда мы описываем какие-либо психологические закономерности, хорошо бы помнить, что жизнь намного сложнее, чем нам

хотелось бы ее видеть. Да и про чудо не стоит забывать. Важно оставить в своих представлениях о логике течения жизни место Богу.

В бесконечных поисках виноватых «почему я такой?» надо отдавать себе отчет, что формирование нас как зависимых личностей — это не только наша или чья-то (родителей, школы, общества) вина, но и наша беда. Это, можно сказать, наша судьба, в которой есть и промысел Божий, и собственный выбор. И этот выбор иногда выглядит совсем не как выбор, а как неизбежная необходимость, которая с нами случается. Мы можем быть очень горько разочарованы, когда приходим к этому выводу: все вело к тому, чтобы я стал таким (или я стала такой). В этот момент, вместо напрашивающегося вопроса «за что мне это?», можно попробовать спросить себя «зачем мне это?»: зачем со мной случилось то, что случилось, зачем я родился в это время, в этой стране, в этой семье? Что важного и ценного есть в моем уникальном опыте? Как я могу использовать опыт своей жизни на благо себя и других? Это зрелый подход к творческой задаче под названием «я и моя жизнь». Как радостно бывает общаться с человеком, который, например, много лет отдал алкогольной зависимости, а сейчас рассказывает о солидном стаже трезвости и о том, как он ведет группу самопомощи для анонимных алкоголиков, помогая другим выбраться из пут зависимости.

Как отмечал известный психолог Джеймс Холлис, «ранние детские переживания, а позже — влияние культуры привели нас к внутренней разобщенности со своим Я. Только воссоединившись со своей внутренней истиной, мы сможем твердо встать на ноги и вернуться

на правильный путь... Нам следует отделить себя настоящих от тех, кем мы стали, от фактического, но ложного ощущения Я... Без значительных усилий, направленных на выполнение болезненного акта осознания, человек по-прежнему идентифицируется со своей травмой». «Я — это не то, что со мной произошло; я — это то, кем я хочу стать» — эта фраза, по мнению Дж. Холлиса, должна постоянно звучать в голове каждого, кто не хочет остаться пленником своей судьбы⁶⁴.

Священникам и психологам часто приходится заниматься реабилитацией, если так можно выразиться. И на исповеди, и в частной беседе, и в психологической консультации приходится реабилитировать перед человеком его самого и его собственное прошлое, которое он готов проклясть, готов ненавидеть свое детство, свою семью, своих родителей. И наша задача здесь не в том, чтобы на «черное» сказать «белое», на плохое сказать, что оно было хорошим, радостным или оправдать любое преступление. Наша задача, вероятно, заключается в том, чтобы помочь человеку набраться сил и мужества для признания и принятия всего, что с ним случилось, включая его собственные поступки, шаги и выборы. Пожалуй, труднее всего человеку признать свою свободу, хотя, может быть, он тогда и не думал, что это его свобода. Чтобы избежать ответственности, мы порой отказываемся видеть свой свободный выбор, оправдываясь тем, что были вынуждены, «жизнь заставила», «события были сильнее», «по-другому было

⁶⁴ Холлис Дж. Перевал в середине пути : Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. — М. : Когито-Центр, 2008. — С. 163, 165.

нельзя». Но остается вопрос к самому себе, на который порой страшно дать честный ответ: «У меня действительно не было другого выхода или я не хотел видеть другой выход? А может, другой выход все-таки был, но он казался мне более опасным, сложным, непредсказуемым? Может быть, в том выходе, который я избрал, была какая-то, пусть неосознаваемая, выгода?»

Признать и принять себя и свою жизнь иногда очень сложно. Мы не можем переписать историю нашей жизни, но, став взрослыми, мы в силах изменить свое отношение к тому, что с нами произошло. С духовной точки зрения, принять свою судьбу — это мужественный шаг освобождения, потому что вслед за принятием я открываю для себя свободу. Ведь как только я с чем-то в жизни соглашаюсь, принимаю это как факт своей жизни, я становлюсь «владельцем» этого события, а значит, могу выносить уроки и вносить какие-то изменения — хотя бы в эмоциональное отношение к собственным воспоминаниям. Бывает, что человеку хочется вычеркнуть какие-то страницы своей жизни, забыть, как страшный сон какие-то травмирующие или драматические события. Но отрекшись от своего прошлого, мы избавляемся не только от боли и травм, но и от силы, которую приобрели, когда проживали тяжелые жизненные ситуации, выбирались из кризиса, от силы, благодаря которой мы выжили. И еще, попутно, мы обесцениваем свой опыт, доставшийся нам ценой слез, страданий, ошибок, разочарований. Ведь любое испытание — это шанс понять что-то в жизни, узнать что-то новое о себе, повзрослеть. Как человек использует этот шанс — его личный выбор и ответственность. Кто-то может сломаться, озлобиться на весь мир, а кто-то

станет добрее, внимательнее, терпимее. Оглядываясь на свой жизненный путь, важно уметь признать: «Нет, это не только то, что со мной случилось; это то, чему я отчасти стал теперь и причиной, пересмотрев цену и ценность этого опыта для меня и изменив свое отношение к этим событиям, найдя в них новый смысл». Когда я принимаю свою судьбу, я высвобождаюсь из того, что мне казалось прежде пленом и несвободой. Вот для чего нам нужен такой анализ — необходимо представление о том, от каких самых разных факторов зависят условия формирования в нас зависимого или свободного поведения.

Но поскольку все-таки мы говорим о любви как о том образе жизни, о том образе бытования, который дает человеку иной путь, свободный от зависимости, иную возможность, мы должны сказать, что как бы «плохо» ни обошлась судьба с человеком, с христианской точки зрения человек есть всегда душа живая. И потому в нем всегда есть любовь. Эту любовь он может обнаружить в себе, присоединиться к ней, он может начать ею жить в любую минуту своей жизни. Вспомните примеры встречи с любовью, которые дает Лев Николаевич Толстой в описании смерти князя Андрея Болконского и в открытии Пьера Безухова в плену. А замечательный пример Гончарова: Обломов, который большую часть жизни бессмысленно провел на диване в грязном халате, вдруг говорит о свете, который спрятан в душе! Многие люди говорят об этом свете — это свидетельствует, что у человека любовь есть, и она есть всегда, только у некоторых она спрятана, закопана очень глубоко в недрах души. Но такого человека, которого бы Бог не наделил при рождении

любовью, нет и не было. А это означает, что у личности есть другой путь — не путь выстраивания созависимых отношений, которые он принимает как некий суррогат, но путь любви, в котором ему открывается безграничная щедрость (собственная щедрость) и свобода.

Как возникает зависимость

Большинство зависимых людей, описывая свое привычное состояние, говорят о гнетущем ощущении пустоты внутри и бессмысленности своего существования, а также отмечают тревогу, ставшую фоном жизни, и приступы страха, не всегда связанные с объективной опасностью. Кто-то пытается подобное состояние «заесть», кто-то справляется с ним с помощью алкоголя или наркотиков, в качестве «анестезии» используют также компьютер, работу и прочее. Но нас сейчас интересуют случаи, когда человек старается заполнить свою внутреннюю пустоту другим человеком, в слиянии с ним растворить свою тревогу.

«Пишет Вам мама 27-летней дочери. Дело в том, что моя дочь очень переживает из-за того, что у нее не складываются отношения с молодыми людьми, часто впадает из-за этого в глубокую депрессию. Мы с мужем в курсе всех ее переживаний, но не всегда нам удается ее поддержать, вселить надежду, успокоить. Дочь читает православную литературу по вопросам любви и брака и все вроде понимает, а на практике... Вам, наверное, покажется странным, а может, Вы даже подумаете, что я сгущаю краски, но мне порою думается, что ее „любовь“ — это болезнь, которая приносит ей страдания гораздо большие, чем физическая боль. Не лишним будет

сказать, что все ее влюбленности были неразделенными. Хотя встречались на ее пути мальчики, которым нравилась она, были ухаживания, признания, но без ответа с ее стороны. Вот и сейчас дочь пребывает в очередной привязанности, скорее безответной, хотя она отказывается в это верить, а нам страшно разрушить эту иллюзию. Мне кажется, что все ее проблемы в ней самой, в ее поведении, в отношении к себе. Подскажите, как нам быть, как помочь дочери?»

Прочитав это, к сожалению, типичное письмо, многие, наверное, подумают: какие заботливые родители, какая дружная семья, какие доверительные отношения! Увы! Описанная ситуация — классика созависимых отношений. Кто здесь зависимый? Все. Кто на самом деле нуждается в психологической помощи? Вся семья. Есть ли шанс у молодой 27-летней женщины, живущей со своими родителями в дисфункциональной семье, выйти замуж? Шанс есть, но ей тогда придется осознать свою зависимость от родителей, «отлепиться» от них, повзрослеть, выстроить свои личные границы, перестать делиться с ними «всем»... «Любовь, конечно же, существует, но достичь ее очень трудно, а в процессе ее достижения приходится решать очень много проблем»⁶⁵. Риск, что изменения дочери не понравятся маме с папой, очень велик, ведь родители здесь — созависимые, для них «переживания по поводу переживаний дочери», а на самом деле — тотальный контроль над ее чувствами и отношениями — способ сделать свою жизнь более эмоционально насыщенной

⁶⁵ Холлис Дж. Грезы об Эдеме : в поисках доброго волшебника. — М. : Когито-Центр, 2009. — С. 11.

и осмысленной. Начнутся бесконечные сетования матери: «Ты такой раньше не была! Я тебя этому не учила!», молчаливый упрек в глазах отца: «Если меня не жалеешь, пощади хоть мать, разве ты не видишь, как она мучается?» Возможно, что и дочери проще страдать, чем искать решение. Многие семьи так живут всю жизнь и не замечают ничего странного в словах матери взрослого юноши: «*Нас* в армию не взяли, удалось откосить», или: «*Мы* родили второго внука». Как можно внуков родить? Люди не разделяют себя от своих родных, они как бы слились — нет ощущения личностных границ. В зависимых отношениях утрата границ — это одна из главных характеристик. Либо другая крайность — слишком жесткие границы, такое тоже возможно.

О границах/барьерах в нашей стране стало модно говорить не так давно, но прилавки книжных магазинов уже могут похвастаться достаточным выбором книг по этой теме, написанных в основном зарубежными авторами. У отечественных специалистов данная проблема не столь популярна, поэтому, к сожалению, рекомендуемая литература не может полностью удовлетворить нашего читателя — примеры из «иной» жизни и западный стиль изложения материала не всем нравится. Тем не менее, мы считаем полезным познакомиться с имеющимися наработками, например, американских христианских психологов Генри Клауда и Джона Таунсенда, выпустивших несколько книг на русском языке. Вот как они описывают смысл и необходимость границ (в данном переводе «барьеры»): «Пограничная линия показывает мне, где заканчиваюсь я и начинается кто-то другой. Она же показывает, чем

я обладаю, а чем нет. Знание этого делает меня свободным... Принятие на себя ответственности за собственную жизнь открывает передо мной множество вариантов выбора. Однако если я не „обладаю“ своей собственной жизнью, то это значительно ограничивает мои возможности... Бог задумал мир, в котором все мы живем „в пределах“ самих себя... и мы ответственны за те вещи, которые составляют наше „я“. „Сердце знает горе души своей, и в радость его не вмешивается чужой“ (Притч. 14:10) Мы должны заниматься тем, что находится в нашей душе, и барьеры помогают нам определить это»⁶⁶. Границы напрямую связаны с ответственностью. Мы много раз на лекциях, семинарах и в публикациях описывали отличия адекватной и неадекватной ответственности. Пожалуй, главное, на что обязательно следует обратить внимание: при адекватной ответственности личность очень четко различает, что находится в зоне ее контроля, влияния, что можно изменить (свои мысли, чувства, поступки, желания, отношения), а что лежит в области ответственности другого человека (его мысли, чувства, поступки, желания, отношения) или Бога (жизнь и смерть, «случайности» и несчастные случаи, природные катаклизмы, глобальные изменения, непредвиденные события). Многие предпочитают принимать на себя чужую ответственность и тешить себя иллюзией всемогущества и контроля. Такое представление «я — причина всего, что происходит» в норме характерно для детей 3–5 лет. Конечно, может показаться, что проще переложить

⁶⁶ *Клауд Г., Таунсенд Дж.* Барьеры / пер. с англ. — СПб. : Мирт, 2004. — С. 29–30.

свою ответственность на окружающих и высшие силы и сделать их не только виноватыми во всех своих несчастьях, но и ответственными за собственное благополучие и счастье.

Классический пример неадекватной ответственности в созависимых отношениях: он позвонил — она счастлива, он не позвонил — все валится из рук, ее жизнь больше не имеет смысла, если... он снова не позвонит. Счастье, настроение, работоспособность и даже смысл жизни женщины зависят от телефонного звонка!? В подобных случаях можно задать странный на первый взгляд вопрос: «Сколько лет той девочке, которая ТАК сильно переживает и зависит от присутствия другого?» Ведь очевидно (во всяком случае, психологу), что такая неадекватно сильная реакция не может быть реакцией зрелого взрослого человека. Девочка, которой так страшно и грустно, совсем маленькая, она в том возрасте, когда длительное отсутствие мамы или другого близкого взрослого действительно является угрозой жизни. И для ребенка такое сильное эмоциональное переживание разлуки вполне адекватно его физической зависимости от тех, кто о нем заботится. Взрослый же человек не погибнет без другого, но почему же он переживает возможность утраты значимых для себя отношений как угрозу смерти? Зачем он отказывается от адекватной ответственности за свою жизнь и становится зависимым от поведения, отношения, чувств, мыслей, желаний другого? Ведь взрослая женщина может сама позаботиться о своем внутреннем маленьком испуганном ребенке — успокоить, поддержать. Даже если в ее детском опыте не было примера любящего, доброго отношения к ней, никогда не поздно

научиться относиться к себе чутко и с пониманием — просто по-человечески. Меняя собственное отношение к себе, взрослый человек может постепенно становиться все более и более независимым от других (от чужого мнения, поведения, настроения) и свободным. Но «как трудно любому из нас признать, что мы нуждаемся именно в исцелении нашего внутреннего мира. Искать утешения или удовлетворения во внешнем мире гораздо легче», — замечает Джеймс Холлис⁶⁷.

Зависимость формируется и развивается очень медленно, постепенно, незаметно «пуская корни», поэтому, когда она начинает проявляться и отравлять существование, бывает сложно (а иногда и невозможно) с ней что-то сделать. Главное, что утешает — даже при самом неблагоприятном развитии событий у личности (в любом возрасте) все равно остается свобода выбора, пусть даже и небольшая.

С чего же начинается формирование склонности к зависимому поведению? И можно ли что-то изменить? А если можно, то что конкретно нужно делать, чтобы не заложить или вовремя обезвредить эту «мину замедленного действия»? Подобные вопросы часто задают психологам. Каждый раз приходится разочаровывать вопрошающих: универсального рецепта на все случаи жизни нет и быть не может, так как слишком много факторов оказывают влияние на развитие личности. Но показать некоторые закономерности, дать общую характеристику процессу формирования зависимости — осуществимая задача. Мы согласны с подходом Берри К.

⁶⁷ Холлис Дж. Перевал в середине пути. — М. : Когито-Центр, 2008. — С. 142.

и Дженей Б. Уайнхолд, которые сопоставляют зависимые состояния с травмой и расценивают их как способы уклонения от боли или нежеланных переживаний, а также рассматривают зависимость как свидетельство «эмоциональной дисфункции». По мнению этих авторов, зависимость помогает свести к минимуму травмирующие воспоминания и относящиеся к ним переживания. «Возобновленные переживания, связанные с травмами, полученными при рождении или в первый год нашей жизни, могут быть настолько сильными, что нам кажется, что мы их просто не перенесем. Не желая вновь почувствовать себя такими же напуганными, мы пытаемся избежать всего, что может всколыхнуть в нас эти травмирующие воспоминания и связанные с ними переживания», — считают ученые⁶⁸.

Право на жизнь

Развитие личности начинается не с рождения, как думают многие, а с момента зачатия — уже там, во внутриутробной жизни, ребенок испытывает на себе воздействие разных событий, участником которых он незримо является. Еще будучи в утробе, ребенок чутко реагирует на все, что происходит с матерью, особенно на ее настроение и отношение к нему — к факту его появления в своей жизни. Мечты, радость, ожидание встречи или, напротив, страх, неприятие, отчаяние — в каких условиях будет расти и развиваться малыш? Будут ли о нем говорить с любовью, называть

⁶⁸ Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Бегство от близости / пер. с англ. Е. Шепелевой. — СПб. : Весь, 2011. — С. 151.

ласковыми именами или будут тихо ненавидеть за поломанные планы, испорченную карьеру, думать о нем в медицинских терминах: «зародыш», «эмбрион»... Прибежит ли мама из женской консультации с сияющими глазами, и папа будет целовать ее от счастья, или мама будет выть ночью в подушку от одиночества и невозможности осознать случившуюся с ней «беду», свалившуюся на ее бедную голову еще одну непосильную ответственность за другую жизнь. Разное начало бывает у жизни — мы не выбираем где, когда, у кого родимся. Чудо появления человека пока остается чудом, несмотря на все усилия науки взять «процесс деторождения» под контроль.

Мы не можем не учитывать влияние условий, в которых зародилась новая личность, на ее последующее развитие. И именно здесь, на самых ранних этапах своего развития, личность может впервые столкнуться с ощущением пустоты и страха, а точнее — «ужаса околосмертного состояния», когда решается вопрос о том, оставят ли ребенка жить или убьют. Этот первый опыт, ставящий под сомнение, а может и отрицающий ценность жизни и личности ребенка, оставит свой след в душе навсегда, даже если родители передумали/одумались, даже если потом горько сожалели о своих сомнениях и искренне радовались рождению малыша. На уровне чувств и ощущений тела ребенок запомнил, что его жизнь не безусловная ценность, что уникальность его личности — не достаточное основание для того, чтобы он появился на свет, есть более существенные вещи (карьера, отношения, учеба и т. п.).

Первый камень в фундамент, на котором потом может выстроиться зависимость, заложен — это страх,

связанный с угрозой жизни: «свое место под солнцем получают не все, жизнь еще надо заслужить, чтобы жить — надо соответствовать ожиданиям, быть полезным или хотя бы не мешать». Человек может никогда не узнать о сомнениях своей матери, но его тело иногда будет выдавать «неадекватные» реакции (учащение сердцебиения, замирание дыхания, напряжение или резкий упадок сил и прочее) на ситуации, тем или иным образом резонирующие с травмой, полученной еще во внутриутробном состоянии. А еще такому человеку очень сложно будет почувствовать ощущение безусловной ценности собственной жизни, своей личности и чувство собственного достоинства.

Переживание фундаментальной безусловной ценности своей личности и жизни — одна из базовых психологических потребностей, неудовлетворение которой приводит к чувству внутренней пустоты, собственной неполноценности, к чувству вины и стыда за себя, унынию, отчаянию от бессмысленности своего существования. Если же человек ощущает собственную ценность, то он, напротив, испытывает удовлетворение и радость жизни, чувствует полноту бытия. Самоценность дает личности смелость быть собой. «Если переживание фундаментальной ценности (своего бытия — *прим. авт.*) отсутствует, человек склонен к внутреннему отступлению и страдает от пустоты и холода голого Бытия», — считает профессор Альфрид Лэнгле⁶⁹. При всем возможном внешнем благополучии, где-то в глубине души будет жить тревога — «я точно

⁶⁹ Лэнгле А. Что движет человеком? : Экзистенциально-аналитическая теория эмоций / пер. с нем. — М. : Генезис, 2008. — С. 48.

никому не мешаю, не занимаю чье-то место, я достаточно хороший и полезный, моя жизнь никому не в тягость»? Это то самоощущение, с которым многие приходят на консультацию к психологу, и это как раз и есть результат обесценивания себя: «Я очень боюсь, что все будет плохо, что я сделаю что-нибудь не так, я все испорчу, у меня точно ничего не получится, я не справлюсь с жизнью, я не то скажу, я обижу, я разозлю, я ошибусь, у меня не хватит сил».

