

священник Андрей Лоргус
психолог Ольга Красникова

Мужчина и женщина:

от Я до
МЫ



православная
психология

Как построить
семейное счастье ?

никея 

священник Андрей Лоргус
психолог Ольга Красникова

Мужчина и женщина:

от Я до
МЫ

A diagram illustrating the transition from individual self to collective self. The word 'Я' (I) is written in a large, bold, serif font. To its left is the word 'от' (from) and to its right is 'до' (to). A curved arrow points from 'Я' down and to the right towards the word 'МЫ' (We), which is also written in a large, bold, serif font. Another curved arrow points from 'МЫ' up and to the left towards 'Я', forming a cycle.

Как построить
семейное счастье ?

УДК 159.923.2
ББК 88.52+86.37
Л 78

*Рекомендовано к публикации
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р16-610-0413*

Лоргус А., прот., Красникова О.

Л 78 Мужчина и женщина: от я до мы. Как построить семейное счастье. — М.: Никея, 2016. — 216 с. — (Путь семейной жизни).

ISBN 978-5-91761-587-5

Книга, которую вы держите в руках, приглашает в увлекательное путешествие по запутанным лабиринтам взаимоотношений Мужчины и Женщины. Это вторая книга священника Андрея Лоргуса и психолога Ольги Красниковой по семейной психологии. Она — о тех отношениях, которые могут перерасти в супружество, о приготовлении к совместной жизни и о том, какие искаженные стереотипы мужественности и женственности мешают полноценным отношениям любви. Эта книга — подведение итогов двенадцатилетней совместной работы авторов, результат огромного числа прочитанных лекций и проведенных семинаров по христианской семейной психологии, а также плод большого опыта консультирования людей с семейными проблемами. Продолжение следует!

УДК 159.923.2

ББК 88.52+86.37

© Издательский дом «Никея», 2016

© Лоргус Андрей, прот., 2016

© Красникова О. М., 2016

ISBN 978-5-91761-587-5

Содержание

От авторов.....	7
-----------------	---

ВЕЧНАЯ ЗАГАДКА ТВОРЕНИЯ

Все мы люди	14
Все мы разные.....	20

МУЖЕСТВО БЫТЬ ЖЕНСТВЕННОЙ

Кто такая настоящая женщина?.....	34
Эксплуатация сексуальности	39
Другие образы искаженной женственности.....	49
Путь к реализации женственности.....	60

ПРИЗВАНИЕ БЫТЬ МУЖЧИНОЙ

Сверхприродный путь или карикатура?	73
Мужчина — это призвание.....	87
Мужественность как образ бытия.....	91

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Монада	100
Встреча.....	101
Дружба	105

Свидания.....	117
А если все наоборот?.....	120

КАК МЫ ВЫБИРАЕМ ДРУГ ДРУГА

Модели выбора.....	130
Уж, замуж, невтерпеж... Мотивации вступления в брак....	138
Отношения, которые не станут браком.....	162

ПРИГОТОВЛЕНИЕ К СВАДЬБЕ

Признание.....	178
Ответственность.....	181
Решение	184
Благословение.....	186
Ценности и вера.....	189
Брачный контракт.....	191
Веселым пирком, да за свадебку!	197
Приложение	204

От авторов

Скажу честно, я очень люблю таинство Венчания. Это торжество Церкви и торжество семьи. Всякий раз, когда ко мне приходят молодые люди и говорят, что хотели бы обвенчаться, я с трепетом начинаю готовиться к назначенному дню. Мне кажется, очень важно, чтобы к Венчанию была особенно торжественная подготовка: хор, платье, цветы, гости. Но еще важнее совесть и сердце жениха и невесты, ведь именно там приготавливается главное — таинство любви и верности.

Когда-нибудь, я надеюсь, нам удастся рассказать о великом образе «малой Церкви» — семье и о том, как высоко ценит семью христианство. Но путь к этой высоте начинается со встречи мужчины и женщины.

Наша первая книга «Влюбленность, любовь, зависимость» была посвящена отношениям в самом широком смысле и фундаментальному закону жизни — любви. Любовь может связывать двоих как никакая другая сила на свете. Дай Бог, чтобы и вам любовь была открыта и давала силу жизни!

Это наша вторая книга по семейной психологии. Она об отношениях мужчины и женщины, о тех отношениях, которые могут перерасти в супружество. Мы будем говорить о добрачных отношениях, о приготовлении к браку, свадьбе, венчанию, к совместной жизни. Обо всем же, что касается жизни в браке, расскажем в следующих книгах серии.

Отношения мужчины и женщины исполнены неповторимой притягательной силы, и сколько существует искусство, образ любви между мужчиной

и женщиной — самый частый и самый популярный. Эта любовь несет в себе загадки, тайну и очарование. Нигде так не раскрывается мужественность мужчины, как в любви к женщине. Нигде так не реализуется женственность, как в любви к мужчине. Но как и почему это происходит? Данная книга лишь отчасти может ответить на этот вопрос.

Хочется, чтобы психологи все объяснили, разложили по полочкам, обучили техникам и гарантировали счастье на выходе. Но так не бывает. Психология не делает никого счастливым и не дает советы. Если психологи объявляют, что знают, «как стать счастливым», «как создать счастливую семью», это шарлатаны. Психология может расширить горизонт вашего мировосприятия, может помочь больше видеть и яснее сознать. Психология может многое объяснить, но она не может составить для вас персональный план действий. И ее объяснение — это не предсказание.

Христианская психология, которая исповедует богоподобие личности, не может предсказывать или навязывать. Психолог обозначает всевозможные варианты, помогает исследовать последствия этих вариантов, закономерности и условия выбора, не более. Любой из тысяч описанных выборов мог быть иным, но не стал им в силу свободы, а не закономерности. Мы хотим помочь вам, вооружив вас знаниями по христианской психологии, увидеть ответы в своем сердце.

Однако невозможно охватить всю гамму отношений, и тайну любви мы не откроем. И на вопрос, почему этот мужчина полюбил эту женщину или почему

эта женщина выбрала этого мужчину, мы тоже не ответим. Но мы сможем помочь вам понять, почему женщины таковы и почему они не похожи на мужчин, а еще расскажем, в чем заключается истинное призвание мужчины и женщины.