Жить с таким самоощущением очень тяжело. Но в фундаменте этого самоощущения глубокое неприятие себя, заложенное в раннем детстве: «Все тщетно, стыдно, все старания ни к чему не приведут, ничего не получится, я никому не нужна, никто мне не поможет, все плохое из-за меня, упущенное не вернешь, исправить ничего нельзя, да и вообще нехорошим людям, таким, как я, радоваться и жить нельзя». «Жить нельзя» — самый страшный результат неприятия себя, он может привести к суициду или к суицидальному поведению, к экстремальному образу жизни. Другое возможное последствие обесценивания жизни, обесценивания личности — аборт. Ведь если человек не ценит свою собственную личность и свою собственную жизнь, то с какой стати он будет ценить жизнь другого человека? Как это ни страшно, но человек, в праве на жизнь которого родители сомневались, также может испытывать сомнения по поводу того, дать ли жизнь своему ребенку или убить его. Нам необходимо понимать, насколько тяжелые последствия могут быть в случае намеренного обесценивания, унижения личности и потери ощущения собственной ценности.

Чтобы увериться в праве на свою жизнь, многие начинают нуждаться во внешних подтверждениях, ведь внутренней уверенности нет. Из-за отсутствия ощущения безусловной ценности собственной личности может сформироваться зависимость от чужого мнения: «Я должен обязательно всем нравиться, ведь если я им понравлюсь, значит, я ценный». Нет доверия себе, не сформированы внутренние критерии для оценки своих поступков и внешних событий: «Если я принимаю сам решение, то мне будут мотать нервы, мне будут долго напоминать об этом при любом удобном случае. Меня будут осуждать, сгущать краски, делать выводы на будущее. Если я сам принимаю решение, то я буду сомневаться все время — до и после того как я принимаю решение. Буду мучиться, буду сожалеть, все время думать, что это были неправильные решения, обесценивать полученный опыт. Лишусь сил, и жизнь моя будет отравлена. И если я сам принимаю решение, то оно должно быть лучшее из всех других возможных. Я должен стать лучшим. И благодаря этому решению, лучшему из всех, я смогу оправдать свою жизнь». То есть выбор — оправдывать свою жизнь, доказывать, что я ценный, стараться быть хорошим... или ничего не делать, из страха допустить ошибку.

В глазах стоит немой вопрос: «Что мне сделать, чтобы вам понравиться?» И читается невысказанная просьба: «Убедите меня своим одобрением, что я все делаю правильно и мне можно еще пожить!» Проблема в том, что, сколько бы ни убеждали и ни уговаривали, сколько бы ни говорили о любви и признании, не поверит... Базовое доверие к миру было сломано тогда же, когда утратилась связь с ощущением собственной

ценности. Любые внешние подтверждения обесцениваются, подвергаются сомнению, отвергаются: «они ошиблись, они меня просто плохо знают, поэтому так ко мне относятся, если бы они узнали меня получше, увидели бы, какой я на самом деле, они не то чтобы любить меня не стали, но ни за что не захотели бы иметь со мной дела».

Стремление быть «хорошим» в глазах других, чтобы заслужить похвалу или избежать наказания, для многих людей стало настолько привычным, что они даже не замечают, как автоматически отказываются от своих истинных потребностей, чувств, особенностей — не ощущают себя. Некоторые, осознав, что «устали стараться казаться хорошими», решаются на изменение своего отношения к себе, пытаются разобраться в том, что же с ними произошло. Другие же пытаются оправдать свой привычный образ жизни, подвести под него «научную» или «религиозную» базу, подбирая подходящие цитаты из авторитетных источников. Но отказываясь признавать свои личностные искажения, человек лишает себя возможности что-то изменить.

Представьте себе молодого мужчину (этот «собираемый образ» — типичный случай), который всю жизнь старался вписаться в представление своей мамы о хорошем сыне, оправдать те ожидания, которые она ему регулярно озвучивала: «Сын должен быть послушный, скромный, тихий, никому не мешать, заботливый, внимательный, слушающий, сочувствующий, жертвенный, понимающий, неагрессивный, безотказный, без претензий, молчаливый, терпеливый, сдержанный, доброжелательный и, конечно, не

такой эгоист (и прочее), как твой отец». Вам не кажется, что это описание не мальчика, а девочки? Вписаться в эти ожидания нет никакой возможности, потому что «мальчик» (а ему уже чуть за тридцать) — такой, какой он есть, живой: решительный, настойчивый, агрессивный, самостоятельный, бывает жестким, уверенный, громкий, с претензиями, отказывающий, эмоциональный, открытый, может, как и его отец, постоять за себя и, вообще-то, он себя уважает. Но «живой», настоящий он маму не устраивает — он неудобный, непослушный. Для этого мужчины быть «хорошим» в данном случае — значит предать себя. Ценность «меня такого, какой я есть» ставится под сомнение, и человек, ориентирующийся на мнение окружающих, начинает думать, что он живой — плохой. Потому что он не вписался в мамину картину. Но он не догадывается, что если бы ему все-таки удалось сломать себя и поместиться в прокрустово ложе, он бы услышал от мамы: «Ты не мужчина, ты — тряпка! У тебя нет стержня. На тебя невозможно опереться! Ты — диванный валик! Ни одна дура не согласится выйти замуж за такого тюфяка». «Двойной капкан» невыполнимых, взаимоисключающих родительских установок захлопнулся.

Есть такая грустная шутка, когда мама говорит своему маленькому сыну: «Если ты будешь себя хорошо вести, если ты будешь меня слушаться, если ты будешь есть кашку, я тебя буду любить», на что мальчик отвечает: «Мамочка, а я тебя буду любить просто так!» Мы часто забываем, что вообще-то любовь — она «просто так», что не надо ее заслуживать и необязательно стараться казаться быть хорошим, можно просто быть собой, потому что иначе и непонятно, кого любят. Если

меня хотят переделать, если я не устраиваю, то может, я просто не подхожу этому человеку? Может, ему нужен кто-то другой?

И, тем не менее, даже понимая многое о себе, человек продолжает стараться делать все для того, чтобы его заметили и похвалили — его непомерная жажда любви ненасытаема, он добивается от окружающих все новых и новых доказательств их равнодушия, и продолжает им не доверять. Круг зависимости замкнулся, и выхода из него нет? Мы, как и многие другие психологи, так не думаем.

Гэри Чепмен в своей знаменитой книге «Пять языков любви», признавая влияние семьи на способность любить, писал, что, несмотря на опыт детства, возможность научиться любить у человека остается: «Известно, что дети по-разному развиваются эмоционально. У некоторых, например, складывается заниженная самооценка, у других — вполне адекватная. Некоторые не уверены в себе, другие всегда чувствуют себя в безопасности. Некоторые с детства ощущают, что их любят и ценят, другие растут нелюбимыми, нежеланными, недооцененными. Тот, кто с детства был окружен заботой, усваивает язык любви, на котором любовь выражали его родители и друзья. Он станет для него родным. Позднее он может овладеть и другими языками, но на родном говорить ему всегда легче. У тех, кто родительской любви не знал, язык любви формируется тоже. Но он не совсем правильный. Они — словно неграмотные дети со скудным запасом слов. В них мало вкладывали, но ведь они могут преодолеть это. Просто им придется работать усердней, чем другим. Ребенок эмоционально слабо развитый может почувствовать

любовь и научиться выражать ее, но ему сложнее, чем тем, кто рос в здоровой счастливой семье»⁷⁰.

Джеймс Холлис также оставляет нам надежду: «У каждого из нас есть эмоциональные травмы и соответствующие им скопления энергии, ибо у каждого из нас есть своя индивидуальная история. Но тогда встанет еще более глубокий вопрос: несем ли мы в себе эмоциональные травмы или они движут нами?»⁷¹

То есть одна из задач, стоящая перед взрослым человеком, — научиться замечать и по возможности нивелировать влияние полученных травм на свои отношения и поведение. Ранние годы очень многое определяют в жизни взрослого человека, но мы согласны с мнением Карен Хорни и других ученых, что не стоит все объяснять «несчастливым детством», и также не считаем оправданным «концентрировать внимание на детстве в некоей односторонней зачарованности им и рассматривать все последующие реакции лишь как повторения более ранних переживаний... Хотя переживания в детстве создают определяющие условия для возникновения неврозов, они, тем не менее, не являются единственной причиной последующих трудностей»⁷².

Оправдывая некоторые свои особенности и поступки тяжелым детством, взрослый человек пытается снять с себя ответственность за свою жизнь. А без

⁷⁰ Чепмен Г. Пять языков любви. — СПб. : Библия для всех, 2009. — С. 11.

⁷¹ Холлис Дж. Грезы об Эдеме : в поисках доброго волшебника. — М. : Когито-Центр, 2009. — С. 32.

⁷² Хорни К. Невротическая личность нашего времени. — М. : Академический проект, 2006. — С. 3.

ответственности невозможно что-то изменить в себе (если я за это не отвечаю, то я не могу на это повлиять, я — беспомощная жертва). Тот, кто боится и не хочет нести ответственность, продолжает обвинять родителей, воспитателя детского сада, школьных учителей и совершает ошибку — уходит от реальности. Как считает практический психолог Наталья Олифирович: «Клиент свято уверен в своей правоте. Действительно, его чувства и переживания настоящие, он реально обижен и зол. Ошибка в одном — той матери, к которой обращены его чувства, уже давно нет. Та мать осталась в 1965 или 1981-м году. Это та мать — женщина из прошлого — истерично кричала, била своих детей, вела странный образ жизни, любила сына и дочь по-разному... Это ей адресованы все слова, вся та ярость, которая сдерживалась 10, 20, 30 лет...» В поисках и осуждении «виноватых» человек может не заметить, как его жизнь пройдет. Обвинение своих родителей в том, что они «жизнь сломали», а вот «если бы они меня больше любили!» — путь в никуда. Тем более что правда в том, что они любили настолько, насколько могли, и так, как умели. Даже если их любовь приобретала чудовищные, а порой и преступные формы, мы не имеем права судить и обвинять своих родителей (при этом можем и должны трезво оценивать их поступки и отношение к нам). В христианстве человека призывают «ненавидеть грех и любить грешника»; с психологической точки зрения также необходимо научиться разделять отношение к поступкам и к совершившим их людям. Если нам удастся посмотреть на своих родителей как на людей со своей, как правило, непростой судьбой, не оправдывая, но и не осуждая,

то мы тем самым следуем заповеди почитания родителей. Исполнение этой заповеди предполагает в первую очередь признание самого факта родительства («Он бросил мою мать/ он все детство надо мной издевался/ ему никогда не было до меня никакого дела/ я его никогда не видела» — все это не дает права сказать, что «он мне не отец!»), отрицать кровное родство и родительство). Еще одна важная составляющая почитания — принятие. Наши родители — обычные люди со своими сильными и слабыми сторонами, талантами и причудами — принятие родных матери и отца без условий, оценок и сравнений, без осуждения, презрения или насмешки, такими, какие они есть — признак личностной и духовной зрелости человека. Неотъемлемой частью почитания является и уважение. Когда люди слышат, что родителей необходимо уважать, некоторые начинают возмущаться: «А за что уважать алкоголика/неудачника/эту истеричку/наркоманку и т. п.». Но уважают родителей не «за что», а уважают «кого» — личность. Каким бы человек ни был, какие бы поступки ни совершил, он все равно остается человеком, личностью, образом и подобием Божиим, живую душою, даже если сам человек лишился «человеческого облика».

А еще почитание включает в себя благодарность, и аргумент «мои родители не заслужили моей благодарности, они меня только родили, я их даже никогда не видел» — этот аргумент не работает. Самый большой и ценный подарок, который существует, — это дар жизни. Мы получаем его от наших родителей. Уже за одно это мы можем быть им бесконечно благодарны. «Самое важное событие — родиться на этот свет...

Это — начало всего. „Я есть! При любых жизненных обстоятельствах — я есть!“ Это — онтологическая основа нашей жизни, начало всей правды в жизни. Ее следует познать, мы должны ее почувствовать... Без этого контакта с „основой бытия“ жизнь пронизана страхом. Любое маленькое страдание, любое отклонение от привычного становится угрозой, а радость — сомнительной и неправдоподобной. Основа бытия раскрывается в опыте проживания, граничащего с банальным фактом: „Я есть!“ Этот опыт, к счастью, нам доступен, основа бытия всегда имеется», — пишет проф. Альфред Лэнгле⁷³. Все, что этому сопутствует — обстоятельства, условия, отношения, поступки, безусловно, играет важную роль в развитии личности и имеет порой необратимые последствия, но... Все, что с человеком случилось плохого и хорошего, стало возможным только потому, что ему подарили жизнь. Напоминаем, что заповеди были даны взрослым людям, у детей нет достаточных ресурсов, чтобы их выполнять. Многим недостаточно зрелым личностно и эмоционально людям придется сначала повзрослеть и «дорасти» до почитания своих родителей. А дальше возникает вопрос: что делает личность, достигая зрелого возраста, со своей жизнью и с тем наследством, которое досталось? Взрослому человеку предстоит серьезная задача — осознать и принять полную ответственность за свою жизнь. Мы — не то, что с нами случилось; мы — то, что мы сами сделали с обстоятельствами своей жизни. Можно так и остаться несчастной жертвой

⁷³ Лэнгле А. Что движет человеком? — М. : Генезис, 2008. — С. 37-38.

обстоятельств, а можно попробовать преобразить себя и свою жизнь, хоть немного, хотя бы попытаться.

На круглом столе «Церковь и проблема домашнего насилия» сотрудник Благотворительного фонда профилактики социального сиротства и преподаватель Института христианской психологии С. П. Борзов в своем выступлении на тему «Дефицит любви в семейных отношениях и проблема домашнего насилия» подчеркнул: «В семье ребенок учится любить. Научить этому его могут только родители через проявление своей любви. Реализация этой задачи — обучения любви — делает человека сильным, самостоятельным и добрым. Главная потребность взрослых, особенно в кризисных семьях, — быть хорошими родителями. Однако часто они не умеют проявлять свою любовь к детям, потому что не научились этому у своих родителей... Когда же дети, в силу неизбежных возрастных особенностей поведения, фрустрируют своих родителей, ощущение взрослых „я не смог стать хорошим родителем“ ведет к тому, чтобы добиваться „хорошести“ детей любой ценой, в том числе насилием... Насилие порождается желанием любить и дефицитом навыков проявления любви. Самое главное, что нужно для ребенка, — это его кровная семья. Наша позиция заключается в том, что все родители любят своих детей. Возникающие кризисы связаны с особенностями их истории или жизненной ситуации»⁷⁴.

Кстати, не стоит думать, что «идеальное» детство должно быть полностью лишено любых трудностей и переживаний. По этому поводу очень хорошо

⁷⁴ www.patriarchia.ru/db/text/3969915.html.

высказалась В. Д. Москаленко в своей книге «Зависимость: семейная болезнь»: «Счастливые времена, беззаботные времена — это не время роста и взросления. Счастливые времена питают нас чем-то важным, что потом всю жизнь будет составлять наш эмоциональный ресурс. Но беззаботное время не пробуждает нас к переменам. А эмоциональный рост — это изменение. Через страдание достигается эмоциональная зрелость... К жестокому обращению с ребенком относится и такое, когда родители не позволяют ему пережить боль, трудности»⁷⁵. Конечно, здесь имеется в виду не то, что родители должны намеренно создавать ребенку трудности или причинять боль. Просто гиперопека, когда родители слишком берегут и опекают ребенка, как любая крайность, тоже имеет свои негативные последствия. Главное — быть рядом с ребенком, помогая ему преодолевать препятствия, возникающие у него на пути, и учить его на собственном примере любить и принимать жизнь во всех ее проявлениях, ведь «если я люблю жизнь, могу сказать жизни „Да“, тогда и опыт, и даже страдания станут ценными»⁷⁶.

Профилактика зависимости

Лучшая профилактика зависимости и созависимости — это любовь, которая окружает человека даже не с его рождения, а с момента зачатия. Напомним,

⁷⁵ Москаленко В. Д. Зависимость : семейная болезнь. — М. : Пэрсэ, 2006. — С. 29.

⁷⁶ Лэнгле А. Указ. соч. С. 48.

что помимо эмоциональных составляющих любви — нежности, умиления, интереса, радости, важны и деятельностные компоненты — внимание, время, физический уход и забота, направленная на удовлетворение телесных потребностей, а также психологические и духовные, обеспечивающие удовлетворение базовых психологических потребностей, компоненты любви — безусловное, безоценочное принятие, уважение свободы выбора, адекватная ответственность. По мере взросления человек учится также с любовью и ответственно относиться к себе и постепенно становится готов «возлюбить ближнего, как самого себя». Выросшие в таких условиях люди, как правило, обладают личностной зрелостью и способны строить здоровые отношения с другими. Напротив, не умея относиться к себе «по-человечески», люди пытаются восполнить свой дефицит эмоционального внимания за счет окружения, и более склонны создавать созависимые отношения, чем те, у кого с любовью к себе все в порядке.

А что значит «все в порядке»? Можно ли как-то определить, уловить норму? Американский психоаналитик Нэнси Мак-Вильямс выделила 16 элементов психического и эмоционального здоровья⁷⁷, и первым пунктом в ее списке значится способность любить (партнера, детей и др.), уметь быть в отношениях, открываться другому человеку, любить его таким, каков он есть⁷⁸. А это, с нашей точки зрения, возможно

⁷⁷ См. подробнее — в Приложении.

⁷⁸ www.psychologies.ru/wellbeing/immunity/_article/bud-zdorov-16-jelementov-psixicheskogo-ijemoczion/

только в том случае, если человек ценит и принимает себя⁷⁹.

В основе наших представлений о деятельной любви лежит, помимо христианской антропологической базы, психологическое понимание. Нельзя не согласиться с тезисом Фромма: «Продуктивная любовь всегда включает в себя комплекс отношений: отношений заботы, ответственности, уважения и знания»⁸⁰. К этому перечню мы добавили еще время и внимание и немного расширили понимание выделенных Э. Фроммом отношений.

Итак, любовь — это, прежде всего, *знание*. Как уже говорилось в главе о любви, мы любим не кого-то абстрактного, не какую-то иллюзию или свое представление, а конкретного человека. Чтобы понять, кого я люблю, мне нужно с ним познакомиться. С незнакомыми людьми испытывать глубокое чувство любви сложно, согласитесь. Поэтому в любви важно знание и личностных особенностей, и возможностей. И еще — для родителей это имеет большое значение — необходимо знание возрастных особенностей ребенка. В нашей консультации было несколько забавных случаев, связанных с «психологической безграмотностью» родителей. Например, когда молодая женщина позволила узнать, что делать с десятимесячным ребенком, который не слушается, и была очень удивлена, что ее

⁷⁹ Подробно «составляющие» любви были рассмотрены в статье: Красникова О. Должен ли христианин себя не любить? // Православие и мир : Интернет-издание. — 2014. — 25 нояб. www.pravmir.ru/za-chto-lyubit-sebya/#ixzz3S1LTk6rf.

⁸⁰ Фромм Э. Искусство любить. — СПб., 2004. — С. 25.

требования совершенно необоснованны: в десять месяцев ребенок и не должен быть послушным, он просто не в состоянии делать только то, что ему говорят. Другая история тоже про женщину, у которой «проблемы с ребенком», как сказала она по телефону, записываясь на консультацию. Психолог не уточнила возраст ребенка заранее и растерялась, когда в ее кабинет зашла женщина в преклонном возрасте вместе с взрослым мужчиной (ее сыном). На вопрос психолога, кому необходима помощь, мать тут же ответила: «Ему». Психолог обратилась к мужчине: «Как Вас зовут?», а мама тут же сказала: «Нас зовут Павлик». Психолог уже не смогла сдержать улыбку. Потом выяснилось, что мужчина собрался жениться (ему было чуть за сорок), но, с маминой точки зрения, было рановато.

Родителям необходимо ориентироваться в возрастных нормах — что и в каком возрасте ребенок может и должен уметь делать. Если он в три года не говорит, значит, нужно обращаться к специалистам. Если в семь лет он еще ночью мочится в постель, родители уже начинают бить тревогу. Если он в десять лет еще не может собрать портфель сам, необходимо обратить на это внимание. Возрастные нормы важно знать, чтобы не пропустить момент, когда пора предпринимать какие-то меры. К сожалению, некоторые родители, думая, что «все нормально», слишком затягивают и обращаются за помощью, когда либо изменить уже ничего нельзя, либо помочь сложно. Знание — это действительно очень важный инструмент.

Откуда берутся эти знания? Представьте себе ситуацию, что мама утром подняла ребенка, сонного отнесла в ясли, вечером полусонного забрала домой,

положила спать, а на выходные отвезла его к бабушке с дедушкой, чтобы отдохнуть после рабочей недели. Узнает ли она своего ребенка, сможет ли она с ним познакомиться? Нет, конечно. И потом, когда в подростковом возрасте ребенок вдруг начнет показывать свой характер, она с удивлением скажет: ты откуда, ты кто? Ты почему такой?

Знание вытекает из *внимания*, умноженного на время. Почему именно вот это сочетание — внимание, умноженное на *время*? Одного внимания утром и вечером недостаточно — времени не хватит. Просто время без внимания — тоже мало. Например, мама сидит дома, не работает, есть у нее такая возможность, но она смотрит сериалы или пишет диссертацию (что само по себе даже очень похвально), но с ребенком она в это время не занимается. Вроде она и дома, и время есть, но внимания она явно ребенку не уделяет. И она тоже с ним может не познакомиться, хотя они в соседних комнатах, даже в одной комнате могут быть.

Знание, внимание, время. Что еще входит в описание любви? Обязательно *забота*. Но забота о ком? Все-таки — о ребенке. У нас часто забота о своих интересах и о своем удобстве заменяет заботу о ребенке. Когда мы кормим наших детей? Когда они хотят, или когда мы уже все подогрели и на стол накрыли? А что мы делаем, если ребенок не хочет есть в это время? Ругаем его или говорим: ну ладно, поешь попозже? А если ребенок захотел поесть пораньше, мы ему говорим: «Не кусочничай!» или разрешаем ему съесть яблоко? Кстати, от яблока аппетит только улучшается.

Забота предполагает, что я вижу, чувствую реальные потребности своего ребенка и удовлетворяю их,

а не делаю ребенка удобным для себя, чтобы удовлетворить свои потребности в отдыхе, в спокойствии. Да, с детьми много всяких неудобств и беспокойств. Да, они вечно все хотят не вовремя. Живые дети, конечно, очень «неудобные», мы с этим согласны. Но, тем не менее, из них потом получаются здоровые и счастливые люди.

Еще один признак любви — уважение свободы выбора взрослого человека. Мы не всегда разделяем выбор, не всегда его одобряем, но мы уважаем свободу человека делать так, как он хочет. При этом мы совершенно не обязаны становиться «соучастниками» поступков или выборов, противоречащих нашим ценностям, представлениям о «добре и зле», собственной жизненной позиции — например, не должны покупать водку или одалживать на нее денег человеку с алкогольной зависимостью. Если у нас есть сомнения, насколько человек осознает, что он совершает, и отдает себе отчет о последствиях своих действий, то мы можем поделиться своими знаниями и опытом, проинформировать (но не запугивать и не читать нотаций) о возможных результатах его поведения, предложить свою помощь. Когда же мы убедились, что человек все понимает, но по какой-то причине не хочет или не может сейчас по-другому и отказывается от помощи, то порой нужно иметь большое мужество, чтобы предоставить другому прожить свою жизнь так, как он считает возможным и самому научиться на своих ошибках. Знание жизни часто достается очень дорогой ценой. Кстати, не стоит забывать: мы тоже можем ошибаться в своей правоте, и то, что кажется хорошим и правильным одним, для других может быть совершенно неприемлемым.

Конечно, следующим пунктом у нас будет адекватная *ответственность*, потому что родители не должны и не могут предоставить свободу выбора маленькому ребенку в полной мере, как взрослому человеку. Это невозможно просто потому, что он не в состоянии нести за себя ответственность. Но по мере взросления мы должны эту ответственность все больше и больше ему передавать.

Здесь нет общих рецептов: в этом возрасте надо то, а в этом возрасте надо это. Можно сравнить «передачу» ответственности с покупкой обуви. Когда мы покупаем ребенку обувь, мы же ему не покупаем на размер поменьше, но и впрыток тоже не покупаем, а всегда берем чуть-чуть с запасом. Если у него сейчас 28-й размер, мы не будем ему сороковой покупать, «с запасом», потому что понятно, что он в таких ботинках упадет. Этот пример очень наглядный.

А что мы в жизни делаем? Например, первоклассник с ключом на шее сам возвращается домой, сам греет обед и сам потом делает уроки. Нам кажется: какой самостоятельный, хороший малыш, молодец, мамин помощник. А на самом деле мы ему надели обувь сорокового размера, в которой ему очень сложно ходить. И он будет падать, будет набивать шишки, и ничего хорошего в такой ранней ответственности нет. У детей должно быть беззаботное детство. А он как маленький «старичок», озабоченный тем, что ему по хозяйству сейчас нужно делать. Можно вспомнить свое «счастливое» детство, потому что, как правило, люди старшего поколения именно так и росли.

Но здесь мы бы удержали вас от осуждения и претензии к родителям, которые совершали те или иные

ошибки по незнанию или по каким-то другим причинам. Потому что это не всегда вина, иногда это беда. Человек не понимал, не думал, время было такое — не оправдывая ошибки, важно не осуждать тех, кто их совершил. Поэтому, когда мы начинаем узнавать, что что-то нужно было делать по-другому, не стоит звонить маме с претензией: «Как ты могла так со мной поступить?!» Мама, также как и папа, сделали то, на что у них были силы и возможности, и спасибо им за это большое.

Повторим, любовь — это знание, причем знание честное. Мы не идеализируем и не обесцениваем, видим сильные стороны, слабые стороны, но не называем их достоинствами и недостатками. Слабая сторона — это не недостаток, а та область жизни человека, где он нуждается, может быть, в помощи, в какой-то компенсации. Нет у человека математических способностей. Ну и что? Зато поет хорошо, зато у него творческие способности. Просто нужно иметь в виду, что, когда он считает сдачу, он может ошибиться. То есть мы учитываем слабости, пытаемся их как-то компенсировать, но мы не осуждаем человека за это и не пытаемся его как-то изменить в лучшую сторону, в нашем представлении.

Знание, внимание, время, забота, уважение особенностей личности и свободы выбора, а также адекватная ответственность — получая такое отношение, да еще если его не оценивают, не сравнивают ни с кем и не ставят условия, ребенок учится таким же образом относиться к себе, а потом и к другим людям. Его способность любить развивается, становится осознанным выбором. Человек начинает осуществлять любовь как

деятельность, потому что знает на своем опыте, что любовь — это не только чувство. Это не разовая акция, не порыв, не восторженное мгновение — «я тебя люблю»! Любить себя и любить другого — это образ жизни, который включает в себя поступки, отношения, слова, мысли.

Эгоизм и жертвенность

Когда такой человек вырастает, никакой эгоизм ему не страшен, потому что эгоизм — совершенно отличное от любви к себе состояние. Эгоизм растет из ощущения неполноты, неполноценности, в нем есть постоянная ненасыщаемость, неудовлетворение — «мне все время чего-то не хватает». В любви всего хватает: есть ощущение достаточности, которое вызывает чувство благодарности и радости, а также есть чувство меры — не нужно больше, чем то, что необходимо для жизни, для удовлетворения потребностей.

В здоровой, функциональной семье ребенок учится сам удовлетворять свои потребности. Каким образом? Он видит, как родители о нем заботятся, и постепенно учится сам о себе заботиться точно так же. Поэтому, когда он вырастает, у него не возникает вопросов: хочу я сейчас есть или не хочу? Есть такой анекдот: мама высовывается из окна и говорит: «Сынок, иди домой». Мальчик ее спрашивает: «Что, я уже проголодался?» Мама: «Нет, ты уже замерз».

Как часто мы встречаем взрослых, которые не могут ответить, что они хотят — чай или кофе, типичная их реакция: «А ты что будешь?» Однажды на консультации женщина попросила воды, психолог уточнила,

простой воды или чай. Женщина смутилась и призналась, что всю дорогу репетировала, как она попросит чая, которого ей очень хотелось, но в последний момент испугалась, что с ее стороны будет «неприлично так утруждать» психолога. Если человек внимательно относится к себе, он себя знает, он знает какие-то свои особенности и свои потребности удовлетворяет сам или спокойно, без ложного стыда и чувства вины просит у другого помощи, с радостью ее принимая, или с пониманием и смирением принимает отказ. Благодаря здоровому отношению к себе, у личности появляется ресурс для щедрого отношения к другим людям, для уважения, принятия, заботы, для здорового альтруизма.

На наших семинарах, посвященных самоценности и любви к себе, самый часто встречающийся вопрос: «Любовь к себе и ощущение собственной ценности — разве не проявление эгоизма?» У нас есть много аргументов, доказывающих ошибочность этого мнения, но сейчас хочется привести цитату из книги Эриха Фромма «Искусство любить»: «Эгоизм и любовь к себе — не только не одно и то же, но прямо противоположные явления. Эгоист любит себя не слишком сильно, а слишком мало; в сущности, он себя ненавидит. Отсутствие заботы и нежности к себе, которое является лишь одним из показателей отсутствия созидательности, превращает его в опустошенного и фрустрированного человека. Он непременно несчастлив и крайне озабочен тем, чтобы урвать у жизни удовлетворение, которое он сам же себе и не позволяет получать. Создается впечатление, что он слишком заботится о себе, но в действительности он всего лишь предпринимает

неудачные попытки замаскировать и компенсировать свое неумение позаботиться о своем настоящем „Я“... Действительно, эгоист не умеет любить других, но он не умеет также любить и самого себя»⁸¹. Так как эгоист не в состоянии самостоятельно удовлетворить собственные психологические потребности, то он постоянно нуждается в присутствии других людей, которых он пытается использовать, чтобы получить желаемое. А чтобы никто не смог отказаться от столь «почетной» роли или уйти, эгоист учится виртуозно владеть искусством манипуляции. Умело играя на чувствах партнера, используя в качестве союзников страх, вину, обиду, стыд, гордость, зависть, эгоист плетет паутину зависимости, которая ему очень выгодна. Ведь люди, попавшие в сети эгоиста, оказываются полностью в его распоряжении. Запугивание, эмоциональный шантаж, лицемерие, сравнение, критика и высмеивание — инструменты, с помощью которых многих людей можно заставить плясать под свою дудку. Многих, но не всех. Мы не устаем повторять, что отслеживание и контроль над чужой манипуляцией — один из признаков зрелости личности. Психологически зрелый человек просто не станет играть в подобные игры.

Кому-то может показаться парадоксальным, что одной из форм проявления эгоизма является невротический альтруизм или невротическая жертвенность (не путать с жертвенностью христианской, которая, безусловно, является добродетелью). Сложно поверить, что человек, который «отдает всего себя без остатка людям», — эгоист. Главное, что и сам он удивится и даже

⁸¹ Фромм Э. Искусство любить. — СПб., 2004. — С. 133.

обидится, если услышит, что кто-то сомневается в его «благих намерениях». Пример из жизни: пока муж был в командировке, жена решила сделать ему сюрприз — ремонт в его кабинете. Женщина трудилась без сна и отдыха, не покладая рук, вложила в эту затею все свои сбережения. Помимо ремонта, сделанного по своему вкусу, она еще навела порядок в вещах и бумагах мужа, выбросив то, что сочла ненужным. Ну, разве она не молодец?! Как любит мужа, как заботится о нем! О себе совсем не думает — даже ни разу с книжкой на диван не прилегла...

Представьте себе реакцию мужа, зашедшего в свой кабинет по возвращении — шок, гнев, отчаяние из-за утраты ценных и дорогих сердцу вещей. А реакция жены? Она обиделась на «неблагодарного», не разговаривала с ним целую неделю и смилостивилась, только когда он попросил прощения за то, что не сразу смог оценить ее заслуги по достоинству и признал, что был... бесчувственным эгоистом. «Забота» жены в данном случае — типичный пример невротической жертвенности, в основе которой лежит эгоистическое желание любой ценой получить признание, благодарность, внимание. Интересы того, кого собираются «облагодетельствовать», в расчет не берутся — его желания никого не волнуют, он — объект для «причинения добра», сопротивление бесполезно. Жена лучше знает, что необходимо, чтобы осчастливить мужа, чем он сам. Не всегда псевдоальтруизм проявляется с такой очевидностью, как в описанном случае. Порой очень сложно понять, что движет человеком в его добрых делах и героических подвигах. Но невротическая жертвенность — явный признак зависимых отношений.

Бывают ситуации, когда мы слишком увлекаемся в своем служении, в помощи и не можем остановиться. Близкие начинают нам говорить: успокойся, остановись, посмотри, ты уже падаешь от усталости, ты скоро заболеешь, нам нужен ты живой и здоровый, а не твои подвиги и твои достижения. В такой момент можно задать себе вопрос: а зачем на самом деле я это делаю? Потому что аргумент, что «я это делаю для своих близких», здесь не работает, ведь близкие уже устали умолять: хватит, остановись. Значит, я это делаю не для них — им это не нужно. А для чего/кого я это делаю? И мы вновь возвращаемся к выбору: либо личность ценна без условий, либо неполноценна, ущербна, поэтому надо все время бороться, доказывать, добиваться, заслуживать. Если добрые дела не от сердца, не от избытка и щедрости, а от страха и через насилие над собой, то такое «добро» не будет примером христианской жертвенности.

Когда мы обсуждаем на занятиях с нашими студентами, на публичных лекциях и семинарах тему невротической жертвенности в зависимых отношениях, часто возникает недоумение: «А как же тогда христианский призыв к самоотвержению?» И здесь важно четко разграничить подлинное самоотвержение и самоуничижение⁸².

Если мы говорим об отвержении себя, то отвергнуть себя может человек, который чувствует себя

⁸² В 2012 году в интернет-издании «Православие и мир» было опубликовано интервью с О. М. Красниковой с говорящим названием «Я хуже всех — я хуже всех — я хуже всех?». Мы использовали здесь основные тезисы из этой статьи: www.pravmir.ru/ja-huzhe-vseh/#ixzz3S1JBGltq.

имеющим. Опять же — отвергнуть свои намерения, свои желания или свои чувства, не себя как личность. И для того, чтобы это отвержение действительно было некоторой жертвой с точки зрения христианства, это должно быть отвержение чего-то ценного, значимого. Потому что, если человек живет в самоуничижении, если он себя презирает и не считает свои чувства или потребности чем-то важным, то в его отвержении себя нет никакого подвига, никакой жертвы. Есть такая поговорка: «На Тебе, Боже, что нам негоже». Здесь и речи нет о добродетельном отвержении себя, а речь идет как раз о самоуничижении и самобичевании, которые приводят к унынию, к депрессиям, к тоске и к злости на весь мир.

В отвержении себя человек может ради жизни другого, ради здоровья другого пожертвовать своим здоровьем, что является безусловной ценностью, своим временем, какими-то своими ресурсами. Но для того, чтобы пожертвовать чем-то, нужно это иметь. Для того чтобы эта жертва действительно была серьезным поступком, нужно ценить то, что ты имеешь. Когда я отдаю то ценное, что у меня есть, другому человеку просто так, не ожидая ничего взамен, для меня это действительно жертва. А если я это не ценю, если для меня это неважно, то в чем тогда жертва?

Самоотвержение, о котором говорит Спаситель, — это духовный подвиг, требующий определенной высоты духа и ощущения собственного достоинства, собственных сил. И на такое отвержение себя способен зрелый человек, достойный, с самоуважением, признающий ценность своей личности, своей жизни. Тогда его жертва будет действительно подвигом, христианским

поступком. Разница между самоуничижением и отвержением себя заключается в том, что в отвержении себя человек не унижает свое достоинство. Но, признавая свое достоинство, он жертвует какими-то своими интересами или желаниями, иногда чувствами. А в самоуничижении человек не признает достоинства своей личности. Он это отрицает и, по сути, он отвергает дар Бога, не признавая, что в нем Господь видит личность, что Господь вложил в него душу, и не признает того, что в нем есть образ и подобие Божие. То есть, человек, унижающий себя, ставит под сомнение ценность своей души, ради спасения которой Господь послал Своего Сына на крестные муки.

Яркий пример самоуничижения — люди так иногда про себя говорят: «я САМАЯ ВЕЛИКАЯ грешница», «я САМОЕ БОЛЬШОЕ ничтожество». Что-то в этом есть странное, что-то «режет ухо». Даже без особых знаний по психологии можно понять, что за этими словами кроется не отвержение себя, а что-то иное: не признание своей малости, своих ограничений и слабостей перед Богом, а какое-то упоение своим якобы ничтожеством, а на самом деле — величием. «Уничижение паче гордости», — говорят в таких случаях.

Натянутый поводок

Для невротической жертвенности очень характерно отсутствие чувства меры и стремление доказать собственную исключительность. Быть не просто полезным, а незаменимым; не просто хорошим, а самым лучшим, самым надежным; не просто отзывчивым, а безотказным, неутомимым — без этого

прекрасного человека невозможно найти свои носки, записаться к врачу, открыть нужный файл в своем компьютере, зарегистрироваться онлайн на рейс и т. д., и т. п., а с ним все решается, как по мановению волшебной палочки — так удобно и легко. Он приучает всех к мысли, что всегда готов прибежать по первому зову и все делает без видимых усилий, не требуя за это ничего. Но расплата рано или поздно наступит. Истинная цель подобного «альтруиста» (в которой он может даже сам себе не признаться) — сделать другого зависимым от себя и получить возможность контролировать чужую жизнь.

Контроль за близким — это не страсть к власти, как может показаться. В зависимости власть — лишь средство снижения тревоги. Власть используется, чтобы не допустить *того*, самого страшного, что с детства (или после травмы) пугает: скандал, разрыв отношений, перед лицом которых человек бессознательно чувствует себя беспомощным. Страх выпустить партнера из-под эмоционального контроля ведет к тотальному контролю его поведения. Снизить свою тревогу и немного расслабиться можно только, продолжая контролировать, ведь если контроль ослабнет, придется готовиться к возможным негативным и неожиданным эксцессам.

Контроль за близким — это сильно натянутый поводок, на котором ведут по жизни партнера. Но кто здесь ведомый, а кто ведущий? Тот, кто манипулирует и держит «поводок», или тот, кто под контролем? Оба, как ни странно. Оба партнера находятся в созависимом положении. В созависимости всегда оба зависимы, то есть в семье муж может быть зависим от

алкоголя (химическая зависимость), но при этом его созависимая жена и сам он еще и психологически зависимы друг от друга. Когда мы видим признаки действия подобного механизма власти и подчинения, не стоит думать, что это проявление любви и заботы. Человек, испытывающий любовь по принципу обладания, стремится лишить объект своей «любви» свободы и держать его под контролем. Такая любовь не дарует жизнь, а душит, убивает ее. Обычно, когда люди говорят о своей любви, они злоупотребляют этим словом, чтобы скрыть, что в действительности они любви не испытывают⁸³.

Если для любви, как мы уже отмечали, свойственны осознанность, открытость и чувствительность к обратной связи, заинтересованность в собственной свободе и свободе другого, то в зависимости этого нет. В зависимости много иллюзий, перекосов, есть отрыв от реальности, закрытость, страх, недоверие, неуважение, лицемерие, человекоугодие, мнительность. Конечно, и чувствительность к обратной связи тоже может быть «сбита», искажена. Вместо чувствительности к обратной связи у многих зависимых есть более высокая чувствительность и настроенность на эмоциональное состояние другого, например, они могут догадываться по изгибу бровей, по звуку шагов или молчанию в телефонной трубке о чужом настроении. Зависимый, более чем кто-либо, чувствует или... думает, что знает эмоциональное состояние созависимого другого. И подчас, вместо того, чтобы прямо спросить своего партнера, что

⁸³ Фромм Э. «Иметь» или «быть» : гл. II : Обладание и бытие в повседневной жизни. Любовь / пер. с англ. — М., 2000. — С. 74.