Взаимоотношения между мужчиной и женщиной развиваются, как порой кажется, непредсказуемо и спонтанно. Тем любопытнее узнать, что может их мотивировать, а что может им препятствовать. Для нас особенно важен вопрос, почему некоторые могут любить одних, а вступать в брак с другими — а ведь так нередко случается. И вообще, почему люди решаются связать свои жизни?

Семья — это самое великое после дара жизни приобретение человека. Это новая жизнь и новая родня. По сути, создание семьи — это благодарность за жизнь. Как страстно этого хочется почти каждому из нас, и как страшно некоторым на это решиться!

Мы с вами вступаем в космос семьи, приступаем к изучению закономерностей, исторических и социальных обстоятельств, семейных преданий и традиций. А как это устроено в вашей семье? Как женились и выходили замуж ваши бабушки и дедушки? Может быть, какие-то из ваших семейных историй причиняют вам боль? Увы, прошлое нельзя изменить, но вот будущее во многом зависит от вас.

В нашей книге немало места отведено духовному опыту, и это, конечно, связано с тем, что один из авторов — священник. Наша книга — о готовности к браку, о традициях и ритуалах и о том, что они значат в нашей жизни. О том, что в отношениях мужчины и женщины есть место дружбе, влечению, эротике

и сексуальности (но мы намеренно обходим эту последнюю тему, чтобы говорить о ней в следующей книге, посвященной супружеству). Но главное — в этих отношениях есть место любви.

Протоиерей Андрей Лоргус

Книга, подобная этой, была мне нужна, когда я впервые стала мечтать о своем будущем замужестве. Прочитав ее, я бы вовремя узнала о том, что не стоит стараться понравиться, подражая стереотипным образам, а важно разобраться, какая я, найти собственный стиль, выработать внутренние критерии для оценки того, что лично для меня правильно и полезно, а что неприемлемо. Еще я бы лучше представляла себе, какие бывают мужчины, и у меня было бы время смириться с тем, что они так сильно отличаются от женщин. Но в те годы такой книги, к сожалению, не было. Позже она мне точно пригодилась бы, когда мне в первый раз в моей жизни признались в любви. Я бы знала, что от влюбленности до любви большой путь, который лежит через дружбу, и я бы не боялась общаться с молодыми людьми, встречаться и даже ходить на свидания, не чувствовала бы себя обязанной принимать решение после второй встречи. Я бы внимательно присматривалась к некоторым значимым вещам, на которые тогда совсем не обращала внимание.

Когда я выходила замуж, эта книга помогла бы мне не упустить важные моменты подготовки к браку, благодаря чему это эпохальное событие моей

жизни приобрело бы иные смыслы. Из-за того, что у меня в свое время не было подсказок, которые есть в этой книге, я совершила много ошибок и набила шишек. После того, как я, став психологом, увидела, скольких страданий могли бы избежать люди, если бы заранее знали хотя бы некоторые простые истины, после того, как услышала сокрушенные вздохи участников лекций и семинаров по семейной психологии: «Знать бы все это раньше, может, и жизнь сложилась бы по-другому...» — я захотела написать эту книгу.

Но мало захотеть, надо еще осуществить желаемое.

Что мне нужно было, чтобы решиться написать книгу? Для начала, конечно, нужно нечто, чем так сильно хочется поделиться — знания, опыт, размышления, сомнения, открытия. За двенадцать лет совместной работы с протоиереем Андреем Лоргусом нами был разработан курс по христианской семейной психологии, рассчитанный на 180 академических часов теоретических и практических занятий. Серия книг, одну из которых вы сейчас читаете, — это популярное изложение нашего курса. У меня есть тайная надежда, что когда-нибудь мои дети или внуки прочитают эту книгу и узнают для себя новое и полезное.

Я долго не могла приступить к работе над этой книгой. Все чего-то не хватало. Однажды я открыла электронную почту и увидела письмо. Мне писал некто Толян Н.: «Здравствуйте, Ольга Михайловна! Хотел сказать спасибо за ваши труды и задать пару вопросов. Вот у вас вышла в свет книга „Влюбленность, любовь, зависимость“, а будут ли у вас с о. Андреем еще книги

о браке? Хотелось бы, чтоб у вас книга издалась о том, как мужу и жене стать „одной плотью“, как в браке достичь такой близости, как написано в Писании, как мужу осчастливить свою супругу. И так же для женщин надо объяснить про нас, мужчин, ведь очень мало таких книжек... хотелось бы очень, чтобы такая была. Люди тогда, особенно кто только вступил в брак, сделаются чуточку счастливее...» Мне не хватало именно такого письма, не хватало сигнала, что нашу книгу ждут, что она важна ЛИЧНО для кого-то. Так что выражаю отдельную большую благодарность Толяну Н., чье желание прочитать эту книгу придало мне вдохновения и решимости.

В предисловии принято говорить спасибо всем, чье участие так или иначе помогло автору в создании своего произведения. Во-первых, я безмерно благодарна моему соавтору протоиерею Андрею Лоргусу — без него этой книги не было бы. Во-вторых... я, честно говоря, здесь в замешательстве — количество людей, чьи знания, опыт, история жизни стали материалом для этого текста, настолько велико, что им можно посвятить целую главу или даже отдельную книгу, да и потом, имен многих я или не знаю, или не помню, что не умаляет значимости их роли в моей жизни и в написании этой книги. Поэтому, чтобы никого не обидеть и не забыть, просто скажу огромное спасибо всем, кто встречался на моем пути! Каждый человек — невероятное событие, ценность которого не всегда можно сразу разглядеть. Что-то получает признание лишь через время и на расстоянии! Но особую благодарность я чувствую к моей семье — такую огромную, что не передать словами.

В завершении моего «от автора» хочется пожелать всем читателям: как бы ни складывалась жизнь, какими бы ни были ваши отношения с близкими, помните, что у всего в этой жизни есть смысл, даже если вы его сейчас не видите и не понимаете. И любовь всегда побеждает, если вы даете ей место в вашем сердце.

Психолог О. М. Красникова

Примеры, приведенные в книге, основаны на реальной практике, но все обстоятельства и детали изменены, любые совпадения с реальными людьми случайны.