с ним происходит, человек начинает играть в «телепата», то есть интерпретировать, додумывать, приписывать другому чувства и мысли, которые, с его точки зрения, могли бы возникнуть в данной ситуации.

Гиперчувствительность к эмоциональному состоянию окружающих и желание понять и истолковать все по-своему обычно развиваются в раннем возрасте, когда ребенку для обеспечения своей эмоциональной безопасности необходимо научиться заранее предугадывать возможные реакции взрослых. Одна пожилая женщина с грустью вспоминала, как в детстве с трепетом подкрадывалась утром к двери маминей спальни и следила за струйкой сигаретного дыма, пробивавшегося из дверной щели. Чем больше было дыма, тем больше неприятностей сулил день. Интонации, темп речи, паузы, взгляд, мимика, поза, тембр и громкость голоса, напряжение — любые невербальные сигналы окружающих людей замечаются и автоматически «обрабатываются», то есть интерпретируются как признаки угроз, иногда даже без участия сознания. Беда в том, что в то же самое время чувствительность к сигналам своего тела и своих чувств игнорируются, подавляются, а реакцию вызывают лишь сверхсильные сигналы — боль физическая или душевная, которую уже нельзя терпеть. К сожалению, человек может вытерпеть очень (слишком) много!

В психологической практике встречаются тяжелые случаи, когда взрослые люди (не только женщины, но и мужчины), подвергнувшиеся в детстве сексуальному насилию, с горечью говорят на консультации: «Я так боялась, что мама расстроится, что не стала ей рассказывать о том, что со мной произошло,

попыталась как-то сама пережить весь этот ужас. Я хотела справиться, спрятать от всех свою боль, только чтобы не видеть, как мама из-за меня огорчается». Значимость собственных чувств и потребностей обесценивается, личность учится их игнорировать, подавлять, а ценность чужих, напротив, идеализируется, возносится на пьедестал, чужие интересы и даже капризы обслуживаются за счет своих потребностей и игнорирования своей личности. Человек скрывает (порой и от себя самого) свои нужды и чувства, терпит боль, мучает и насилует сам себя ради чужого «спокойствия»: «Я готов на любые жертвы, готов в одиночку, молча, перенести любые страдания и всю жизнь скрывать от тебя правду, только бы тебе было со мной хорошо (только бы тебя не потерять)». Такое «предательство себя» и обман другого часто встречается в созависимых отношениях.

Если правда все-таки «всплывает», то человек, которого «берегли» от боли, может быть крайне возмущен: «Почему ты не сказал мне сразу? Ты мне не доверяешь? Ты думал, что я не справлюсь с болью или что не смогу тебе помочь? Как ты мог столько лет молчать, скрывать правду, делать вид, что все в порядке?! У меня все время было ощущение, что ты что-то не договариваешь». И этот человек прав. Но как нелепо в такой момент прозвучит оправдание: «Я тебе ничего не сказал, потому что не хотел тебя расстраивать». В отношениях, которые сохранялись такой дорогой ценой, после таких объяснений может начаться кризис. Прекрасно, если выходом из кризиса станет переход отношений на более доверительный уровень, но ведь люди могут и не договориться или не простить ложь — тогда

жертва собой не только была напрасной, но и может стать причиной разрыва отношений.

Если мы посмотрим на зависимые отношения, мы обнаружим, что очень часто люди мучают сами себя и других, предъявляют какие-то необоснованные претензии или невыполнимые требования к себе и окружающим, постоянно ожидают чего-то. В любви подобное невозможно!

Безразличие и равнодушие — другая сторона медали

В созависимости встречается и другая крайность, когда человек не только не чувствует, но подчас игнорирует настроение, эмоциональное состояние, желания другого. Это объясняется тем, что другой человек не воспринимается как личность, а только лишь как объект для удовлетворения потребностей и желаний. Внутренний монолог зависимого звучит здесь примерно так: «Я в тебе нуждаюсь для чего-то, но я пренебрегаю твоими потребностями и проявляю безразличие к твоим чувствам, потому что ты для меня — объект, средство, без которого я не смогу достичь своих целей (поэтому я так боюсь тебя потерять). Для меня самое главное — получить от тебя какую-то выгоду, я могу даже позаботиться о тебе, но только чтобы ты как можно дольше удовлетворял мои потребности и обслуживал мои капризы, а твои чувства и потребности меня мало волнуют. Я буду использовать любые способы (манипуляцию лестью, страхом, жалостью и т. п.), чтобы удержать тебя, пока мне с тобой удобно». Подобные «субъектно-объектные» отношения, в которых нет места встрече, так как люди друг друга используют, — одна

из основных характеристик созависимости. Когда люди считают, что зависимость и равнодушие — это противоположные состояния, они ошибаются. В созависимых отношениях безразличие и равнодушие как раз проявляются во всей своей красе.

Почему в зависимости есть пренебрежение и безразличие? По разным причинам, например, из-за эгоцентризма одного из партнеров — он просто не может представить себе, что другой чувствует не так, как он сам, или хочет чего-то другого, не может поставить себя на чужое место. Классическая фраза эгоцентрика: «Я не понимаю, как так можно!» — и это чистая правда, так как он действительно не понимает, не представляет, не чувствует и не сочувствует — не умеет. Другая причина — эгоизм, когда о чувствах и потребностях партнера знают, но их игнорируют, предпочитая ставить на первое место свои интересы. Про эгоистов даже иногда говорят: «Он не другим делает плохо, а себе хорошо», то есть при конфликте интересов эгоисту не придет в голову жертвовать чем-то своим или искать компромисс, он всегда будет пренебрегать чужим в пользу своего. Еще одна причина — невротическая жертвенность (мы о ней уже говорили выше), в которой под лозунгом «Вся моя жизнь посвящена заботе о ближних» почти всегда скрывается «махровый» эгоизм, так как в «причинении добра», как правило, частично или полностью игнорируются истинные потребности и чувства «спасаемого» или «облагодетельствованного», если они не совпадают с намерениями и желаниями «благодетеля». Типичный пример — когда пытаются насильно «угостить», прибегая к уговорам, угрозам, обидам, высмеиванию и прочим манипулятивным средствам:

«Ну что же ты так мало поел? Съешь еще! Это же так вкусно! Я так старалась! Ты меня обидеть хочешь?! Ты совсем не ценишь мой труд! Если ты не съешь, то до завтра все испортится, придется выбрасывать, а я в это блюдо столько любви (времени, сил, денег) вложила! Или ты поправиться боишься? Все похудеть надеешься? Зря стараешься, даже если похудеешь, краше не станешь». Заметьте, здесь «радушная» хозяйка проявляет полное безразличие к потребностям и чувствам другого человека, ей не важно, хочет ли он есть, любит ли он то, что она ему предлагает. Для этой женщины цель — самоутвердиться в роли «хорошей», удостовериться в своей власти, в том, что другой ей подчиняется, что у нее все под контролем. Средством же является другой, который либо все-таки съест «через не хочу» то, что ему велели, тем самым на время успокоив «щедрую и хлебосольную благодетельницу», либо не съест и станет «плохим», что для хозяйки тоже приемлемый вариант, так как у нее появится новый повод потешить себя — ведь можно обсудить его «эгоизм и неблагодарность». Практические психологи знают, что работать с невротической жертвенностью бывает сложно, так как человек, обремененный ею, считает, что с ним все в порядке, и ее проще оправдать с помощью рационализации, «общественного мнения» и социальных стереотипов. Признание же истинных мотивов невротической жертвенности — потребности ощутить себя ценным, подтвердить собственную значимость в своих глазах, почувствовать себя нужным, убедиться в своей власти и контроле — это признание может потребовать от человека мужества, смелости, сил и смирения с собственным несовершенством.

Сказка про норму

Хочется сделать здесь небольшое лирическое отступление и рассказать «сказку про норму», как называют наши студенты подобные примеры, — «о том, как должно быть в норме, но в обычной жизни почти не встречается». Рассмотрим некоторые признаки «нормальных» здоровых отношений и сравним их с зависимостью. Сразу отметим, что мы различаем здоровые и зрелые отношения. Зрелыми отношения можно назвать тогда, когда они прошли стадию влюбленности, критически осознаны обоими партнерами, проверены временем. Здоровые отношения могут еще не быть зрелыми, а только лишь начинаться, развиваться. Если же зрелым отношениям присущи осознанность, открытость и чувствительность к обратной связи, заинтересованность в собственной свободе и развитии, а также в свободе и развитии другого, то их смело можно назвать здоровыми.

Присмотримся к «параметрам здоровья» повнимательнее. **Осознанность** — когда человек знает, что ему нужно, отдает себе отчет в том, что чувствует, а также понимает, в каких он отношениях с другим, что их связывает, он не питает иллюзий, не обесценивает, не идеализирует, не пытается переложить ответственность, он очень хорошо осознает себя в реальности. В зависимости люди не могут или не хотят признавать реальность, не пытаются понять, что на самом деле происходит, а прячутся от реальности за стереотипами, правилами, искаженными представлениями, выдают желаемое за действительное. Ведь реальность может оказаться слишком далекой от тех мифов, которыми

зависимый человек себя окружил в надежде избежать боли и разочарований. Эти мифы часто похожи на детские сказки, где есть «хорошие» и «плохие» персонажи («хорошие», конечно, победят, и их ждет награда); где «все плохо» обязательно чудесным образом превратится во «все хорошо»; где есть жесткие правила и закономерности, а любовь обязательно до гроба; где жизнь проста, справедлива и предсказуема. Это был пример романтической волшебной сказки с хеппи-эндом, но сказки бывают разные: с приключениями, «страшилками», поучительные и иные — кому какой сюжет нравится, тот такой и выбирает, ведь главное, что объединяет все сказки — четкие ориентиры, однозначность трактовки и предсказуемость сюжета. В реальности же нет однозначности, никто не дает никаких гарантий, и справедливости, к счастью, тоже нет, зато есть, слава Богу, милосердие — только на него и надежда. Во взрослой жизни приходится постоянно искать свои решения, делать свой выбор, совершать свои ошибки и, сделав первый шаг, никогда не знаешь, в каком месте и с кем окажешься в конце пути. Впору задуматься: может, без осознанности лучше? А то уж слишком как-то сложно получается. Какое-то время, наверное, в иллюзиях жить легче, потом уже — привычнее, но в один, возможно, не самый прекрасный момент столкнуться с реальной жизнью все-таки придется каждому, и хорошо бы быть хотя бы немного готовым к этой встрече.

Следующая характеристика зрелых отношений — **открытость**: в норме, то, что человек осознает, он выражает без лицемерия и человекоугодия, без каких-то обид или надуманных, мнительных предположений. В зависимых отношениях людям очень страшно быть

собой, честно говорить о своих чувствах, признаваться в своих подлинных желаниях, им кажется рискованным иметь свое мнение, а тем более открыто выражать его. Хотя, справедливости ради, следует заметить, что есть такой тип зависимых людей, для которых, напротив, как может показаться на первый взгляд, существует только их желания, их чувства и только два мнения: «Мое и неправильное» — все это открыто, громко и безапелляционно озвучивается. Это не совсем та, точнее, совсем не та открытость, которую мы имели в виду, описывая здоровые отношения. Здесь под маской открытости, честности, уверенности (в действительности же — самоуверенности, самовлюбленности и поглощенности собой), за внешним тщательно оштукатуренным фасадом, скрываются те же страхи и стыд, вина и сомнения в собственном праве на жизнь. Часто такие люди настолько утратили связь с собой подлинным, что и сами уже начинают верить в то, в чем пытаются убедить окружающих: «Я в порядке! Я открыт людям! Я никого не боюсь! Я говорю то, что думаю, и живу по сердцу, не завишу от чужого мнения и свободен от предрассудков! У меня все под контролем! Если что-то идет не так, то это из-за вас!» С этих «небес» спускаться сложнее, чем выбираться из «ямы» заниженной самооценки, но вернуться к себе настоящему тоже возможно.

Третья характеристика отношений — **чувствительность к обратной связи партнера**. В общении важно учитывать состояние, настроение, самочувствие, интересы своего партнера. Прежде чем начать «открыто себя выражать», хорошо бы убедиться, что другой человек готов меня услышать. В ходе общения также необходимо обращать внимание на ответные

вербальные и невербальные реакции партнера, задавать уточняющие вопросы, если появляются какие-то сомнения: «правильно ли я понимаю, что ты...» и т. п. Для зависимых обратная связь — сложная проблема метаний от нечувствительности к гиперчувствительности и обратно. В некоторых случаях зависимый человек так поглощен собой, своими нуждами/чувствами/целями, что главной задачей для него будет высказаться самому и любыми способами добиться своего, поэтому чувства, мнения и потребности другого человека либо не интересны и игнорируются («Какая разница, что он там себе думает/хочет/чувствует — мне нет до этого дела!», «Буду я еще кого-то тут слушать!», «Кто ты такая, чтобы свое мнение здесь высказывать?! Мало ли что ты думаешь!»), либо воспринимаются как помеха в достижении цели («Если все время оглядываться на других, то с места не сдвинешься», «Вам бы только палки мне в колеса ставить»), или попытка манипуляции («Чего ты тут своими слезами добиваешься? На жалость давишь?»). Бывает и наоборот, зависимому кажется, что он улавливает малейшие изменения и реакции партнера, в то время как на самом же деле он приписывает другому свои собственные эмоции («Я бы не простил/был бы рад/обиделся бы») и, вместо того, чтобы проверить правильность своих предположений, общается так, как будто его догадка по определению не может быть ошибочной. Некоторые же опираются даже не на свой личный опыт, а на правила «в подобных ситуациях люди всегда...», «нормальный человек бы...», тем самым лишая своего партнера права на индивидуальность. Если партнер «вписывается» со своей реакцией в заданные рамки, то зависимый получает

подтверждение своей правоты, а если нет, то получает диагноз «ненормального» и вынужден потом оправдываться за свои «неправильные» чувства и желания, доказывать, что «не верблюд».

В здоровых отношениях партнеры, как правило, находятся в диалоге, у них много «взаимо-» — взаимоуважение, взаимопринятие, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимная любовь. В зависимых отношениях можно наблюдать, как каждый из партнеров в общении остается в монологе и очень не хватает тех «взаимо-», которые есть в любви. Правда, с прискорбием заметим, есть у созависимых свой список: взаимоунижение, взаимонеприятие, взаимные оскорбления...

Очень жаль, что понять характер отношений, проанализировать, разобраться в чувствах и ожиданиях партнерам, как правило, приходит в голову только в беде или когда отношения приобретают характер кризиса или разрыва.

«Я без него пропаду!»

Зависимые отношения можно сравнить с перетягиванием одеяла супругами в постели. Каждому из них хочется тепла, и каждому кажется, что именно ему тепла недостает. Каждому стыдно, что он эгоистично тянет одеяло на себя, и в то же самое время страшно, что ему не достанется одеяла, то есть тепла. У супругов есть выход — обняться, чтобы стало теплее, и чтобы одеяла хватило на двоих. Но это им очень трудно, так как они не доверяют друг другу и боятся.

«Мораль», которую так и хочется вывести из приведенной метафоры: если бы они любили друг друга,

то они смогли бы найти выход. Это верно, но только отчасти. Важно подчеркнуть, что любовь в созависимых отношениях может быть, но она слаба и не определяет самого характера отношений. Характер отношений в созависимости определяется множеством бессознательных страхов, влияющих на мотивацию и динамику развития отношений.

Человека во взаимоотношениях с другими чаще всего пугает:

- Унижение, подавление, подчинение, зависимость
- Чувство бессилия, беспомощности
- Разоблачение (узнают, кто я на самом деле)
- Непонимание, неприятие, отвержение, игнорирование
- Критика, осуждение, психологическое и физическое насилие
- Обман, измена, предательство
- Чувство брошенности, покинутости, ненужности
- Чувство собственной вины, неполноценности

Феноменология страхов во взаимоотношениях бесконечна, но, как это ни странно, не боли и страданий, связанных с отношениями, больше всего боятся созависимые — каждый из них буквально «до смерти» боится потери отношений, оставленности (то есть — потери принадлежности), изоляции (потери общения), одиночества (чувства одиночества, даже при наличии отношений). Наличие хоть каких-нибудь отношений становится важнее и себя, и другого человека. Этим объясняется тот факт, что многие мужчины и женщины остаются в разрушительных, унижительных, порой опасных для психического и физического здоровья и даже для жизни отношениях. Они остаются не

потому, что «любят друг друга» — они могут мучить друг друга, ненавидеть и презирать, но они не могут (как им кажется) жить друг без друга, в одиночку — и это для них страшнее смерти. Иногда трудно представить себе, что люди готовы терпеть и на что соглашаться, только бы не остаться одним. Не хочется приводить здесь страшные и жестокие примеры из жизни, думается, что читатели знают подобные случаи.

Связь, образуемая в созависимых отношениях, становится доминантой, главным смыслом этих отношений. Если в любви люди встречаются друг с другом лицом к лицу, то в созависимости каждая личность обретает связь не с другим, а с отношениями. Получается парадокс: вместо лиц, созависимые выстраивают *отношения с отношениями*. Другой (его личность) менее важен, чем его «наличие» и мое обладание им. Можно сказать, что девизом созависимых отношений является фраза: «Мне не так важно, кто ты и как ты ко мне относишься, но важно, чтобы ты был всегда со мной».

Как мы уже говорили, динамика созависимых отношений состоит в неосознанном перекладывании ответственности за свои потребности на другого и присваивании чужой ответственности себе, чтобы тверже чувствовать присутствие и принадлежность другого себе. Это может происходить так: «Я боюсь, что она меня разлюбит и бросит, и тогда я пропаду, не смогу жить, заболею и умру. Поэтому я очень стараюсь понравиться, угождаю ей во всем, чтобы сделать ее благодарной мне и этим покрепче привязать ее к себе. Наконец, когда она привыкнет, что именно я обеспечиваю ей комфорт и во всем ей потакаю, она обнаружит, что уже не может обходиться без меня, тогда ей придется

признать, что я ей не просто нужен, а без меня она не сможет жить». Разумеется, в этих словах мужской род можно заменить на женский — суть останется той же.

Другой вариант: «Если он будет свободно встречаться с друзьями и знакомыми, будет много времени проводить без меня, то, в конце концов, он научится обходиться без меня и меня бросит. А потому я должна всегда быть с ним, видеть и слышать, с кем, как и о чем он говорит, кому звонит и пишет. Я должна все о нем знать и все держать под контролем: его записные книжки, телефоны, компьютер и прочее, чтобы не пропустить его возможные связи».

Как в первом, так и во втором примерах, взятых из консультативной практики, инструментами созависимых отношений являются контроль, услужливость, угождение, неадекватная ответственность, манипуляции. Мотивации здесь: избавление от страха и преодоление беспомощности («если он бросит меня, я умру»). От того, как будет вести себя партнер, зависит, ни больше ни меньше, «долго ли мне еще жить осталось». По сути, лозунг созависимых — «моя жизнь в твоих руках (надеюсь, что твоя — в моих)» или «я в твоей власти, а ты в моей». Кстати, известный в психологии драматический треугольник Карпмана, описывающий типичные роли в созависимых отношениях («Жертва», «Обвинитель» и «Спасатель»)⁸⁴, не-

⁸⁴ Треугольник Карпмана (англ. *Karpman drama triangle*) — это психологическая и социальная модель взаимодействия между людьми в транзакционном анализе, впервые описанная С. Карпманом (Stephen Karpman) в 1968 году в его статье «Fairy Tales and Script Drama Analysis». Эта модель используется в психологии и психотерапии.

даром еще называется «невротический треугольник власти». Когда нет доверия и любви, а очень страшно остаться одному, кажется, единственное, чем можно избавить себя от одиночества — любой ценой заставить других быть рядом. Все средства хороши: запугивать, осуждать, вызывая чувство вины, и наказывать («Преследователь/Обвинитель»), спасать, заботиться и ублажать («Спасатель/Герой»), «бить на жалость», взывать к благородству, предоставлять возможность самоутвердиться («Жертва»).

Цель подобных манипулятивных действий — добиться, чтобы он/она/они «никуда от меня не делись»: зависели от меня не меньше, а лучше даже больше, чем я от них, чтобы мне не пришлось больше испытывать боли от одиночества и... от чувства собственной неполноценности. «Ведь если рядом со мной никого нет, значит, со мной что-то не так, что-то не в порядке. Что мне в себе исправить, как мне себя начать по-другому вести, чтобы он/она/они...» — один из самых часто встречающихся в психотерапевтической практике запросов холостых и незамужних. Этот вопрос коренится в глубоком заблуждении из тех, с которыми так неохотно расстаются люди, — «я могу контролировать и влиять на отношение ко мне другого человека, если я буду правильно себя вести, он начнет делать то, что я хочу». К сожалению или к счастью, это не так. Человек всегда остается свободным, даже в выборе зависимых отношений, даже подчиняясь манипуляциям, у него остается возможность передумать и сказать: «Хватит!» Хотя, справедливости ради, следует заметить, что далеко не все этой возможностью пользуются.

Зависимые, что бы они из себя ни изображали для внешнего наблюдателя, внутри, как правило, чувствуют себя беспомощными, неполноценными, нуждающимися в «дополнении». *Созависимость — это дисфункциональная связь, отношения двух незрелых личностей, союз, в котором каждый беспомощен (субъективно) и эмоционально (а порой и физически) зависим от другого.* Это не взаимное дополнение, как в любви, а взаимоисключение, так как каждый из созависимых игнорирует личность партнера, воспринимая его лишь в качестве объекта (объекта обожания/заботы/самоутверждения/перевоспитания/унижения и т. д., и т. п.), и тем самым обесценивает другого, намеренно или нет. Он исключает другого как активного партнера и пытается сделать его пассивной марионеткой в своих руках — как ребенок расстраивается, обижается и злится, когда другой не хочет плясать под его дудку.

В предельном, экзистенциальном смысле, *созависимость — это взаимное исключение друг друга из бытия*, то есть один включен в бытие другого, но исключен из любого возможного бытия. Как часто от созависимых можно услышать: «Зачем тебе еще с кем-то общаться? Неужели тебе меня мало? Мне же никто больше не нужен!»; «Ты — вся моя жизнь, у меня больше ничего и никого нет кроме тебя, но и я — вся твоя жизнь, у тебя не должно быть ничего ценного в жизни, кроме меня»; «Если ты уйдешь, то я умру! Я не могу жить без тебя!» По сути, у зависимых представление об идеальных отношениях сводится к следующему: «Я для тебя — весь мир, а ты для меня. Ты должен жить моей жизнью и для меня, а я буду жить твоей жизнью и для тебя», при этом своей жизнью никто заниматься

не хочет и ответственность за себя нести не собирает-ся. Зато всегда есть на кого свалить вину за несложив-шуюся судьбу: «Я ему всю себя отдала, всю свою жизнь посвятила, а сама-то толком и не жила никогда — все для него старалась! А он всю кровушку из меня выпил, молодость мою загубил, а сам и был таков, эгоист про-клятый» — очень «благородное» оправдание и «пра-ведный» гнев! Главное, сразу понятно, кто «хороший», кто «плохой». А то, что сама боялась взять на себя от-ветственность за свою жизнь и мертвой хваткой держа-лась, пока силы были, за этого «ирода» — кто же в этом признается! Правда слишком горька, и не у всех есть си-лы и смелость посмотреть ей в лицо.

Но не всегда нужно во что бы то ни стало открывать человеку глаза на реальное положение вещей — у не-го может не хватить ресурсов, чтобы пережить встре-чу с истиной, или не хватить времени и мужества, что-бы что-то исправить. Есть очень точная метафора: если скорлупа яйца разбита снаружи — жизнь кончается; если она разбита изнутри — начинается. Следуя образу из этой метафоры, не стоит стараться заставить чело-века честно увидеть события своей жизни, иногда ему необходимо время, чтобы решиться на это. Некоторые до конца своих дней предпочитают оставаться в иллю-зиях — это их право, и никто не может их за это осу-ждать: «Прежде чем осуждать кого-то, возьми его об-увь и пройди его путь, попробуй его слезы, почувствуй его боль. Наткнись на каждый камень, о который он споткнулся. И только после этого говори, что ты зна-ешь, как правильно жить!»⁸⁵

⁸⁵ Фраза из миссионерских плакатов в Интернете.

**«Телепат», «партизан»
и бегство от свободы**

Манипуляция — обязательный атрибут зависимых отношений. В созависимости, в отличие, например, от административного подчинения, подлинная цель сделать другого средством собственного обеспечения скрыта, замаскирована под любовь. Это происходит потому, что межличностные отношения, по сравнению с формальными, отличаются высоким ценностным характером. В зависимости мне важно, чтобы *меня* любили, поэтому и я «люблю», чтобы меня «любили» надежнее и вернее. Цель манипуляции — скрыть истинную природу отношений: под видом «любви» выстроить систему управления другим и контроля над ним. Но делается это обычно почти бессознательно, хотя созависимый в глубине души может и догадывается, что любит лишь отчасти. Основная его неосознаваемая мотивация — снижение тревоги, подавление страха за счет ощущения силы «мы».

В созависимости, как уже было сказано, манипуляции взаимные. Взаимно и появление власти над другим. Эрих Фромм рассматривал механизм зависимости от партнера в двух противоположных тенденциях: власти и подчинения, насилия и мазохизма. «Конечно, с точки зрения практических последствий желание зависеть от других или страдать противоположно желанию властвовать или причинять страдания другим. Однако психологически обе тенденции происходят от одной и той же основной причины — неспособности вынести изоляцию и слабость собственной личности. Я предложил бы назвать общую цель

садизма и мазохизма симбиозом. Симбиоз в психологическом смысле слова — это союз некоторой личности с другой личностью (или иной внешней силой), в котором каждая сторона теряет целостность своего „я“, так что обе они становятся в полную зависимость друг от друга»⁸⁶. Изоляция и субъективная «слабость личности», то есть кажущаяся беспомощность, в одних случаях «выбирает» (бессознательно) власть, подчинение, контроль, в других — покорность, незащитность, инфантильность.

В зависимых отношениях, в отличие от здоровых, люди часто не выражают свои просьбы явно, но путем манипуляций пытаются все-таки добиться своего. Созависимые очень любят игру в «телепата и партизана». Инструкция к игре простая: один — «партизан» что-то хочет, но ни за что не признается, на все вопросы отвечает: «Все нормально! Мне ничего не надо» (вид при этом должен быть несчастный/недовольный/печальный/озабоченный), а другой — «телепат» (если он, конечно, на самом деле любит, а не притворяется) должен сам догадаться, чего хочет «партизан», и выполнить эту невысказанную просьбу. На угадывание дается мало времени и одна, максимум две попытки. Если «телепат» угадал правильно, то «партизан», немного поломавшись и дав себя поугovarивать, мило-стиво соглашается принять от «телепата» желаемое. Если «телепат» не угадал, вывод однозначный: «Ты меня не любишь!» Но выигрыш «партизана» больше, чем в первом случае, ведь от «телепата», мучимого

⁸⁶ Фромм Э. Бегство от свободы : Человек для себя. Гл. 5 : Механизмы «бегства». — М. : АСТ, 2004. — С. 168.

чувством вины и жаждущего во что бы то ни стало доказать свою любовь, можно получить гораздо больше. То есть для «партизана» игра выгодна в любом случае, кроме того, когда «телепат» уже отчаялся, устал или пошел на психотерапию, чтобы разобраться со своими зависимыми отношениями. Для «телепата» же эта игра, хоть и более утомительная, чем для «партизана», но зато не менее увлекательная: угадывать, переживать, не ошибся ли, напряженно ждать приговора, после оглашения приговора либо вздохнуть с облегчением и с чувством выполненного долга заняться своими делами, либо с утроенной силой добиваться прощения и примирения. Какой накал чувств, какая романтика, не правда ли? Не правда.

Когда речь заходит о зависимости, часто приходится отвечать на вопрос: «А может быть, зависимость — это не так плохо, ведь бывают счастливые зависимые?» Действительно, есть люди, для которых созависимость — «хорошее решение», так как дает надежду (ложную) избавления от тревоги и страха. Именно об этом в 1941 году написал Эрих Фромм свою знаменитую, ставшую классической книгу «Бегство от свободы». Причина бегства от свободы — это страх. Страх одиночества и страх ответственности.

Психологи убеждены, что зависимость — это искаженные отношения, основанные на страхе, без адекватной ответственности, без свободы, мешающие личностному и духовному развитию. В созависимых отношениях либо одному, либо обоим партнерам (что чаще всего и бывает) тесно, узко, невозможно тяжело, невыносимо одиноко. Эту связь страшно потерять, но не меньше пугает мысль, что ТАК будет всегда. Каждый

созависимый рано или поздно оказывается перед выбором: остаться в созависимых отношениях или вырваться на свободу.

Уйти на свободу из созависимых отношений мешает страх одиночества, пустоты, ненужности, страх полной ответственности за себя и неизвестности, потому что никогда так не жил, а гарантий, что «все будет хорошо», не существует. И в то же время свободы хочется. Свободы хочется, как ни странно, для того, чтобы любить — наконец-то, любить «по-настоящему». Иногда супруги даже говорят друг другу: «Давай поживем врозь, чтобы потом еще крепче любить друг друга — большое видится на расстоянии», — парадоксальное решение, которое, как правило, ни к чему не приводит в реальности, так как разлука не укрепляет отношения, но лишь дает отсрочку необходимым изменениям и решениям. Хотя само по себе подобное желание вполне понятно: кажется, что, если чуть-чуть отстраниться друг от друга, можно увидеть всю красоту и содержательность своего партнера и свою привязанность к нему, и тогда сможешь свободно любить. Это означает только одно: в созависимых отношениях нет пространства для любви, так же как нет свободы выбора, да и личностные границы нарушены.

Казалось бы, что плохого, что некоторые люди выбирают созависимость? Беда заключается в том, что выбирая такие искаженные отношения, человек в какой-то не прекрасный момент может обнаружить, что для того, чтобы ему и дальше в них оставаться, ему становятся необходимы «допинги». Без «измененного состояния сознания» долго выносить тяжесть созависимости нельзя. И тогда является «его величество

алкоголь» (простите за пафосные слова, но это уже не болезнь, а просто пандемия нашего общества). Или наркомания, или игромания, или другие «мании» и «измы» — симптомы искаженных отношений, в которых нет любви, а есть созависимость.

***Влюбленность, любовь
и зависимость — как распознать?***

Любовь и влюбленность нередко путают, но любовь и зависимость путают чаще. Грань между любовью и зависимостью найти очень трудно, она часто прячется в глубинах души человека. Когда человек теряет любимого, если он был в зависимости от него, ему кажется, что он умирает, как умирает маленький ребенок, отлученный от матери. Первая, а потом и Вторая мировые войны показали, что дети, лишённые матерей, умирают. Но ребенок зависим по возрасту, это нормально для малыша; взрослый же не таков, он может выжить. Потеря любимого — это тяжелая катастрофа, но не причина гибели. И поэтому если человек, когда от него уходит любимый, чувствует, что он умирает, то это, скорее всего, признак зависимости. Если же человек по-настоящему любит и понимает, что без любимого будет больно и трудно, но жизнь будет продолжаться, — это всегда любовь.

Излюбленные сюжеты мировой литературы: она ушла, он жить без нее не может; он умер, она тоже жить не может и не хочет. Самый яркий пример той самой зависимости, от которой можно умереть, — это «Ромео и Джульетта». К сожалению, к любви это не имеет никакого отношения, потому что любовь, в отличие от

зависимости, дает силы жить, она продолжается независимо от того, живем мы вместе или мы расстались, или возлюбленный умер. Любовь продолжается всегда, она не кончается даже со смертью. А вот зависимость заканчивается иногда духовной или физической смертью (отказом от жизни, самоубийством, убийством), иногда болезнью. В любом случае, созависимость, которая строится на страхе и контроле, не приносит доброго плода.

Беда заключается в том, что очень часто мы и про себя думаем, и о других говорим: «Как эти люди друг друга любят! Они жить друг без друга не могут!» А ведь если разобраться, когда люди не могут жить друг без друга, это печально. Любовь дарует жизнь, любовь — дар и награда друг другу. Если я люблю тебя, я хочу, чтобы ты жил. И если так сложилось, что это одностороннее чувство (а так очень часто бывает), то я выбираю жизнь. Помните знаменитый пример премудрого Соломона, когда две женщины делили младенца (Третья книга Царств, 3, 16–28)? Как Соломон определил, кто мать? Та, для которой жизнь младенца была важнее ее материнской любви. В чем премудрость Соломона? В том, что он понял, что подлинная любовь дарует жизнь, а не смерть. И Соломон об этом свидетельствовал своим приговором. Та, которая пыталась присвоить себе ребенка любой ценой, даже ценой его жизни, не любила его, а та, которая родила его, любила его по-настоящему и поэтому готова была отдать, лишь бы он жил.

Вот так же и во всех партнерских отношениях: если я люблю, то я даю жизнь и даю пространство для жизни; но если я «жить без него не могу», то тогда

я его присваиваю, делаю своим и тогда, естественно, не отпущу, «задушу в своих объятьях», потому что иначе «умру». На самом деле не умру, это мне кажется — «умру» является здесь далеким от реальности ощущением и оборотом речи. Рациональное сознание, если человек к нему прислушается, может подсказать: «Конечно, я останусь в живых, но мне будет очень больно, и я не хочу допустить это страдание». Именно страх страданий и боли разлуки заставляет людей мертвой хваткой держаться за любые отношения, не только те, что не приносят радости, но даже и те, что разрушают. Зависимые отношения обслуживают страх, питая надежду, что обладание объектом «любви» поможет избежать мук одиночества и бессмысленности собственного существования. Созависимый человек упрям в своей слепоте: несмотря на доводы рассудка, он продолжает свято верить в то, что другой — смысл его жизни, поэтому отношения с ним нужно беречь как зеницу ока. В действительности, смыслом жизни созависимого является борьба со своими тревогами и страхами с помощью зависимых отношений.

Чтобы нагляднее представить, чем отличается любовь от влюбленности и зависимости, мы составили небольшую сравнительную таблицу. Эта таблица не плод научного исследования, а результат множества опросов, в которых были выявлены наиболее часто встречающиеся характеристики влюбленности, любви и зависимости. Студенты, клиенты, участники семинаров по нашей просьбе пытались описать то, чем, по их мнению, отличаются эмоциональные реакции, чувства, восприятие в отношениях, где есть любовь, влюбленность и зависимость. В реальной жизни сложно

Влюбленность, любовь, зависимость

провести четкую грань между этими тремя состояниями, в «чистом виде» они почти не встречаются. Но в теории можно, пусть немного схематично, выделить признаки, составляющие в совокупности (а не по отдельности) общее представление о тех явлениях, которым посвящена эта книга.

Влюбленность	Любовь	Зависимость
Переполненность	Полнота	Пустота
Сверхценность	Ценность	Неполноценность
Безответственность	Адекватная ответственность	Неадекватная ответственность
Страсть	Развитие	Адаптация/ деградация
Открытость	Границы	Слияние/ отгороженность
Доверчивость	Доверие	Недоверие
Полет, эйфория	Спокойствие/радость	Тревога, тяжесть
Непостоянство	Надежность	Предсказуемость
То жар, то холод	Тепло	«Нормально»
Восторг/отчаяние	Радость	«Веселье»/уныние
Ослепительность	Яркость	Тусклость
Высота	Глубина	Поверхностность
Иллюзии	Правда	Ложь
Игра	Творчество, труд	Рабство
Новизна, узнавание	Знание, внимание, Интерес	Предвзятость, стереотипы
Безрассудство	Мужество	Страх
Сверх-сила	Сила	Насилие/бессилие
Идеализация	Реализм	Обесценивание
Обожание	Уважение	Унижение

ЗАВИСИМОСТЬ

Полное принятие	Признание	Отвержение
Жадность	Благодарность	Ненасыщаемость
Страх, что скоро закончится	Уверенность в долголетьи	Страх, что никогда не закончится

Влюбленность по описанию, несомненно, более яркая, и поэтому она так привлекательна для тех, кому нравятся острые эмоциональные состояния, переходы из крайности в крайность, кто предпочитает экстремальный образ жизни. Здесь есть эйфория, полет, восторг, жар и холод, ослепительность, новизна и прочее, то есть то, что не может никого оставить равнодушным. Такие состояния часто называют «американскими горками». В психологической практике бывают случаи, когда счастливые в супружестве люди вдруг начинают сомневаться в своей любви, так как их чувства перестают походить на «американские горки». Отсутствие в отношениях «знойной страсти» многих настораживает: «Что-то сердце у меня при виде мужа не так учащенно бьется и дыхание не перехватывает. Может, я его разлюбила?»; «Я перестал постоянно о ней думать, иногда на работе за целый день только пару раз о жене вспомню, а раньше, бывало, делать ничего не мог — все мысли только о ней!» Людям не приходит в голову, что, если бы влюбленность (жизнь на пределе сил и возможностей) длилась бесконечно, человечество бы вымерло. Влюбленность не совместима с долгой и счастливой жизнью!

Ценность влюбленности с ее любовной страстью возводится иногда на такую высоту, ради которой можно забыть и чувство долга, предать ценности и собственные интересы, и значение своей семьи, можно

кардинально изменить свою жизнь и многое разрушить. Поэтому, конечно, жаждущие подвигов и романтики юноши и девушки, воспитанные на книжно-кинематографической культуре, глянце молодежных журналов и всевозможных поп-явлений, ориентированы, прежде всего, на влюбленность.

Но страдание и боль, которыми пронизана зависимость, — тоже яркие переживания. Для тех, кто не надеется на любовь и уже пережил влюбленность, «упиваться страданием», постоянно мучиться от тяжести, унижения, тревоги — один из возможных способов получения адреналина, чтобы почувствовать себя живым и заполнить внутреннюю пустоту. Есть люди, искренне считающие страстную ненасыщаемость зависимости проявлением истинной любви, а отсутствие «страдательной» составляющей во взаимоотношениях — признаком равнодушия, бесчувствия и холодности. Что это за любовь, когда никто не заламывает руки в порыве отчаяния, сердце не разрывается на мелкие кусочки, и панический страх потерять объект своей страсти не заставляет кровь стечь в жилах: «Я без него/нее жить не могу!» В любовных романах именно так и описывают «настоящую любовь», даже такой гений, как Шекспир, не обошел своим вниманием подобный мелодраматический сюжет. Действительно, в образе любви, существующем в обыденном сознании, очень много черт, которые мы бы отнесли к влюбленности или зависимости, но никак не к подлинной любви двух зрелых личностей — в ней нет ничего «душещипательного».

Литература, кинофильмы, песни, даже анекдоты — массовая культура ориентирована на яркие состояния, подобные влюбленности и зависимости, которые

производят сильное впечатление. И нередко, следуя сложившимся в обществе стереотипам, считается, что в тех отношениях, где нет ярких переживаний, нет любви. Более того, поэтическим мерилom любви очень часто бывает именно страсть.

Подлинная любовь включает в себя такие характеристики, которые обычно не очень популярны: например, ответственность, реализм, мужество, труд. Слишком все серьезно! Любовь заставляет о многом думать, а ответственность в любви останавливает от поспешных решений и страстных влечений. Никакой романтики. Как восклицал герой популярного кинофильма: «Господи! Как скучно мы живем! В нас пропал дух авантюризма. Мы перестали лазить в окна к любимым женщинам. Мы перестали делать большие, хорошие глупости» (к/ф «Ирония судьбы, или С легким паром!»).