ВЕЧНАЯ ЗАГАДКА ТВОРЕНИЯ

Все мы люди

Вечная загадка творения — единая человеческая природа мужчины и женщины. Они такие разные и при этом единые в человечестве. С биологической точки зрения, кажется, все понятно: «всякой твари по паре». Большинство животных имеют парное бытие, есть мужские и женские особи. Так и у людей есть мужской и женский пол. В чем же тогда загадка? Почему не дают результата все усилия объяснить человека лишь с биологической точки зрения? А потому, что с гуманитарной точки зрения человек есть совершенно особый феномен, существующий в двух образах — мужчины и женщины. Человек — это и мужчина, и женщина. Но главное — он личность. Разум, сознание, достоинство, воля, вера — все это присуще человеку. И не важно, кто он — мужчина или женщина. И двое, и разные, и одно, и пара!

С точки зрения психологии различия между мужчиной и женщиной очевидны, и любое исследование в своей статистической части будет учитывать пол испытуемого. Анкеты, опросы, обследования и прочий исследовательский материал будет недостоверен, если не примет во внимание гендерные особенности.

Психологу доподлинно известно, что мужчины и женщины по-разному воспринимают, по-разному чувствуют и мыслят. Но в то же время механизмы восприятия, эмоциональной жизни и мышления одни и те же!

Получается, что мы разные и мы едины! Мы — мужчины и женщины — единый род людей. Все мы от одного корня, все мы родня, все мы обладаем единой, общей природой. Но при этом мы, мужчины и женщины, так не похожи друг на друга, так по-разному реагируем на обстоятельства жизни и различные условия, так по-разному выражаем себя и выбираем разный образ жизни, что кажется, что мы с разных планет¹. В этом-то и парадокс, очевидность разности и единства, близости и противоречий.

Иногда сходство между мужчинами с разных континентов больше по некоторым показателям, чем между мужчиной и женщиной из одной семьи. Например, по скорости и типу реакции, стилю мышления и проч. Мы различны во многом, и об этом пойдет речь дальше. Здесь же для нас важнее то, в чем мы едины.

Самое главное, что все мы, мужчины и женщины, — образ и подобие Божие. Каждый из нас уникальная личность. Это принципиально.

Существует несколько представлений о том, кто есть человек. Если рассматривать человека как биологический вид, как животное, то важнее было бы различие полов, дифференциальная психология, полоролевые навыки и т. п. Если рассматривать человека как социальный атом, то надо говорить о ролях и групповых

¹ Дж. Грэй. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. М.: София, 2007.

навыках, а рассуждать о достоинстве, свободе и выборе нет необходимости. Зависимость от социальной среды и условий развития не оставляет свободы. Только если допустить, что личность человека есть дар свыше, тогда можно утверждать, что человек свободен и уникален! А потому человек, мужчина и женщина, постигается только в личностном подходе. Это значит, что человек всегда конкретен: этот человек, а не вообще человек; мужчина или женщина, а не человеческое существо. Нет человека вообще, есть данный, конкретный, уникальный и неповторимый человек, лицо и имя.

Итак, мы — личности, мужчины и женщины. В вечности *нет мужского пола, ни женского* (см.: Гал. 3,28). Но на земле, в этой исторической и социальной жизни, каждый из нас либо мужчина, либо женщина.

Еще одно опорное положение — мы все похожи друг на друга, у нас много общего:

- отношения с Богом (даже если человек их не осознает иногда);
- способность любить;
- система ценностей;
- духовный путь личности;
- способность к развитию;
- свобода выбора;
- структура личности;
- творческие способности;
- потребность любить и быть любимым.

Здесь представлен, конечно, неполный список того, что нас объединяет.

В первую очередь все мы чада Божии, Его творения. Бог создал нас, Он наш Отец, наш Господь и Вседержитель — и любящий, и судящий нас. Поэтому

в отношениях с Богом мы все предстоим перед Ним, и все за себя несем ответ. Здесь мы намеренно избегаем слова «равенство», потому что равенство — это всегда некоторая натяжка. Реально мы не равны друг другу, потому что мы разные. Но с самого начала надо понять, что нас объединяют отношения с Богом, даже если человек их понимает как-то иначе, например, как отношение к истине, к правде.

Все мы обладаем способностью любить. Эту способность Бог дал каждому из нас в равной степени. Она может проявляться по-разному. Не все ее могут в себе обнаружить, распознать, не все ее развивают в силу тех или иных обстоятельств. Но эта способность подарена решительно всем, хотя с течением жизни под влиянием разных факторов она может быть искажена до неузнаваемости.

Далее, мужчины и женщины могут обладать единой системой ценностей, например христианской. Если мы пользуемся таким понятием, как общечеловеческие ценности, в нехристианском понимании (хотя очень трудно понять, что это такое), то эта единая система также относится к мужчинам и женщинам. Если же это система ценностей семейно-родовая в патриархальном обществе, то, разумеется, неравенство в отношении к мужчинам и женщинам существовало и существует до сих пор. В Ветхом Завете мы читаем: если женщина рождает мальчика, к ней одно отношение, а если девочку — совсем другое. Такое гендерное различие в «ценности» того или иного пола в традиционных обществах в какой-то мере сохранилось и до наших дней.

В христианской системе ценностей духовный путь личности мужчины и женщины определен единой

целью — это восхождение к совершенству. Безусловно, этот путь совершается по-разному, но это зависит в первую очередь не от гендерных различий, а от личностных: от того, как личность строит отношения, в какой психологической и исторической ситуации она оказалась и т. д. При этом духовный путь для мужчин и женщин один и тот же, он проходит через одни и те же этапы. Если мы вспомним преподобного Серафима и его слова о том, что цель духовной жизни — это стяжание даров Святого Духа, то нам ведь не придет в голову утверждать, что к мужчинам и к женщинам это относится по-разному.

Даже психически больные люди могут развиваться духовно. Мы можем опираться на опыт пастырской и психологической работы в психоневрологическом интернате и психологического консультирования психически больных людей, и мы констатируем, что они тоже способны к духовному развитию, как способны к нему и дети, в некоторых, конечно, ограниченных формах.