Ориентируясь на острые ощущения, предпочитая жизнь «как на вулкане» «серым будням» стабильных отношений, многие не задумываются, чего они лишаются, когда выбирают влюбленность или зависимость в качестве образа жизни. Если мы попробуем разобраться, зачем нужна влюбленность, в чем ее смысл, то обнаружим, что основное ее предназначение — подготовить почву, на которой потом может вырасти любовь. То есть, испытать влюбленность — не самоцель, она — «промежуточный этап» на пути к любви. Зависимость же — это искажение любви. Люди, живущие в созависимых отношениях, в глубине своего сердца мечтали о любви и думали, что идут к любви, но где-то ошиблись, свернули с пути или испугались, хотя надежду в душе на обретение любви не похоронили. Сознательно или неосознанно отказываясь от любви,

человек в какой-то момент может обнаружить, что он потерял смысл жизни, зашел в тупик, перестал развиваться. Смыслом ведь была любовь...

Для развития личности необходима свобода и сила. В зависимости и влюбленности нет ни того, ни другого. В этих экстремальных состояниях включается «режим выживания», настолько эти «американские горки» эмоций выводят человека из равновесия, лишают всех ресурсов, что строить какие-то планы, идти по пути личностного или духовного развития очень сложно. Все силы уходят на удержание, поддержание отношений, а развитие воспринимается как угроза, так как тоже требует сил, внимания, отвлекает от «объекта» страсти. В любви же как раз больше доверия, больше уверенности и спокойствия, есть тепло и глубина, сила и мужество, полнота и адекватная ответственность — все это и дает необходимые ресурсы для развития. В любви мы стоим рядом, мы не сливаемся, каждый из нас сохраняет собственную личность, собственную индивидуальность и собственный путь.

Исцеление от зависимости

Способов избавления от зависимых отношений довольно много, но панацеи нет. Обычно «борьба» сводится к снятию симптомов созависимости, кто-то пробует справиться с ее последствиями, но немногие пытаются разобраться с причинами. Мы думаем, что подлинным исцелением следует считать именно освобождение от глубинных причин зависимости: инфантильности, страха изоляции, искажений личности, вызванных психологическими травмами. Это требует серьезной

духовной работы человека над самим собой, в которой духовное руководство и профессиональная психологическая помощь будут лишь условием исцеления.

Подлинным механизмом исцеления мы считаем взросление личности, ее зрелость.

Зрелость — это, прежде всего, ясность своих целей, ответственность за свою жизнь, за самого себя — за удовлетворение собственных физических и психологических потребностей, внятная внутренняя мотивация поступков, осознание последствий своего выбора. Первый шаг созависимого к собственной зрелости — осознание своего зависимого положения в отношениях. «Пробивание скорлупы изнутри» — задача сложная. Поговорим о ней с разных точек зрения — не только с психологической, но и с духовной, и экзистенциальной.

Перед верующим человеком, осознавшим свою зависимость, стоит вопрос, который часто задают священникам: зависимость — это грех? Грешно ли оставаться в созависимых отношениях?

С пастырской точки зрения, когда речь идет об откровенно порочных зависимостях, например, алкоголизме, наркомании, игромании и других подобных, сомнений не возникает — это тяжкий грех⁸⁷. Когда же речь идет о трудоголизме, общее отношение не так однознач-

⁸⁷ Церковь включилась в помощь по преодолению зависимости, так как считает необходимой пастырскую заботу о зависимых и одновременно признает, что для многих из них зависимость является болезнью. Церковь поддерживает работу групп АА (анонимные алкоголики), АН (анонимные наркоманы) и др., не снимая при этом с зависимого человека его личную ответственность за выборы и поступки, за порочную зависимость, и призывает его к покаянию.

но. Многие искренне недоумевают: разве можно мешать человеку работать во благо семьи, страны, общества. А ведь зависимость трудоголика, увы, рано сведет его в могилу: трудоголики живут меньше, чем алкоголики.

В случае созависимых отношений все еще более запутанно: как отделить подлинную привязанность от эмоциональной манипуляции, жажды обладания, контроля и борьбы за власть? «А если это любовь? А мы ставим диагноз „созависимость“»? Встречается мнение, что созависимые отношения — пример подлинной жертвенной любви. В качестве оправдания этого заблуждения приводятся цитаты из Евангелия и высказывания Святых Отцов, якобы подтверждающие эту точку зрения. Подобные рассуждения часто встречаются в пастырской практике. О сущности евангельской жертвенности уже говорилось выше⁸⁸, подчеркнем только, что невротический альтруизм, один из симптомов невротической зависимости, не может почитаться как жертвенная любовь, нельзя его оправдывать и относиться к нему лояльно.

Еще трудность: сложно определить меру ответственности человека за то, что происходит в отношениях. С одной стороны, выделить его личный вклад (что действительно от него зависело, что он мог изменить, на что повлиять), его долю во взаимоотношениях, за которые всегда несут ответственность, хоть и не одинаковую, оба партнера. С другой стороны, понять, в чем вина, а в чем беда — где был собственный свободный осознанный выбор, а где выбора никакого не было — сплошная вынужденность или заданность.

⁸⁸ См. подглавку «Эгоизм и жертвенность» главы 3 этой книги.

Бывает, просто невозможно убедить зависимого в том, что он не только «жертва» (так сложились обстоятельства/не повезло с супругом/судьба тяжелая), но и сам «приложил руку» к своей жизни. Многие ведь приходят за жалостью к их «скорбной доле», за поддержкой в обвинении и осуждении всех и вся, а не для того, чтобы узнать о своей собственной ответственности, не для конструктивного «разбора полетов». Если признать, что выбор был раньше и есть сейчас, то это значит, можно что-то изменить и самому измениться, провести «работу над ошибками», нужно принимать какие-то решения, но... часто «страдать легче, чем решать» (Б. Хеллингер). Поэтому, услышав иную, не совпадающую с ожиданиями, точку зрения на свою ситуацию, «страдалец» начинает так активно, а порой и так агрессивно защищать свою позицию пострадавшего, что у стороннего наблюдателя не остается сомнений, что этот человек «сам кузнец своего несчастья» и ни за что не откажется от привычного образа жизни. В таких случаях бесполезно настаивать и пытаться образумить — это вызовет лишь еще большее сопротивление. Остается только проявить уважение к свободе человека самостоятельно выбирать свой путь, а еще верить и молиться о том, что Господь вразумит его, и надеяться, что он Божье вразумление услышит и примет.

Если резюмировать пастырский подход к созависимым отношениям, то можно сказать так: во-первых, в целом созависимость создает богатую почву для скрытого эгоизма, лицемерия, манипуляций, для властного контроля друг над другом, покушения на свободу, для обид, неадекватного чувства вины,

ненасыщаемых капризов. Одного этого списка достаточно, чтобы понять — созависимые отношения ведут к греху. Во-вторых, сама зависимость — это страсть, которая ведет к страданиям зависимого и его близких. С пастырской точки зрения — несомненный грех. Но возможно ли его преодолеть? Несомненно. Примеров тому достаточно. Только не стоит забывать, что осознание своего греха — не повод для бесплодного самобичевания, а повод для искреннего раскаяния, покаяния и «работы над ошибками»⁸⁹.

Не менее важен и экзистенциальный аспект исцеления, который связан с проблемой смысла жизни и, соответственно, смысла отношений. «Что для меня эти отношения? Зачем они мне? Что я в них делаю? Кто для меня мой партнер?» — очень уместно задать себе эти вопросы и «изнутри» прислушаться к ответам. Также здесь важна ценностная составляющая. Наибольшей значимостью для нас обладает личность самого человека и ценность личности его партнера. Подчеркнем, что христианская психология придерживается личностного (субъект-субъектного) подхода, в котором и «я», и «другой» являются образом и подобием Божиим. Это означает, что ни я, ни другой никогда не могут быть объектами контроля, манипуляций и власти. Таким образом, признание ценности личности привносит в отношения безусловное уважение к себе и другому, преображая эти отношения, и дает шанс исцеления от созависимости.

⁸⁹ В русском языке слово «грех» (изначально, в переводе с греческого) по значению соответствовало понятию «ошибка» («погрешность», «огреха»).

Отделить друг от друга духовный, экзистенциальный и психологический аспекты бывает трудно, а иногда в этом нет необходимости. Человек развивается целостно, одновременно решая свои экзистенциальные, духовные и психологические проблемы. На деле же это означает пересечение и взаимодополнение нескольких практик: пастырской, психотерапевтической и личной духовной, которая может быть, а может и не быть религиозной. Например, я осознаю, что манипулирую другим (психологический аспект), оцениваю свой поступок как грех и каюсь в нем (духовный аспект), приобретая духовный опыт, и через это открываю новый смысл для меня этих отношений (экзистенциальный аспект). Каждый человек, иногда осознанно, иногда «на ощупь», вырабатывает свой путь, которым он выбирается из пут созависимости.

Еще раз повторим: путь исцеления — в духовной и психологической зрелости личности. Не борьба против зависимости (это лишь лозунг), а развитие личности, которое подразумевает свободу и ответственность, любовь и щедрость, мужество и осознанность.

Исцеление зависимости — это обретение смысла жизни, ясная ценностная перспектива, трезвенное самообладание и выбор деятельной любви.

Стать родителем самому себе

Одно из направлений исцеления от созависимости — так называемое «дородительство» себя. Если в детстве мы чего-то недополучили, это не значит, что мы обречены теперь быть эгоистами или невротически жертвовать собой всю оставшуюся жизнь.

Отнюдь. Когда мы вырастаем и принимаем на себя ответственность за свою жизнь, за свою личность, мы сами можем своему «внутреннему ребенку»⁹⁰ создать нормальные адекватные условия для его развития.

Возможно, для кого-то это прозвучит неожиданно: стать родителем самому себе? Психологи считают, что это возможно, и к этому ведут конкретные шаги. Во-первых, очень важно уделить внимание своим чувствам — не в смысле «борьбы и подавления», а попытаться разобраться в них, научиться понимать, о чем говорят те или иные эмоциональные реакции⁹¹. Если их не заглушать, а прислушиваться к ним, то можно много полезного узнать о себе, об отношениях, о мире. Ведь известно, что каждое чувство выполняет свою определенную функцию. Некоторые люди либо вообще не задумываются, что они чувствуют, либо задумываются и что-то чувствуют, но не знают, «а правильно ли я чувствую?» Неумение понимать и адекватно выражать свои чувства — не вина, это скорее беда, но ответственность за «эффeктивное использование»

⁹⁰ Понятие «внутренний ребенок» используется в психологии очень давно, к этому термину прибегали К. Юнг, Д. Винникот, Э. Берн и многие другие. Он обозначает одну из внутренних сторон личности, сохранившую инфантильные способы отношения к себе, другим людям и миру в целом, инфантильное восприятие, детские эмоциональные реакции и поведение. В то же время детскость позволяет непосредственно переживать радость, творить, быть открытым.

⁹¹ «Учимся жить с чувствами» — так называется ежегодный мастер-класс Института христианской психологии, есть и отдельные семинары, посвященные обиде и чувству вины, страху, раздражению и зависти. Многие участники этих встреч с удивлением обнаруживают, что чувства — не враги, а помощники.

собственных чувств от этого не отменяется. Маленький ребенок, чувства которого игнорировались или осуждались, не научается жить в ладу со своими чувствами, и когда становится взрослым, он не умеет ими пользоваться эффективно. Поэтому, когда на семинарах и лекциях мы рассказываем, что такое чувство обиды, что такое зависть, вина, откуда берутся тревоги, какие типы раздражения бывают, какие у них причины и как можно с раздражением справиться, для многих людей это полная неожиданность: оказывается, они сами отвечают за свои чувства и могут с этим что-то делать.

Во-вторых, если человек решил все-таки внутренне повзрослеть, то, помимо эмоциональной составляющей, важно обратить внимание на свои мотивы, желания, потребности. Знает ли он их, умеет ли сам позаботиться о себе или привык ждать, когда его покормят, когда скажут, что нужно спать ложиться, когда оценят то, что он сделал, — то есть частично или полностью зависит от других. И в этом смысле тоже можно повзрослеть. Нет никакого приговора: «Если ты это не умеешь — всё!» Неправда. Да, это серьезная внутренняя работа, это требует внутреннего напряжения, времени, но это возможно изменить.

Кроме того, познакомиться со своими особенностями тоже полезно. Что во мне, в моей жизни — моё? «Ради мамы я сделал вот это, ради папы я сделал вот это»; «Вот это нравится моему мужу, а вот это нравится моим детям». А я-то сам/сама? Что мне в себе нравится и чем мне хочется заниматься? Есть такой «вопрос на засыпку»: «Если бы ваша жизнь была действительно вашей, изменили бы вы в ней что-нибудь?»

Если изменили бы, то что?» Некоторые люди, помолчав и подумав, с грустью отвечают: «Всё!» Страшно, когда человек живет не своей жизнью, надеется «сделать всех счастливыми, а потом начать жить», изо всех сил заслуживает «право быть собой», которое дано ему с рождения... Здесь возникает много внутренних задач, но все они имеют решение. Главное — набраться терпения, чтобы с ними разобраться.

Что же может свидетельствовать об исцеленности от зависимости и созависимых отношений? Целостность, любовь и деятельное служение ближним, радость и счастье.

Мы так возвышаем представления о зрелой любви, чтобы любовь имела горизонт — горизонт развития и будущего, ведь жить с любовью — призвание человека! Любовь среди людей распространена гораздо больше, чем страх или ненависть. И мы утверждаем: зрелые и целостные отношения построить ВОЗМОЖНО! Это не просто, и это требует времени. Но это возможно! И этому можно научиться. Учиться нелегко, но это стоит того.

Чаще всего бывает, что отношения нельзя охарактеризовать, как «стопроцентно» зрелые или только созависимые. В чем-то отношения могут быть зрелыми, а в чем-то — зависимыми, но при этом у них может быть здоровая основа — любовь и партнерство. Безусловно, в любых отношениях может переживаться и боль, и страх. Поэтому не стоит убиваться из-за того, что ваши отношения пока далеки от совершенства. Важно помнить: любовь деятельная, осознанная, зрелая, ответственная есть и доступна каждой личности, потому что она от Бога. Ее не надо искать во вне,

ЗАВИСИМОСТЬ

она всегда внутри, в сердце, такова природа личности. Именно Творцу было угодно так создать душу человека, что в ее основе есть неиссякаемая сила любви, поэтому человек не может не любить. Любовь стремится из души, из сердца пролиться на другого, если ей не препятствуют страсти, комплексы, воля и разум. Нет человека без любви, но есть люди, которые спрятались от любви, спрятали любовь у себя в глубинах души.

В конечном итоге, мы желаем каждому человеку любви — свободной от страстей, в том числе и от страсти зависимости. Желаем любить и быть любимым, принимать любовь и делиться любовью, учить любви и исполнять любовь во всех человеческих смыслах этого деяния.

«ВСЯКИЙ ЛЮБЯЩИЙ РОЖДЕН ОТ БОГА»

«Всякий любящий рожден от Бога», — пишет своим духовным чадам апостол Иоанн Богослов (1 Ин. 4:7). За этими словами стоит древняя традиция библейских текстов, в которых так много говорится о любви. К сожалению, бытует мнение, что христианство — это религия ханжества и суровых запретов на любовь. Так думают люди, не знакомые с христианством и с Библией. Может быть, именно для них необходима эта небольшая глава. Ведь в действительности все наоборот. Именно христианство возвысило любовь в духовный ранг, именно Бог Библии заповедовал людям любить друг друга, как Он Сам любит людей. Любовь есть свойство Божьей сущности. «Бог есть любовь» (1 Ин. 4:8).

Еще один миф, связанный с восприятием Библии: Бог якобы жестокий Судья. Это отчасти верно. Но про этого же Бога в Евангелии сказано: «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16). Бог, любящий мир, и Бог, судящий мир. И то, и другое верно. Но любовь Бога к людям, и любовь как заповедь людям — вот что не может не поразить всякого, кто читает Библию.

Приведем здесь всего лишь три примера о любви и ее значении для человека. Первый из Ветхого Завета, а еще два — из Нового.

Песнь Песней

В Библии есть несколько текстов, которые можно назвать «гимном любви». Один из них, очень известный — «Песнь песней», приписываемый царю Соломону, воспевающий любовь юноши и девушки. Церковь включила этот текст в корпус канонических книг Ветхого Завета, и мы понимаем, что вовсе не ради буквального, эротического толкования. Такое толкование этой песни в Церкви невозможно, но не потому, что христианство, как ошибочно полагают некоторые, отрицает, чурается плотских супружеских отношений. Нет, Церковь освящает эти отношения в таинстве брака. Но прямое эротическое понимание текста обедняет смысл, не раскрывает любовь-агапе⁹². Эта любовь не отменяет любовь-симпатию, любовь-влюбленность, но обращает основную свою силу на уважение личности и образа Божьего в человеке. Любовь юноши к девушке озарена Божественным возвышенным светом, в котором его чувство подобно любви Бога к людям, Бога Яхве к народу Израиля. Если с этой оговоркой читать, а лучше петь (ведь это песнь) эту книгу, то восхищения от любовной мудрости и лирики, интимной и возвы-

⁹² «Агапе» — в христианском смысле это любовь Божественная, т. е. подобная Божьей любви к человеку, любовь-милосердие, любовь-уважение. Подробнее об этом см. «Одухотворить зрос» в гл. 2 этой книги.

шенной, невозможно скрыть. И такую возвышенность автор «Песни песней» выражает словами страстной любви! А можно ли иначе? Этот текст стал образцом любовной лирики⁹³. Вот некоторые стихи:

О, ты прекрасна, возлюбленная моя, ты прекрасна! глаза твои голубиные. О, ты прекрасен, возлюбленный мой, и любезен! (1. 14–15)

Вся ты прекрасна, возлюбленная моя, и пятна нет на тебе! (4. 7)

...Но единственная — она, голубица моя, чистая моя; единственная она у матери своей, отличенная у родительницы своей. Увидели ее девицы, и — превознесли ее, царицы и наложницы, и — восхвалили ее (6. 9).

Положи меня, как печать, на сердце твое, как перстень, на руку твою: ибо крепка, как смерть, любовь; люта, как преисподняя, ревность; стрелы ее — стрелы огненные; она пламень весьма сильный. Большие воды не могут потушить любви, и реки не зальют ее. Если бы кто давал все богатство дома своего за любовь, то он был бы отвергнут с презрением (8. 6–7).

Как бы ни толковался текст «Песни песней», сама лирика есть превосходнейший образец выражения любви. Поэтика этой библейской книги не оставляет сомнений в том, что любовь даже больше веры и надежды (см. 1 Кор. 13:13). А это ставит любовь на вершину человеческого духа. Любовь Божественная,

⁹³ Митрополит Иларион (Алфеев) так говорит: «Любовь воспевается в Песни Песней Соломона — книге, которая, несмотря на все аллегорические и мистические интерпретации Святых Отцов, не утрачивает своего буквального смысла». www.hram-feodosy.kiev.ua/senses/5/17/248.

несравнимая по высоте с человеческой, выражена через образ любви двух людей. Эту же духовную высоту воспевают и апостол Иоанн Богослов.

Апостол Иоанн Богослов

Слова апостола Иоанна Богослова о любви известны почти по всему миру: «Бог есть любовь» (1 Ин. 4:8). Здесь есть столь категоричное утверждение, что высшего уже не надо: «Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь». Иными словами, любящий открывает для себя Бога, может познать, если захочет. Любовь есть такая энергия души, которая преодолевает человеческое несовершенство, греховность, преодолевает пропасть между Богом и человеком и соединяет человека с Творцом!

«И мы познали любовь, которую имеет к нам Бог, и уверовали в нее. Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем» (1 Ин. 4:16). Познавание Божьей любви делает человека участником Бога. Таково духовно-религиозное измерение любви. Но делает ли человека сколько-нибудь возвышеннее любовь мужчины к женщине и женщины к мужчине? Или иными словами, можно ли сравнивать любовь человеческую и любовь Божественную? Очевиден ответ — нет. Между Богом и человеком пропасть онтологического характера. Но может ли быть человек участником благодатных дарований Божьих? Христианский опыт ответил на это утвердительно. Может ли любовь человеческая быть наполнена Божественными дарами? Да! Любовь между женщиной и мужчиной может быть одухотворена и возвышена? Да! Едва ли кто станет спорить.