Несомненно, и мужчины, и женщины обладают свободой выбора, которая не связана с половой идентификацией. И если мы говорим о психологии различий на основании пола (что, несомненно, есть), то это не касается структуры психики — здесь различий нет. Мы можем говорить о различиях в развитии той или другой способности, черт характера, темпераментов и т. д., но структура личности и психики — одна. Психические функции, как естественные, так и высшие, одни и те же у мужчин и женщин — и мышление, и внимание, и память, и эмоции. Мужчины и женщины по-разному реализуют эти функции, но они, несомненно, принадлежат нашей общей человеческой природе.

Тот факт, что у нас много общего, связан с фундаментальным положением христианской антропологии: все мы приходим от Адама, мы едины в нем как в своем природном отце. Единство всего человеческого рода с библейской точки зрения обосновано именно происхождением от единого корня. Современная биологическая антропология это подтверждает, т. е. происхождение человека считается единым (моногогенез), из одного корня, от одного генотипа. Мы все, мужчины и женщины, принадлежим единой основе. В этом наша общность, в этом наше единство.

Любить способны все — не всем удастся реализовать собственный потенциал любви, но надежда на любовь не покидает человека, пока он дышит. Любовь может быть трагична. Любовь может оказаться «несчастливой», т. е. такой, которая не перерастет в близкие отношения. Любовь может оказаться односторонней, неразделенной. Любовь может остаться ценностью лишь для одного. Даже взаимная и глубокая любовь может ни во что не развиваться. Причин для этого в жизни бывает немало: разлука, несовместимость социальных статусов и религиозных традиций, принадлежность к враждующим народностям и семейным кланам. Бывает и так, что любовь не становится реальностью отношений по психологическим причинам: из-за незрелости партнеров (или одного из них), зависимости («Я не могла оставить маму»), из-за страхов («В нашей семье никто не был счастливым») и ложных ожиданий («Он так и не стал моим принцем»).

Невольно возникают вопросы: почему так? почему мужчины и женщины, испытывая желание наладить отношения, не могут этого сделать? почему в парах, где

отношения родились, вдруг все разрушается? почему любовь не всесильна?

Очевидно, что на все вопросы ответить нельзя. Однако кое в чем мы попытаемся разобраться. Какова природа стремления мужчин и женщин друг к другу? Является ли это стремление чисто природным, и почему оно у кого-то очень сильно проявляется, а у кого-то нет? Как отнестись к утверждению, что мужчины родом с Марса, а женщины — с Венеры? Мы действительно такие разные?

Есть ли закономерность в выборе партнеров? Любовь — это выбор? Есть ли некая тайная суть у наших отношений? Что может скрываться в глубинах души, что мы не осознаем, но переживаем в отношениях? Зачем люди вступают в брак? Есть ли у них, кроме эмоционального, рациональный аргумент? На эти вопросы мы попытаемся отыскать ответы.

Все мы разные

И все же мужчины и женщины — два очень непохожих друг на друга мира. Для начала, пожалуй, можно перечислить отличия в интеллектуальной сфере. Анекдоты о женской логике и байки о «сообразительности блондинок» всем хорошо известны. Однако оставим без внимания народное творчество и сразу приступим к изложению научной точки зрения, отметив, что из всех правил и закономерностей, о которых пойдет речь ниже, конечно, бывают исключения.

Интересно, что научные исследования интеллекта мужчин и женщин приводят к довольно противоречивым результатам. Дело в том, что на интеллектуальное

развитие человека влияет слишком много факторов — наследственность, физиологические особенности строения мозга, уровень образования, воспитание и др. Тем не менее можно с достаточной долей уверенности утверждать, что для большинства мужчин характерны: математическая логика, системное видение, абстрактное мышление, пространственная ориентация, структурирование, обобщение, рациональность. Мужчины, как правило, стратеги, они сначала думают и только потом делают или говорят. Многие мужчины хорошие математики, физики, программисты, архитекторы, инженеры, конструкторы, а некоторые еще любят пофилософствовать и порассуждать о высоких материях. У них более целостное восприятие и, можно сказать, глобальное мышление. Повторяем, мы говорим не обо всех представителях сильного пола, а о большинстве.

У женщин тоже могут встречаться все перечисленные свойства интеллекта, но реже, и они по-другому выражены, потому что для женской природы характерны иные качества: образность, конкретная логика, интуитивные решения, опирающиеся больше на ощущения и чувства, чем на понимание. Многие женщины размышляют в процессе проговаривания и делания. Есть даже шутка на эту тему: «Я не знаю, что я думаю, пока не услышу, что скажу». Прекрасный пол больше дружит с тактикой, чем со стратегией. В тестах, проверяющих интеллект, женщины набирают больше баллов в чтении и ассоциативном мышлении, у них выше скорость восприятия, которое к тому же отличается детализацией — женщины замечают малейшие нюансы, тонкости и незначительные детали. Можно сколько

угодно обвинять ученых в дискриминации по половому признаку, но на сегодняшний день разницу в интеллектуальных особенностях мужчин и женщин можно считать доказанной.

Мы не считаем признание половых различий признаком сексизма. Это не попытка определить, чей ум лучше. Природа мужчин и женщин разная — это факт, но нам не надо соревноваться или конкурировать. Мы можем дополнять друг друга, учитывая и восполняя слабые стороны партнера и уважая сильные.

Вопрос об эмоциональности мужчин и женщин стоит не менее остро, чем извечный вопрос: «Кто умнее?» Некоторые женщины считают мужчин бесчувственными, жесткими, «непробиваемыми». Справедливости ради надо отметить, что мужчины порой и сами поддерживают этот стереотип. В реальности же у мужчин просто чаще встречается запрет на выражение чувств («Настоящий мужчина не плачет, не боится и т. п.») и эмоциональная «безграмотность» — неумение распознавать свои чувства. Отсюда часто возникает полярность в проявлении чувств — от полной закрытости и «окаменения» до аффекта. После «бурного» выплеска эмоций может возникнуть стыд за свою несдержанность, страх снова потерять контроль над собой, нежелание проявить «слабость», в результате чего подкрепляется и усиливается запрет на любую эмоциональность. Это довольно опасный замкнутый круг. Если мужчина постоянно подавляет свои естественные эмоциональные реакции, прежде всего страдает его сердечно-сосудистая система, возрастает риск заболеваний. Можно сказать, что лучшая профилактика инфаркта и инсульта у мужчин — это слезы, поэтому тем,

кто разучился плакать, нужно срочно восстанавливать этот бесценный навык. Кстати, мужские слезы — скорее признак силы личности. Ведь только сильные люди не боятся столкнуться с любимыми своими чувствами, особенно в чьем-то присутствии. Конечно, здесь не идет речь о «пьяных» слезах и истериках — это другая крайность. И все-таки чаще мужчины «уходят в себя», переживая стресс, выбирают активную сублимацию (рубить дрова, мчаться на машине, бить боксерскую грушу и пр.). Или, чтобы хоть как-то снять эмоциональное напряжение, до изнеможения играют в компьютерные игры. Огромное количество мужского населения «топят свое горе» в алкоголе, а молодое поколение — в наркотиках.