Обратимся вновь к Новому Завету. «Возлюбленные! будем любить друг друга, потому что любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога» (1 Ин. 4:7). Любовь друг к другу — вот признак Божественности. Распространяется ли это на супружескую любовь? Апостол Павел отвечает на этот вопрос: «Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь...» (Еф. 5:25). Любовь супружеская может быть уподоблена Христовой. Между двумя апостолами нет различий в понимании любви, и супружеской в том числе. Но наибольший интерес вызывают в нашей теме слова апостола Павла. Именно он раскрыл свойства супружеской любви, а потому этот текст о Тайне Церкви (Еф. 5) читается на венчании. Но мы здесь хотим привести другой текст — тот, что называют «Гимном любви».

«Гимн любви» апостола Павла

Считается, что самые возвышенные строки о любви в Библии принадлежат апостолу Павлу. «Гимном любви» называют 13 главу из Первого послания апостола Павла к христианам Коринфа. Приведем этот текст, его хочется перечитывать вновь и вновь:

«Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я — медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, — то я ничто. И если я раздам все имущество мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, — нет мне в том никакой пользы. Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не

гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине: Все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится.

Ибо мы отчасти знаем и отчасти пророчествуем; Когда же настанет совершенное, тогда то, что отчасти, прекратится. Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое. Теперь мы видим, как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан. А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь, но любовь из них больше».

В этом тексте 16 свойств любви, и каждое достойно отдельного анализа. Подумаем о них с точки зрения психологии, насколько это позволительно в отношении послания святого апостола Павла.

Любовь долготерпит. Значит ли это, что любовь дает особую силу терпения, и все ли терпит любовь? Терпит ли измену, предательство, унижения и прочее? И да, и нет. Любовь, действительно, порой заставляет человека, сверх всякого ожидания, продолжать отношения с любимым даже после его тяжких грехов⁹⁴.

⁹⁴ Это бывает и в браках созависимых, в том числе, в супружествах с алкоголиками. Чего только ни терпят их жены! Но это не значит, что любовь должна терпеть насилие, унижения, оскорбления и ложь! Однако здесь любовь явным образом смешана с зависимостью. Зависимость удушает любовь, если терпение становится терпением-соглашением с грехом.

Долготерпит — значит умеет ждать покаяния и исцеления. Долготерпит — значит «ожидает совершенного», «умеет ждать, когда созреет, когда дорастет», «относится так, как будто уже наступило долгожданное». Не об этом ли писал апостол Павел? Примером такой долготерпящей любви является любовь праотца-патриарха Иакова к своей жене Рахили, которую он полюбил сразу, но брака с ней ждал два раза по семь лет, работая на дядю своего Лавана (см. Быт. 29: 27).

Любовь милосердствует. Милует, страдает, сочувствует, сожалеет, открывается беде, не осуждает, не обвиняет. Милосердие исходит из самой сути любви — «любви к другому, как к самому себе» (Мк. 12:31). В другом месте (Еф. 5:28–29) апостол Павел замечает: «Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя. Ибо никто никогда не имел ненависти к своей плоти, но питает и греет ее, как и Господь Церковь». Любовь к жене, другой личности, апостол рассматривает как любовь к себе, не разделяя «я» и «ты». При этом подчеркивает, что это подобно отношению к плоти своей, то есть своему телу и его жизни, что любовь своей внутренней силой преодолевает межиндивидуальную пропасть⁹⁵. Таково милосердие, свойственное любящему человеку, он как бы включает любимую (любимого) в «свое тело». Так и милосердие к ближним основано на любви, подобно отношению к своему телу. Ближний включен в сферу моего бытия, моего космоса, потому он и «ближний»,

⁹⁵ Ср.: Быт. 2, 24, Мф 19, 5, Мк 10, 71, Кор. 6, 16 — «единая плоть» — не симбиоз, не слияние личностей, но самый тесный, самый интимный союз двух людей — мужчины и женщины.

то есть как родственник, родня (телесное родство). Возможно, апостол понимает милосердие как уподобление ближних своим родным? Такова милосердная любовь великой княгини Елизаветы Федоровны, «святого доктора» Гааза, матери Терезы Калькуттской и нашей современницы доктора Лизы Глинки, как нам кажется.

Любовь не завидует. Как правило, в любви человек испытывает такое насыщение чувствами, что он не может сдерживать себя, чтобы не поделиться с любимым, ему хочется говорить о своих чувствах, ласкать, заботиться и прочее (особенно ярко это проявляется во влюбленности). Любовь стремится себя выразить. Это происходит от полноты и избытка. И зависти здесь нет места, потому что от полноты не возникает потребности желать большего и сравнивать себя с другими. Нет сравнений — нет и зависти! Любовь наполняет до краев, не оставляя места для чего-то еще.

Любовь не превозносится. Любовь — сила соединения с другим, которая мысленно и чувственно «переносит» личность к другой личности, подчас забывая себя. Любовь возвышает в глазах любящего другого, не унижая при этом себя, и счастлива этим. Здесь возвышение любимого — не плод соревнования (кто кого больше, умнее, образованнее, правее), а радость за него, желание ему большего. Нередко приходящие на консультацию пары продолжают начатые дома споры о первенстве и правоте. В анализе ситуации обнаруживается, что причиной семейных нестроений является не любовь, а ее недостаток. Когда пара связана глубокой любовью, духа соревновательности нет. А если в какой-то степени и есть, то соперничество быстро покрывается снисходительностью и уступчивостью.

Близость дороже самоутверждения. Собственное возвышение над другим разрушает любовь.

Любовь не гордится. С психологической точки зрения гордость — сильная внутренняя установка личности, имеющая компенсаторный и защитный смысл. Гордость возникает от многолетних и страстных усилий самоутверждения за счет отказа от со-бытия, она создает иллюзию защищенности и самодостаточности, видя в другом опасного врага, который может разрушить уединенный мир. Любящий же смиренно знает свою меру и свою потребность в другом, свою включенность в со-бытие. А потому любовь не строит крепостных стен между собой и другими, она не может быть изолированной. Любовь не ведет к замкнутости гордыни и потому не гордится.

Любовь не бесчинствует. Любящий не только ласков с любимой, но и предупредителен, заботлив, внимателен. И до тех пор, пока любовь властвует в отношениях, любящий избегает упреков, претензий, ссор, скандалов. Когда любви не хватает, возникает напряжение и агрессия, которая только и ждет повода для нападения. Любовь примиряет людей, исключает агрессию и насилие.

Любовь не ищет своего. «Искать своего» — значит искать свою выгоду, думать только о себе. Любовь сверхбогата, она преизобилует дарами, а потому не ищет еще чего-то «своего», но готова щедро делиться с любимым и со всем миром! Именно в силу своей полноты любовь жертвенна. Если человек пуст, делиться ему нечем, а жертвенность его будет носить невротический характер (как правило, так проявляет себя зависимость).

Любовь не раздражается. Раздражение — признак накапливающегося напряжения, прежде всего —

эмоционального. Раздражение появляется, когда чувство любви не соответствует, не резонирует с деятельностью любви (уважение, внимание, забота, познание, ответственность). Тогда любовь не реализуется, а остается «томлением духа». В любви деятельной раздражение не нуждается в агрессивной разрядке, так как энергии любви (действия) из напряжения переходят в динамику. Томящийся любовью человек, как только откроется ему возможность сделать для любимой что-либо, тотчас веселеет и бросается исполнять. Исполненная любовь умиротворенна.

Любовь не мыслит зла. «Мыслит зло» тот, у кого осуждение отравляет ростки любви, кто находится во власти страха, малодушия, зависти, стыда и обиды. Любовь великодушна, она не знает этих чувств. Она не «мыслит» завистливым осуждением, обидчивым злопамятством. Любящий всегда может «мыслить» добром: в его сердце есть силы, время, подходящие слова, нежность и благожелание. В любви есть близость, а близость дает сопричастность с тем, что происходит с любимым. И если себе зла не желаешь, то и тому, кого любишь как себя, не помыслишь зла⁹⁶.

Любовь не радуется неправде. Ложь, обман, интрига, клевета играют, увы, большую роль в нашей жизни. Эти страсти, питаемые страхом, нередко

⁹⁶ Вспомним евангельские слова: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мф. 22:39). Если любишь другого, как себя, значит и другому зла не помыслишь. Здесь уместно вспомнить и еще одно место в Библии: «Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя (Еф. 5:28). К нашей теме это имеет прямое отношение. Если любишь, то зла любимой не пожелаешь, как и себе.

разгораются в неукрепившейся любви, но любовь изгоняет страх. Поэтому любовь может стать пространством правды, прямоты и простоты, пространством, не допускающим извне неправду мира. Любовь требует близости и доверия, открытости и искренности, а потому не верит в обман, надеясь на лучшее, даже если имеет опыт встречи с вероломством. Здесь уместно вспомнить библейский рассказ о Самсоне и Далиде: *«Далида, видя, что он открыл ей все сердце свое, послала и звала владельцев Филистимских, сказав им: идите теперь; он открыл мне все сердце свое»* (Судьи 16:18). Обычно это воспринимают как историю о предательстве. Но можно посмотреть на нее и с другой стороны: Самсон любил и открывал сердце, а Далида не любила и лгала. Самсон «не радовался», то есть не принимал неправду Далиды. Понимал ли он, что она его обманывает? Видимо, да. Иначе, зачем бы дважды он скрывал от нее подлинный секрет своей силы? Любовь долготерпит: Самсон догадывался, что Далида может его предать вновь, но ее неправде он противопоставил великодушие, обернувшееся, увы, гибелью. Можно расценить его поведение как зависимость страсти; а можно — как великодушие любви. Другой пример любви, которая «не радуется неправде» (их немало в литературе) — героиня «Преступления и наказания» Соня Мармеладова. Ее любовь к Раскольникову не меркнет, даже когда она узнает, что он — убийца двух беззащитных женщин. Соня не оправдывает, не успокаивает его, но только побуждает к покаянию⁹⁷.

⁹⁷ См. Достоевский Ф. М. Преступление и наказание. Ч. 6, гл. VIII.

Любовь все покрывает. Любовь своей силой и светом может, как покрывает птица своих птенцов, «покрыть» слабость, низость, недостойное поведение. Любовь — это защита, маскировка таких поступков и слабых сторон личности, которые в такой защите нуждаются. Покрыть — это сделать как бы невидимым, как бы не бывшим. Но это не значит оправдать или выгородить, а также не значит скрыть грех, ошибку или преступление. Покрыть — значит с щедростью лекаря исцелить рану, накормить голодного, согреть замерзающего. Покрыть любовью — значит восполнить недостачу, дефицит милосердия, благочестия, праведности, правды и добра. И делает это любовь добровольно, хотя иногда неосознанно, по своей природе, от избытка милосердия, от щедрости. Там, где добро убывает, где царствует грех, там любовь может восполнить недостающее.

Любовь всему верит. Здесь вновь приходит на память история Самсона — он любил Далиду и продолжал ей верить. Такая вера в любви — риск, потому что она ничем не гарантирована, она может привести к сокрушительным последствиям. И все равно — любовь верит, чтобы недоверием не потерять доверие и близость. Неверие отдаляет и лишает силы — вера в любви придает сил, хранит близость и любовь. Однако вера не дает гарантий в отношениях. Здесь человек оказывается как бы на тонком льду, когда еще шаг — и можно провалиться в ложь, слепоту, зависимость. В этом риск! Как же остаться в любви, продолжать верить, но не впасть в губительную страсть? Это зависит от зрелости личности. Инфантильная любовь, например, как у детей к родителям, слепа, она не умеет еще

различать чувств, мотивов, намерений, не имеет еще опыта. Зрелая любовь верит как бы поверх опыта, допуская обман или измену. Зрелая личность может сказать себе: «Я знаю, он может обмануть меня, но я вновь ему поверю, как если бы он был верен. Я поверю, потому что вижу в нем возможную верность. Я люблю его таким, какой он есть. Допуская грех и ошибку любимого, не перестаю любить и верить в лучшее». Зависимый прячется от правды, любящий же правду видит, понимает и верит в возможное. Вот в чем разница! Самый главный выбор здесь — свободное решение верить, несмотря ни на что. Но без любви принять такое решение крайне трудно.

Любовь всего надеется. Надежда — это скрепа, связь веры и любви. Любовь выбирает лучшее в партнере, его возможную стойкость, верность, ответственность и стремится к этим качествам, то есть надеется. Надеется — значит не просто допускает, а ожидает и готовится к ним. Так, жена, после долгой отлучки мужа, узнав, что уже близко он, скоро приедет, готовится принять его в дом. Она не просто предполагает возможное, не просто ждет, но уже готовится. Надежда — это активное ожидание, это энергия приготовления, исполненности. «Блажен раб, его же обрящет бдяща»⁹⁸.

Любовь все переносит. Терпению любви нет предела, это известно хорошо. Но «все переносит» не значит «не разумея, ЧТО переносит», не значит покорности и безрассудности. Что терпеть? Предательства, измены, насилие? Ответственность и опыт говорят, что иногда более терпеть нельзя. Если в отношениях

⁹⁸ Из тропаря утрени Великого понедельника.

терпеливость потакает греху и распаду, любовь разрушается. Тогда она может избрать исцеляющее «нет» — как разрыв, и отказ, и ответственность. Любовь зрелая может все перенести, сил у нее много, но кроме сил, у нее есть ответственность.

Любовь никогда не перестает. Два одинаково ценных для нас смысла можем мы усмотреть в этих словах апостола Павла: с точки зрения времени и с точки зрения деятельности. Первый смысл в том, что любовь — та самая добродетель, которая сохранится не только здесь, на земле, но и за гробом, в жизни небесной. Для любящих это великое счастье — знать и верить, что их любовь имеет непреходящий смысл; что любовь — не «гормоны», не плоть, но дух; что любовь имеет высшую ценность, и любящий прикасается вечности. Владыка Сурожский Антоний любил приводить слова одного французского писателя: «Сказать человеку: „Я тебя люблю“ — то же самое, что сказать ему: „Ты будешь жить вечно, ты никогда не умрешь...“»⁹⁹. Второй смысл — в непрекращающемся действии любви. Она всегда творит, действует неусыпно, непрестанно и не устает. Любовь продолжает действовать и тогда, когда сил нет, и кажется, что выхода не видно. Но выход находится, потому что в действенной любви более всего проявляется подобие человека Творцу, и Господь не оставляет любящих.

Эти «определения», данные апостолом Павлом, помогают отличить любовь от зависимости. Например, «любовь все покрывает и всему верит» — разве может

⁹⁹ Антоний, митр. Сурожский. Таинство любви : Беседа о христианском браке. www.mitras.ru/brak/brak.htm

вынести это зависимость? Напротив, ей часто сопутствуют мнительность и недоверие, зависимость нуждается в контроле другого, потому что она не доверяет. В любви же рождается доверие, и вместе с ним — свобода. Ведь любовь налагает ответственность, взаимные обязательства, которые могут перерасти в несвободу. Очень важно не связать любимого, но «дать свободу», и уважать свободу, данную Богом. Митрополит Антоний, говоря о зависимости, подмечает: «Не слишком ли часто бывает, что если бы жертва нашей любви осмелилась заговорить, она бы взмолилась: „Пожалуйста, люби меня поменьше, но дай мне чуточку свободы!“»¹⁰⁰ Так из любви и доверия следует свобода — не попустительство и равнодушие, а дистанция, на которую я могу отступить от любимого, уважая и доверяя его личному пространству.

Отцы-пустынники о любви

Древнее восточное христианство высоко ценило любовь. Представьте себе преподобного Исаака Сирина — сирийского пустынника и аскета VII века. Он был худой и от солнца черный, как головешка. Но как лирично писал о любви! Он сравнивал любовь с вином, но не с таким, которое оставляет после себя похмелье аффекта-страсти, а с иным: *«Живущий в любви пожинает жизнь от Бога; любовь есть царство ... Любви достаточно для того, чтобы напитать человека вместо пищи и питья; вот вино, веселящее сердце*

¹⁰⁰ Антоний, митр. Сурожский. «Препоясав чресла наши»: Проповедь. www.mitras.ru/soul_put/put_1.htm

человека: *блажен, кто испиет вина сего. Испили его невоздержанные и устыдились; испили грешники и забыли пути преткновений; испили пьяницы и стали постниками; испили богатые и возжелали нищеты; испили убогие и обогатились надеждою; испили недужные и стали сильны; испили невежды и умудрились»¹⁰¹. Значит, любовь может стать «премудростью», которая учит всему: и аскезе, и мудрости, и надежде, и силе. Рискнем добавить к этим глубоким словам сурового аскета и наше психологическое упование: «Испили вина любви зависимые — и исцелились»¹⁰².*

Некоторые скептики скажут: «Что монахи-пустынники понимали в любви!» Но послушайте, как говорит о соотношении плотской и духовной любви преподобный Иоанн Лествичник: *«Видел я нечистые души, которые до неистовства пылали плотской любовью, но потом обратились к покаянию, и вкусивши возжеления, обратили возжеление свое ко Господу; и миновавши всякий страх, ненасытною любовью прилепились к Богу. Посему и Господь о целомудренной оной блуднице не сказал, что она убоялась, но что возлюбила*

¹⁰¹ *Исаак Сирин, преп.* Слова подвижнические. Слово 83. — М., 1993. — С. 398.

¹⁰² Но в нашей жизни, к сожалению, нередко бывает, что мы вроде бы любим друг друга, а отношения выстраиваем созависимые (то есть взаимно зависимые, см. главу 3). Это происходит не потому, что мы желаем зла себе или любимому, а просто потому, что мы по-другому не умеем, потому что мы выросли в таких отношениях в своих родительских семьях. И точно так же, с той самой незрячей любовью, с тем самым слепым опытом, который мы восприняли в своей семье, строим отношения в своей новой семье, по той же модели, не задумываясь о том, что может быть иначе.

много (Лк. 7. 47) и удобно возмогла любовь отразить любовь»¹⁰³. Преп. Иоанну было открыто, что любовь чувственная не так уж и далека от любви духовной. Более того, первая может стать второй, может возвыситься, обрести крылья. В том и заключается подвиг любви: не искажая любви чувственной, не отнимая у нее ее красоты, силы и исполнения, одухотворить ее до высоты богообщения. Любовь — это тот дар, который может совершать великие изменения.

В другом месте преп. Иоанн Лествичник пишет: «Любовь по качеству своему есть уподобление Богу, сколько того могут люди достигнуть; по действию своему она есть упоение души; а по свойству — источник веры, бездна долготерпения, море смирения»¹⁰⁴. Так прослеживается глубокая и серьезная связь между смирением и любовью, которая пронизывает всю человеческую жизнь.

Еще одно святоотеческое слово — преподобный Максим Исповедник пишет: «Через эту силу любви человек добровольно освобождает себя от самого себя, ...Он собирает себя в единую простоту и тождество, ... являя собою... наединственныйший логос бытия и Бога»¹⁰⁵. Здесь говорится о пределе человеческого восхождения — того самого совершенства, о котором только можно богословски помыслить. «Освободить от себя» может значить то же, что и «не ищет

¹⁰³ Иоанн Лествичник, преп. Лествица. Сл. 5, 26. — СПб. : Большой Тихвинский Успенский мужской монастырь, 1995. — С. 79.

¹⁰⁴ Иоанн Лествичник, преп. Лествица. Сл. 30, 7. — Там же. — С. 247.

¹⁰⁵ Максим Исповедник, преп. Творения преподобного Максима Исповедника. Кн. 1. — М. : Мартис, 1993. — С. 149.

своего» апостола Павла: любовь освобождает от зависимости и от собственных эгоцентрических и эгоистических пут.