Женщинам здесь живется немного проще, так как у них, как правило, нет таких жестких табу, а содержанию эмоциональной жизни придается большое значение. Женская реакция на стресс — регресс в виде обид, слез, болтливости, бесконечного проговаривания, обсуждения проблемы (иногда даже не важно с кем). Надо только помнить, что выговориться и выплакаться, когда больно и тяжело, — доступный способ снять эмоциональное напряжение, но не всегда эффективный способ решения проблемы.

Слабому полу сложно сдерживать сильные эмоции длительное время, поэтому чувства проживаются в режиме «здесь и теперь», в отличие от более закрытых мужчин, часто предпочитающих не давать волю чувствам, откладывая переживание на длительный срок, «забывать». Не только многие мужчины, но и некоторые женщины искренне считают, что, отключив эмоциональную сферу, отказавшись от чувствительности,

они станут менее уязвимыми. Но вытеснение, подавление и отрицание своих естественных эмоциональных реакций негативно влияет на нервную систему, из-за чего усиливается раздражительность, ухудшается сон, нарушаются отношения с едой (переедание или потеря аппетита), а контролировать свое эмоциональное состояние становится все сложнее — любая мелочь может вывести из себя.

У женщин лучше развит эмоциональный интеллект — способность различать и выражать свои чувства, а также распознавать эмоциональные реакции других людей, сочувствовать, сострадать. Для них характерна также более высокая степень эмпатии — большинство могут осознанно сопереживать чужому эмоциональному состоянию, при этом не сливаясь, а сохраняя границу между собой и личностью другого человека. Мужчинам сложно сопереживать бездеятельно, им важно поскорее исправить ситуацию, убрать источник боли, разобраться раз и навсегда. Молчаливо сидеть и выслушивать, кивая и поддакивая, утирать слезы, понимая, что через день-неделю-месяц все повторится вновь, — обычно для мужчин такое испытание кажется слишком тяжелым, хотя и здесь бывают исключения.

Вообще для мужчин в отношениях обычно важен поиск смысла, прагматика в хорошем смысле этого слова. «Что я делаю? Как я делаю? Зачем я делаю?» — вот вопросы, на которые им необходимо знать ответ. Мужчины способны общаться даже с не очень приятными для себя людьми исключительно с целью получения и передачи нужной информации или осуществления какого-то делового плана, достижения общей цели. Замечено, у мальчиков на качество и количество

усвоения информации больше влияет интерес к предмету, чем отношение к учителю. У девочек же интерес к изучаемому предмету напрямую зависит от их отношения с учителем: «дурацкий» преподаватель — «дурацкий» предмет! И это происходит не только в школьном возрасте. Женщине сложно поддерживать даже формальное общение с теми, кто ей не нравится, — ей важнее эмоциональная составляющая, чем деловая. Для нее на первом месте обычно стоят близкие люди, а для мужчины не менее важны дальние отношения, и он даже может пожертвовать интересами своей семьи ради нужд родни, друзей, коллег... сограждан.

Часто в семье возникают конфликты из-за того, что мужчина недодумывает за собеседника, не пытается догадаться о невысказанном, а женщина, которая не учитывает эту его особенность, обижается — ведь она-то всегда старается предвосхитить желание, угадать интонацию, понять по взгляду, что происходит в душе ее собеседника. В подобных случаях любимая женская претензия: «Если бы ты меня любил ПО-НАСТОЯЩЕМУ (т. е. по-женски), мне не нужно было бы говорить тебе о моих желаниях, ты бы сам все понимал без слов».

Мужчины могут долго работать на энтузиазме, вдохновленные идеей, движимые целью добиться результата. Женщин занимает не столько результат, сколько процесс, а деятельность, не приносящая удовольствия, выполняемая из чувства долга или вины, без души и радости, довольно быстро теряет смысл, несмотря на всю возможную «полезность и нужность». В этом случае может включиться бессознательное сопротивление (вылетело из головы, опоздала, перепутала). Насилие над

собой и постоянное принуждение приводят к тому, что женщина начинает «умирать от усталости», хотя, стоит ей переключиться на любимое занятие, силы тут же откуда-то берутся. Конечно, во взрослой жизни приходится периодически делать то, что не хочется, но женщинам важно иметь в виду, что если они всю свою жизнь превратят в «обязаловку», то, несмотря на всю женскую выносливость, рано или поздно это может отразиться на их здоровье. При этом женщина способна долгое время быть активной, когда она занимается тем, что ей нравится, переключаясь с одного на другое, не особенно волнуясь о том, чтобы завершить начатое, если в этом нет особой необходимости. Делая что-то, женщина заботится о том, чтобы это было не только функционально, но и красиво, а иногда «уютность» оправдывает совершенную бесполезность вещи. Мужчина же чаще всего посвящает себя чему-то одному, обязательно полезному и нужному (с его точки зрения). Ему сложно отвлекаться на что-то другое, тяжело перестраиваться в процессе работы, и он может позволить себе расслабиться, только добившись хотя бы промежуточного результата. Женщине достаточно делать небольшие передышки между разными делами, мужчина же расходует свои ресурсы без остатка, поэтому для восстановления сил нуждается в длительном отдыхе.