Конечно, само по себе богообщение дает человеку неизреченную радость и любовь. Можно ли сказать о любви, что она в своем простом, житейском понимании есть богообщение? Всякая любовь — в дружбе, в супружестве, в отношениях к родителям, к родине, любовь к Богу, даже любовь по отношению к самому себе (если это положительная любовь, открывающая человеку богатства его души) — это богообщение. А лучше назвать это духовным действием Бога в человеке. Можно сказать, что там, где нет любви, там нет Бога. Человек, который не принял Божий дар любви, не научился любить, приходит к пустоте своего сердца, он как мертвец, душа его становится не способной ни к чему.

«Любовь — среди всех благ наиболее всеобъемлющая вещь..., через которую человек сочетается родством и соединяется с Богом», — свидетельствует преподобный Андрей Критский¹⁰⁶. «Всеобъемлющая вещь» для христианина — смысл жизни, дар, ради которого многим можно пренебречь.

Любовь дается человеку по-разному. Сначала детская, симбиотическая, в которой все слито — чувственное, межличностное, самолюбие, самоутверждение. Позже человек открывает любовь чувственную, в которой готов, как ему кажется, слиться с другим; потом оказывается, что чувственная может оказаться

¹⁰⁶ Патрология. Греч. сер. Т. 97 / изд. Ж. П. Минь ; пер. с греч. Ю. Терентьева. — 941, А.

еще более эгоцентрической. Наконец, в зрелости человек обретает способность подняться до любви личностной. Но выше всех — любовь духа. Все эти открытия — путь любви. Его нельзя разделить по времени, он целостный, единый. Путь христианский — с высокой «горней» перспективой... Но дорога к «горнему» для большинства лежит через «дольнее»: любовь открывается постепенно, сначала как чувственная, затем как душевная, позже как личностная, и только потом духовная. Потому одна может быть символом и примером другой. Так, чувственная и страстная может быть символом и примером любви духовной, как показывает нам Священное Писание и святые подвижники. Лишь совсем малая часть людей способна к духовной любви, «перелетая» через чувственную на крыльях благодати.

* * *

Любовь самоочевидная

(вместо Заключения)

Любовь — это такое движение жизни, которое неминуемо подводит человека к переживанию самого себя. Человек, даже если он раньше никогда не задумывался о том, в какой степени он в этом мире присутствует, в любви впервые и безоговорочно, и бездоказательно, но целостно начинает ощущать, что он здесь есть, или, как говорят философы, чувствует «здепристствие». Любовь дает человеку переживание реальности своего бытия, которое не нуждается ни в каком подтверждении и доказательстве ни извне, ни изнутри. Любовь — самоочевидна и самодоказательна. Может быть, это та единственная форма бытия человека, в которой самоподтверждение и самодоказательность бытия и жизни человека очевидна ему самому. И это доступно каждому человеку, а не только избранному. Может быть, именно потому, что любовь может быть самоочевидна для человека, его невозможно никак ни переубедить, ни ввести в сомнение, отвлечь человека от любви, от влюбленности и сказать: «Да нет, ты ошибаешься», ведь там глубоко, в душе, все вещает про любовь! Сколько бы ни было аргументов, человек знает из своего сердца, что он есть и он любит. Есть люди, которые зная любовь, отказываются от нее, но отказываясь, в глубине души знают об этом.

В любви человек чувствует себя центром бытия, потому что избыток сил и творчества делает его источником отношений, бурной деятельности, ответственности, свершений и достижений. Может показаться,

что здесь есть искушение эгоцентризмом, но любовь «не ищет своего». Любящий переживает новое ощущение авторства своего бытия, самобытия — конечно, не в смысле создания себя, а как создателя повести своей жизни. Когда человек сознает себя, и не просто сознает, но и переживает себя как автора своей жизни, как причину своих поступков, слов, действий, мыслей, когда он понимает, что во многом самому себе он обязан за то, кем он является, и за то, что он делает и выбирает, — вот с этого момента начинается ответственность перед теми, кто дал жизнь (Бог и родители), и перед тем, кто взял жизнь в свои руки, то есть перед собой.

Любовь не нуждается в борьбе, а потому победа любви — это человек, исполненный любви. Он свободен, счастлив, несмотря на страдания, милосерден, открыт жизни и другому человеку, полон энергии, жизнестоек и готов служить другому, даже до самопожертвования. Это и есть всепобеждающая любовь!

Любовь не боится, любовь не прячется, любовь долготерпелива (1 Кор. 13:4) к себе и другим. Время не лечит от любви, как иногда говорят в народе; время любовь не убивает. Любовь умеет ждать, умеет скорбеть и оплакивать. Любовь знает цену всем утратам на земле. Любовь умеет хранить память и беречь тепло встреч. Любовь всегда больше разлуки, даже больше смерти, ибо *любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится* (1 Кор. 13:8).

Приложение

16 элементов психического и эмоционального здоровья (по Нэнси Мак-Вильямс)¹⁰⁷

- 1. Способность любить (партнера, детей...).** Уметь быть в отношениях, открываться другому человеку, любить его таким, какой он есть, со всеми сильными и слабыми сторонами. Не идеализировать и не обесценивать. Быть способным отдавать, а не только брать.
- 2. Способность работать.** Не только в прямом смысле — на работе за зарплату. Важно создавать, творить, приносить в мир что-то новое, реализовывать свой творческий потенциал, осознавая, что все, что вы делаете, должно иметь смысл и значение не только для вас лично, но и для других людей.
- 3. Способность играть.** Речь идет о способности взрослых людей «играть» словами, символами, уметь использовать метафоры, иносказания, юмор, «символизировать» свой опыт и получать от этого удовольствие. Психологи отмечают пугающую тенденцию: мы перестаем играть. Наши игры из «активных» превращаются в «отстраненно-наблюдательные». Мы все меньше танцуем, поем, занимаемся спортом, и все больше наблюдаем за тем, как это делают другие.

¹⁰⁷ По материалам, опубликованным: www.psychologies.ru/wellbeing/immunity/_article/bud-zdorov-16-jelementov-psixicheskogo-ijemoczion/

- 4. Безопасные отношения.** Психоаналитик Джон Боулби (John Bowlby) описал три типа привязанности: нормальную, тревожную (человеку сложно выносить одиночество, поэтому он «прилипает» к значимому объекту) и избегающую (мы можем легко отпустить другого, но при этом остаемся с колоссальной тревогой внутри). Впоследствии выделился еще один тип привязанности — дезорганизованный: люди «прилипают» к объекту привязанности и одновременно «кусают» его. К сожалению, нарушение привязанности — весьма распространенное явление. Однако его можно изменить, в том числе и с помощью психотерапии.
- 5. Автономия.** Ее недостаток выражается, в первую очередь, в том, что люди делают не то, чего они хотят на самом деле. Они даже не успевают прислушаться к себе и выбрать, чего бы им хотелось хотеть. При этом желание быть автономным и иметь возможность что-то решать остается. И тогда человек пытается контролировать хоть что-то, к примеру, свой вес. В тяжелых случаях это приводит к анорексии.
- 6. Способность оставаться в контакте с собой.** Точнее, со всеми сторонами собственного «Я»: как приятными, так и не вызывающими радости. Что, в частности, помогает переживать конфликты, «не распадаясь при этом на части». Очень важно держать в себе три образа: кем вы были когда-то, кто вы есть сейчас и кем станете через десять лет. Учитывать и интегрировать то, что дано природой, с тем, что мы сами сумели в себе развить.
- 7. Способность восстанавливаться после стресса.** Если у человека достаточно сил, когда он стал-

кивается со стрессом, он не срывается и не заболевает, а находит способ адаптироваться к новой ситуации.

- 8. Реалистичная самооценка.** Многие люди слишком жестко оценивают себя, критикуют, унижают. Или наоборот — обладают завышенной самооценкой. Отчасти дело в том, что родители восхваляют детей, желая иметь все самое лучшее, в том числе и «лучших» детей. Но необоснованная похвала, лишённая любви и тепла, вселяет в детей чувство пустоты. Они не понимают, кем являются на самом деле, и часто действуют, как будто имеют право на особое отношение к себе, хотя, по сути, не заработали этого.
- 9. Система ценностных ориентиров.** Важно, чтобы человек понимал этические нормы, их смысл, при этом был гибок в следовании им.
- 10. Способность выдерживать накал эмоций.** Чувствовать их, но не действовать под их влиянием. Оставаться в контакте важно не только со своими эмоциями, но и с мыслями и размышлениями — своей рациональной частью.
- 11. Рефлексия.** Способность смотреть на себя со стороны. Люди, способные к рефлексии, видят, что именно является их проблемой, и стараются решить ее, максимально эффективно помогая себе.
- 12. Ментализация.** Те, кто обладает этой способностью, понимают, что другие — это совершенно отдельные личности, со своими особенностями, личностной и психологической структурой. Им легче дается осознание, что иногда обида на чьи-то слова и поступки бывает вызвана скорее их

личным, персональным опытом и личностными особенностями, а не желанием другого человека нанести обиду.

- 13. Владение достаточным количеством защитных механизмов и гибкость в их использовании.**
- 14. Баланс между тем, что мы делаем для себя и для своего окружения.** Важно быть собой, заботиться о собственных интересах, но не забывать учитывать при этом интересы других.
- 15. Чувство витальности.** Способность чувствовать себя живым. Психоаналитик Дональд Вудс Винникотт (Donald Winnicott) писал, что человек может нормально функционировать, но при этом быть как будто неживым. О внутренней омертвелости писал и психоаналитик Андре Грин (Andre Green).
- 16. Способность принимать то, что мы не можем изменить.** Уметь искренне и честно грустить в связи с тем, что невозможно изменить. Принимать ограниченность своих возможностей и оплакивать то, чего бы нам хотелось иметь, но не получается.

Об издательстве

Живи и верь

Для нас православное христианство — это жизнь во всем ее многообразии. Это уникальная возможность не пропустить себя, сделав маленький шаг навстречу своей душе, стать ближе к Богу. Именно для этого мы издаем книги.

В мире суеты и вечной погони за счастьем человек мечется в поисках чуда. А самое прекрасное, светлое чудо — это изменение человеческой души. От зла — к добру! От бессмысленности — к Смыслу и Истине! Это и есть настоящее счастье!

Мы работаем для того, чтобы помочь вам жить по вере в много-
сложном современном мире, ощущая достоинство и глубину собственной жизни.

Надеемся, что наши книги принесут вам пользу и радость, помогут найти главное в своей жизни!

Об авторах



Протоиерей *Андрей Лоргус*

Протоиерей Андрей Лоргус — клирик храма Святителя Николая на Трех Горах, прежде служил в храме Илии Обыденного, в Высоко-Петровском монастыре, в психоневрологическом интернате.

Родился в 1956 году. Работал слесарем, бульдозеристом, старателем, грузчиком, лаборантом, дворником, сторожем, чтецом в храме.

В 1982 году окончил факультет психологии МГУ. В 1988 году рукоположен в дьяконы. В 1991 году окончил Московскую духовную семинарию. В священники рукоположен в 1993 году.

Был деканом факультета психологии Российского православного университета Иоанна Богослова.

С 1996 года преподает антропологию и христианскую психологию в МГУ, в Российском православном университете, в Институте христианской психологии.

В настоящее время является ректором Института христианской психологии. Читает авторские курсы: «Православная антропология», «Духовный путь личности», «Богословие языка и речи», «Психопатология религиозной жизни» и другие.

Занимается психологическим консультированием.

Главные направления научных интересов — психология личности и семейная психология.

Психолог-консультант
Ольга Красникова



Красникова Ольга Михайловна — психолог-консультант, преподаватель психологии, член ЕМСАРР (Европейского движения христианской антропологии, психологии и психотерапии), руководитель психологического центра «Собеседник», помощник ректора Института христианской психологии.

Родилась и живет в Москве. Окончила факультет психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Работает психологом с 1996 года, преподает психологию в вузах, проводит семинары и тренинги, консультирует с 1999 года. В 2003 году начала преподавать христианскую психологию в Российском православном университете святого Иоанна Богослова, а в 2009 году приняла участие в создании первого в России Института христианской психологии, где в настоящее время читает авторские курсы «Возрастные этапы развития личности», «Христианская семейная психология», «Духовно-ориентированная практическая психология» и другие, снимается в научно-популярных видео-роликах, посвященных анализу различных психологических проблем, проводит мастер-классы по духовно-ориентированному психологическому консультированию для психологов.

Автор публикаций в журналах «Нескучный сад», «Московский психотерапевтический журнал», «Информационный бюллетень круглого стола по религиозному образованию и диаконии ОВЦС Московского Патриархата» и других, в интернет-журнале «Christian Psychology Around The World», на интернет-порталах «Православие и мир», «Матроны.ру». Кроме книги «Одиночество» является автором книги «Опоздания и невыполненные обещания» и соавтором сборника «Душа вашего ребенка».

Где купить наши книги

В розницу наши книги можно купить в магазинах Москвы и других городов России:

Москва

Сеть магазинов «Московский Дом Книги»

Тел.: 8 (495) 789-35-91

Сеть магазинов «Новый книжный»

Тел.: 8 (800) 444-8-444

ТДК «Москва»

ул. Тверская, д. 8, стр. 1

Тел.: 8 (495) 629-64-83

«Библио-Глобус»

ул. Мясницкая, д. 6/3, стр. 1

Тел.: 8 (495) 781-19-00

«Молодая гвардия»

ул. Большая Полянка, д. 28

Тел.: 8 (499) 238-50-01

«Сретение»

ул. Большая Лубянка, д. 19

Тел.: 8 (495) 623-80-46

«Православное слово на Пятницкой»

ул. Пятницкая, д. 51/14, стр. 1

Тел.: 8 (495) 951-51-84

Primus versus

ул. Покровка, д. 27, стр. 1

Тел.: 8 (495) 223-58-20

Книжная лавка журнала «Фома»

м. «Краснопресненская», ул. Дружинниковская, д. 15, здание
Киноцентра «Соловей», 2 этаж, офис 223.

Тел.: 8 (495) 775-73-61

Санкт-Петербург

Сеть книжных магазинов «Буквоед»

Тел.: 8 (812) 601-0-601

Санкт-Петербургский Дом Книги

Невский пр., д. 28

Тел.: 8 (812) 448-23-55

«Слово»

ул. Малая Конюшенная, д. 9

Тел.: 8 (812) 571-20-75

Воронеж

Сеть книжных магазинов «Амиталь»

Тел.: 8 (473) 223-00-02

Сибирский федеральный округ

Сеть книжных магазинов «Аристотель»

Тел.: 8 (383) 330-09-22

Самара, Тольятти

Сеть книжных магазинов «Чакона»

Тел.: 8 (846) 331-22-33

Нижний Новгород

Сеть книжных магазинов «Дирижабль»

Тел.: 8 (831) 434-03-05

Ростов-на-Дону

Сеть книжных магазинов «Магистр»

Тел.: 8 (863) 279-39-11

Магазин «Покров+»

ул. Петровская, д. 9

Тел.: 8 (863) 263-85-07

Красноярск

Православный магазин «Фавор»

ул. 9 Января, д. 23

Тел.: 8 (391) 293-71-07

Екатеринбург

Сеть книжных магазинов «Дом Книги»

Тел.: 8 (343) 253-50-10

Церковный магазин Екатеринбургской епархии

«Сибирская благовонница»

ул. Белинского, д. 86

Тел.: 8 (343) 286-26-41

Белгород

Центр православной книги

Белгородский проспект, д. 75 а

Тел/факс: 8 (472) 233-36-80

Интернет-магазины:

Россия

«Лабиринт»	www.labirint.ru
«Озон»	www.ozon.ru
«Сретение»	www.sretenie.com
«Зерна»	www.zyorna.ru
«Библия.ру»	www.biblya.ru
«Риза»	www.zlatoriza.ru
«Воскресение»	www.pmvs.ru

Украина

«Книжкин дом»	www.knigkindom.com.ua
«Интернет-магазин православной книги»	www.pravnet.in.ua

Наши электронные книги:

www.litres.ru
www.ozon.ru
www.wexler.ru

Для покупки книг оптом необходимо обратиться в отдел продаж издательства «Никея»:

тел.: 8 (499) 110-17-68, 8 (499) 110-15-71

email: sales@nikeabooks.ru

ИНСТИТУТ ХРИСТИАНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ — первое в России учебное, научное и просветительское учреждение, развивающее христианское направление в отечественной психологии.

Ректор института — священник и психолог Лоргус Андрей Вадимович.

Христианская психология — это отношение к личности как к наивысшей ценности.

Христианская психология — для всех: для верующих, для ищущих, для сомневающихся. Образовательная программа института — уникальное сочетание духовной традиции Православия, христианской антропологии и современной научной психологии.

Задача, стоящая перед институтом, — создание научной и образовательной базы для поддержки усилий, направленных на развитие социального служения Церкви — служения, так необходимого обществу.

ПРОГРАММЫ ИНСТИТУТА

Программа «Основы христианской психологии» состоит из четырех независимых модулей:

Первый модуль	Второй модуль	Третий модуль	Четвертый модуль
«Христианская психология личности»	«Христианская семейная психология»	«Христианская практическая психология»	«Введение в духовно-ориентированное психологическое консультирование»
130 академ.ч.	100 академ.ч.	120 академ.ч.	110 академ.ч.
<i>Сентябрь–декабрь</i>	<i>Февраль–май</i>	<i>Сентябрь–декабрь</i>	<i>Февраль–май</i>

Занятия проходят два раза в неделю.

Прием по результатам собеседования.

Мы приглашаем всех, кто интересуется психологией и хотел бы получить необходимые знания для улучшения качества собственной жизни, а также психологов, педагогов, медиков, социальных работников и студентов профильных ВУЗов для повышения квалификации.

→ Краткосрочные образовательные программы и мастер-классы

→ Дистанционное обучение, вебинары, интернет-лекции

Подробную информацию об институте можно получить по телефону
+7(495)925-77-13 (с 10:00 до 18:00 в будни)

e-mail: ichpsy@yandex.ru
Сайт: www.fapsyrou.ru

Допущено к распространению
Издательским советом Русской Православной Церкви
ИС Р15-516-0783

Научно-популярное издание

Серия «Путь семейной жизни»

Лоргус Андрей, протоиерей
Красникова Ольга Михайловна
ВЛЮБЛЕННОСТЬ, ЛЮБОВЬ, ЗАВИСИМОСТЬ
Как построить семейное счастье

Ответственный редактор *Анна Симкина*

Литературный редактор *Юлия Зайцева*

Дизайнер *Антон Героев*

Верстальщик *Денис Гуськов*

Корректор *Галина Атмашкина*

Издательский дом «Никея»

121471, Москва, ул. Рябиновая, стр. 19

www.nikeabooks.ru

Издательский отдел:

тел.: 8 (495) 600-35-10; info@nikeabooks.ru

Оптовый отдел продаж:

тел.: 8 (499) 110-17-68, 8 (499) 110-15-71 ; sales@nikeabooks.ru

Адреса розничных магазинов см. на с. 252–254.

Подписано в печать 19.05.2016. Формат 60×90 1/16

Бумага офсетная. Печ. л. 16,0. Тираж 5000 экз.

Заказ №1608790

ISBN 978-5-91761-581-3

arvato
BERTELSMANN

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в ООО «Ярославский полиграфический комбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97



Авторы книги Андрей Лоргус — священник, практикующий психолог, ректор Института христианской психологии — и его коллега Ольга Красникова убеждены: каждый человек может жить любовью, потому что любовь и есть жизнь. Однако как это трудно! Множество препятствий будет иметь человек на этом пути, но более всего препон обнаружит он в своем внутреннем мире, в душе, в сердце. Любовь и влюбленность часто путают, но любовь и зависимость путают еще чаще. Если я люблю, то я даю жизнь и даю пространство для жизни; если я «жить без него не могу», тогда я его присваиваю. Зависимость — это искажение любви. В любви мы стоим рядом, а не сливаемся. Наша задача — открыть возможность любви, показать, в чем тайны ее внутренних «врагов», их слабые места; можем ли мы что-то сделать со своим сердцем? Можно ли научить его любить?

Серия книг по семейной психологии «Путь семейной жизни» адресована всем, кто хочет найти ориентиры в семейной жизни, разобраться в хитросплетениях супружеских отношений. Это изложение авторского курса лекций, предназначенное для самого широкого круга читателей.