Все эти гендерные особенности необходимо учитывать и на работе, и в семейной жизни. Скольких конфликтов и скандалов удалось бы избежать, если бы мы понимали и признавали, что мы разные! Это нормально, когда мужчина после тяжелого рабочего дня ложится на диван, а женщина, вернувшись с работы, готовит ужин... но только в том случае, когда работа у нее

«женская» и любимая. Ведь не секрет, что многие женщины стремятся конкурировать с мужчинами, доказывая себе и окружающим свою состоятельность и занимаясь тем, что противоречит их природе. Мы имеем в виду не только физические перегрузки — их последствия для женского организма очевидны, — но и чрезмерное эмоциональное перенапряжение. Слишком ответственная, связанная с рисками и большой степенью неопределенности работа незаметно подтачивает здоровье женщины, не говоря уже о том, что, не обладая природными качествами, необходимыми для выполнения «мужских» дел, женщина вынуждена порой прикладывать невероятные усилия для достижения тех же результатов, которые легко даются мужчине. К чему эти жертвы? Добиться «одинаковости» ведь все равно не получится, как ни старайся, — мужчина и женщина отличаются по самой природе.

Мы можем не замечать, но у нас даже приоритеты в жизни и в общении разные: мужчине в большей степени важны признание и уважение, а женщине — внимание и забота. Мужчины в своем большинстве ориентированы на успешность, достижение, развитие, самоутверждение, поиск нового, перспективу, глобальные изменения. Они идут к своей цели напролом, порой «не щадя живота своего». У женщин, как правило, меньше амбиций, точнее, их амбиции лежат в иных областях: для них нужнее ощущение стабильности, безопасности, спокойствия и мира. Это связано, прежде всего, с материнским предназначением, ведь любой риск и любая перемена могут представлять опасность для жизни детей. Отсюда женский консерватизм, расчетливость, конкретные задачи, посильные цели,

гибкость в их достижении, готовность идти на компромисс и даже отказаться от чего-то важного, если это может слишком дорого стоить.

В отношениях всегда есть некоторый баланс «брать/давать», где каждый человек бывает и берущим, и дающим. Но у женщин существует боязнь получать, которая связана со страхом быть зависимой или с ощущением своего мнимого недостойнства («я не заслужила»), а также со стремлением к самопожертвованию. Мужчины же, напротив, подчас боятся отдавать — из-за страха собственной несостоятельности, риска провала и неодобрения («а вдруг ей не нужно то, что я могу дать»).

Все вышеперечисленные качества есть у любого человека, но степень выраженности, способ и области их применения могут сильно отличаться в зависимости от половой принадлежности. Есть люди, которые не вписываются в нашу общую нормативную картину, но это не означает автоматически, что они «ненормальные» или что наша картина неправильная. В понятие «нормы» входят вещи принципиальные, например, принятие своего пола и сексуальная ориентация, а также есть относительные вещи, не противоречащие природе, не искажающие ее, — поведение или предпочтения, продиктованные типом темперамента, физическими особенностями, воспитанием.

Принято считать, что у мужчин более привилегированное положение в обществе, больше свободы. Но у каждой медали две стороны. Бóльшая свобода предполагает бóльшую ответственность и риск, для ее реализации необходимо больше сил, т. е. к мужчинам предъявляется много требований. Женщина же

свободна от этих ожиданий, так как у нее иное предназначение в этой жизни. Пытаться определить, кем лучше быть, мужчиной или женщиной, — занятие, лишённое смысла. Женщине лучше быть женщиной, а мужчине лучше быть мужчиной.

Бог устроил человека очень мудро. Если не противиться естественной природе вещей, а научиться использовать свой потенциал, можно привнести в эту жизнь много добра и красоты. Нам всем важно, чтобы цветы пахли, а вода утоляла жажду; нам всем важно, чтобы мужчины были тверды и мужественны, а женщины женственны, милостивы и заботливы. Возможно, в этом и состоит правда жизни?

На наших семинарах, посвященных женственности и мужественности, мы почти всегда предлагаем участникам провести разработанную нами экспресс-диагностику отношения к собственной женской/мужской состоятельности. Этот мини-эксперимент можно провести и самостоятельно в домашних условиях. Вам потребуются любые цветные карандаши, мелки или фломастеры и три листа белой бумаги формата А4. Важно выполнять все шаги инструкции последовательно, не забегая вперед.

Итак, на первом рисунке надо изобразить свой идеал женственности (для женщин) /мужественности (для мужчин): «Какой я представляю себе идеальную женщину» («Каким я себе представляю идеального мужчину»). Лучше всего рисовать абстракцию наподобие детских «каля-маля», без изображения узнаваемых деталей (сердечек, бантиков/машин, пачек денег). Это сильно упрощает выполнение задания теми, кто думает, что не умеет рисовать.

Когда первый рисунок готов, можно написать на обратной стороне листа пять-семь слов, характеризующих получившийся образ. Например: яркая, красивая, целеустремленная, нежная, сексуальная, веселая, загадочная, всегда спокойная/ уверенный в себе, серьезный, активный, мягкий, спортивный, успешный, умный... Теперь можно приступить ко второму (тоже абстрактному) рисунку: «Моя реальная женственность/ мужественность, как я сейчас ее в себе чувствую». И так же, как в первом случае, написать пять-семь характеристик. После этого надо положить оба рисунка рядом и сравнить их, опираясь на свои ощущения («как мне кажется...») по десятибалльной шкале, где 0 — это полное совпадение рисунков (изображения абсолютно одинаковы), а 10 — это прямо противоположные изображения, непохожие как небо и земля.

И наконец, самое интересное. Если разница между оценками двух рисунков составляет от 0 до 3, если нарисованный идеал довольно реалистичен и вызывает у их автора интерес, азарт, прилив сил, вдохновляет на развитие, окрыляет, то, скорее всего, с принятием собственной женственности/мужественности у этого человека все в порядке и третий чистый лист ему не пригодится. Чтобы окончательно подтвердить «диагноз», проверьте его по трем критериям: идеал реалистичен, нравится, к нему хочется двигаться. Это важно, потому что бывают случаи, когда по ощущениям образы совпадают (разница 0), но идеал и реальность в равной степени ненавистны. Полжизни потрачено на достижение этого совпадения, а своя подлинная женственность/мужественность так и осталась спрятанной за достигнутым идеалом.

Тех, у кого рисунки мало похожи или совсем разные (4–10 баллов), а при взгляде на идеал им хочется «пойти и утопиться, потому что он недостижим», можно утешить: идеальный образ, которому они безуспешно пытались подражать, из-за сравнения с которым постоянно себя обесценивали, — этот идеал ложный, навязанный или добровольно принятый извне, он не может быть критерием оценки реальной собственной женственности/мужественности.

Например, спокойная, немного медлительная, тихая женщина в качестве образца для подражания выбирает себе активную, напористую «бой-бабу». Ей кажется, если бы она стала такой, то все проблемы в ее жизни были бы решены. А так как она такой никогда не станет в силу своего темперамента, характера, воспитания, то она будет винить и ненавидеть себя за то, что она «размазня» и «тихоня», и завидовать «настоящим сильным женщинам». Интересно, что сидящая рядом с ней на семинаре «командир в юбке» может нарисовать свой идеал, свою несбыточную мечту: нежная, тихая, добрая, спокойная... Групповая работа в этом смысле может быть очень полезной, так как дает возможность посмотреть на разные качества и представления с разных сторон. Как сказал кто-то из участников группы: «Начинаешь видеть жизнь в 15D-формате» (количество D меняется в зависимости от размера группы).

Остался еще третий лист бумаги. Что же нарисовать на нем? Инструкция проста, но выполнить ее непросто. Отложите подальше первый рисунок — он вам пока не пригодится. Представьте себе, что на вашем втором рисунке изображен весь ваш потенциал женственности/мужественности (тихий стон из зала:

«О нет!»), известный вам на сегодняшний день (вздых облегчения). А теперь предположим, что кому-то ну о-о-очень нравится именно такая, как у вас, женственность/мужественность (нервное хихиканье: «Ненормальный извращенец!»), и этот кто-то от большой любви хочет позаботиться о ней и создать самые лучшие условия для ее дальнейшего разностороннего развития. Пофантазируйте, как бы изменилась ваша женственность/мужественность, если бы ее полюбили такой, какая она есть, и начали бы заботиться о ее развитии, и нарисуйте этот образ на третьем листе бумаги. Главные требования к этому рисунку: он обязательно должен включать в себя элементы вашей «сегодняшней» женственности/мужественности, изображенной на втором рисунке, и при этом необходимо, чтобы этот новый образ вам нравился. Когда рисунок будет готов, проверьте, вызывает ли он у вас приятные чувства и желание двигаться к этому образу. Это уже не недостижимый идеал, а зона вашего ближайшего развития, которое возможно только благодаря тому потенциалу, которым вы обладаете сегодня и который вы привыкли обесценивать, пренебрегали им, не заботились и не развивали, которого, возможно, даже стыдились. И конечно, тот таинственный любящий вас человек — это вы сами. Лучше вас никто не сможет создать условия, необходимые для развития вашей женственности/мужественности.

А теперь наш любимый вопрос «на засыпку»: если посмотреть на словесные описания рисунков, сделанные вначале, на кого из ваших родных, близких, друзей семьи похожи эти образы? Не напоминает ли вам ваш идеал какого-нибудь героя из сказки или

фильма, романа или глянцевого журнала? Довольно часто бывают любопытные совпадения: «я такая же, как моя бабушка, которую бросил муж, а дома ею все помыкали, а я ее жалела»; «мой идеальный образ похож на папину сестру, ею всегда восхищались, мужчин меняла как перчатки... правда, она спилась в старости»; «я весь в отца — такой же упрямый, мать всегда меня этим попрекала, а идеал похож на маминого любимого артиста — чувствительный, интеллигентный, в очках, начитанный, а не такой простой мужик, как мой отец». Нарисовав всего несколько картинок, можно узнать много интересного о тех стереотипах и установках, которые влияют, как правило, в обход сознания, на наши представления о мужественности и женственности.

МУЖЕСТВО БЫТЬ ЖЕНСТВЕННОЙ

Кто такая настоящая женщина?

Женщины печалятся: «Настоящие мужчины перевелись!» Но мало кто обращает внимание на вопрошающий взгляд мужчин: «Настоящие женщины, где вы?» Всем известна статистика: в нашей стране незамужних (свободных) женщин намного больше, чем свободных мужчин. Неужели среди такого огромного количества женщин трудно встретить Женщину? Оказывается, трудно. Есть кто угодно: «наседка», «барби», «бизнес-вумен», «святая женщина», «синий чулок», «вечная девочка», но... Женщин — взрослых, женственных, готовых к встрече и к жизни с женщиной (это не то же самое, что «хочу выйти замуж»), мало. В чем же секрет?

Ответ на вопрос, что такое настоящая женщина, в разные эпохи звучал по-разному, но сам вопрос остается неизменно актуальным. Во все времена люди верили, что существует некая идеальная женщина, это такое абсолютное воплощение женственности. И это, пожалуй, первый стереотип, который нужно развенчать.

Стереотипы сами по себе ни хороши, ни плохи, это общепринятое упрощенное представление об

основных характеристиках «объекта», без учета возможных различий. Такое упрощение, конечно, предполагает обобщения и искажения. Стереотипы — это образы, сформированные культурой. В них может быть и что-то карикатурное, принижающее, и что-то романтически-возвышенное. Мы привыкли относиться к стереотипам с насмешкой. Однако они выполняют особую задачу — быстрого и однозначного определения, и потому функционально полезны. В некоторых случаях без опоры на стереотипы не обойтись, но... подлинная личная женственность — уникальна.

Женственность неотделима от личности женщины, поэтому ее сложно описать абстрактно — в отрыве от «хозяйки». Приступив же к описанию какой-то конкретной дамы, можно обнаружить, что ее женственность совершенно не похожа на соседкину или подругину. Хотя все женственности абсолютно разные, не возникает сомнений, что их обладательницы — женщины. Секрет прост: женственность не определяется совокупностью каких-то качеств или черт характера. Она отражает природу, глубинную сущность женщины, но раскрывается лишь через свободный выбор. Быть или не быть женственной — это выбор личности, на который отчасти влияет семья и социум, но решение всегда принимает сама женщина. Некоторые по разным причинам не принимают свое женское начало. Впрочем, избранная однажды стратегия — это не приговор, она может неоднократно меняться на протяжении жизни.

Мы попробуем, но с оговоркой: это не очередной идеал или стереотип, лишь описание — перечислить некоторые природные свойства, которые заложены

в потенциале каждой женщины. Способ и интенсивность их проявления, степень развитости, а также сложный узор их взаимопереплетений уникальны и неповторимы. Так, например, нежность одной женщины может быть выражена словами: «Ангел мой, как я тебя люблю!», а у другой: «Экий чертяка! Хорош голубчик!»

Отличительные черты женственности:

- жизнелюбие, жизнеутверждение;
- дарение жизни и забота об этой жизни;
- спокойствие — мир в душе, доброта;
- эмоциональная и духовная сила, выносливость;
- чуткость, чувствительность, эмпатия, настроенность на получение обратной связи, доброжелательность;
- радость (не от результата, а просто так), удовольствие от процесса;
- красота (внешняя как отражение внутренней — не черты лица, пропорции и фигура, а выражение лица, тепло и свет в глазах);
- мягкость, гибкость, нежность;
- стремление к уюту и преобразению пространства;
- забота, внимание к деталям;
- умение слушать и слышать невысказанное;
- интуиция, опора на чувства;
- спонтанность, переключаемость;
- выстраивание отношений в семье, благоустройство быта и бытия семьи.

Кому-то такой набросок может показаться претенциозной банальностью, но это не отменяет ценности красоты и востребованности подлинной женственности.

Было ли проще реализовать свое женское начало нашим бабушкам и прабабушкам? Вряд ли. «Тяжелые времена» и «трудные судьбы» случались всегда. Конечно, личность всегда живет в определенных культурно-исторических и семейно-родовых обстоятельствах, но при этом остается свободной в выборе — следовать ли предложенным сценариям или искать свой путь.

Мы не будем сейчас анализировать все внешние факторы, которые влияют на развитие полоролевой идентификации. Отказ от своей женственности обычно продиктован субъективными мотивами. Часто это не вина, а беда женщины, но ответственность за такой выбор тем не менее лежит именно на ней. Женщины, отказывающиеся от своей индивидуальности в угоду «гипнозу общепринятого» или даже не подозревающие, что их собственная женственность может быть не похожа на «стандартную», вызывают сочувствие. Но не стоит пытаться направить их на путь истинный, открыть им глаза, лишит привычных моделей жизни. Многим проще тешить себя иллюзиями, чем что-то менять, пробовать новое, рисковать. Не стоит также осуждать или смеяться, ведь часто выбор был сделан неосознанно, под влиянием множества самых разных неблагоприятных факторов. Но и жалеть тоже не стоит — даже бессознательный выбор всегда связан с какими-то выгодами, явными или неочевидными. Например, некоторые представительницы прекрасного пола отказываются от своей женственности, так как сомневаются, что для нее найдется место в жестком современном мире. Кажется, женственность будет только мешать тем, кто хочет сделать карьеру, достичь успеха, работать и зарабатывать наравне с мужчинами. Эти сомнения понятны,

однако в поисках комфортного или безопасного образа жизни важно всегда помнить: нам не дано выбирать природу, с которой мы рождаемся, — природа дана Богом. Но, будучи свободной, личность может отказаться от своих природных, естественных черт и качеств, попытаться исказить Божий дар, что может привести к необратимым последствиям как в психологическом, так и в физиологическом плане. Борьба со своей природой заранее обречена на неудачу. Свой пол изменить невозможно. Женщина, сделавшая операцию по смене пола, изменившая паспортные данные, все равно останется женщиной, сделавшей операцию. Нельзя «отрезать» Богом данную природу и «пришить» себе другую.

И все-таки что такое женственность? Выбор или неизбежность? «Я могу и хочу» или «я должна» быть женственной? Особенно сложно разобраться в хитросплетении различных представлений молодым, только вступающим в жизнь девушкам. Если рядом, прежде всего в семье, нет примера, «проводника» в мир женщин, юной девушке очень сложно и страшно отправиться в путешествие сквозь джунгли стереотипов и искаженных образов к своей собственной женственности: **от** внешнего (стиля, моды) **через** познание своей природы **к** щедрости и радости бытия женщиной.

Попытаемся осветить хотя бы некоторые из тем, связанных с сегодняшним «женским образом». И начнем, пожалуй, от противного — с описания искажений женственности, которые встречаются в жизни и транслируются массовой культурой, внедряясь в обыденное сознание.

Нам кажется важным показать, что отношение к стереотипам как к реалистичному понимаю

женственности и мужественности не может не быть деструктивным. Многие люди, привыкшие воспринимать жизнь через призму стереотипов, не в состоянии увидеть подлинное, индивидуальное, личностное ни в себе, ни в окружающих. В основе стереотипного представления, как правило, заложено то, что действительно присуще большинству женщин или мужчин, но это свойство или качество в стереотипе преувеличивается, декларируется как закон, как правило, не терпящее исключений: «НАСТОЯЩАЯ женщина ВСЕГДА должна быть ИДЕАЛЬНОЙ хозяйкой»; «НАСТОЯЩИЙ мужчина НИКОГДА не должен ПОКАЗЫВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА». Бывают стереотипы, построенные на обобщениях — «ВСЕ бабы...»; «ВСЕ мужики...». Некоторые стереотипы — это просто какая-то карикатура, злобная карикатура на человека. Но вот беда — мы часто смотрим на живые личности сквозь эти маскарадные личины. Что же делать? Мы предлагаем посмотреть на стереотипы трезво и критически, попытаться выделить в них здоровое зерно, переосмыслив предлагаемые «идеалы», увидеть причины появления того или иного искаженного образа и отказаться от навязываемой категоричности, тем самым освобождая дорогу проявлению подлинной личности.

Эксплуатация сексуальности

Один из насаждаемых стереотипов: «женственность — это сексуальность». Это не так, женственность и сексуальность — не одно и то же, но бывает трудно развенчать миф: «женственность нужна только для того, чтобы пользоваться успехом и привлекать к себе мужчин».

Слишком сильно воздействие на общественное сознание рекламы, глянцевого журналов, книг, кино и телепередач, которые только в этом и видят женскую сущность. Безусловно, сексуальность — это важная составляющая как женской, так, кстати, и мужской природы, но нельзя делать из сексуальности культа.

Существует несколько моделей поведения женщин, эксплуатирующих сексуальность. Хочется отметить, что мы будем описывать не конкретных женщин, а стереотипные роли, которые некоторые на себя примеряют — кто-то чаще, кто-то реже.

«Барби». Порой «барби» выглядит как иллюстрация из книги о принцессах, где девичьи черты утрированы, а некоторые доведены до абсурда — все в цветочках, блестках, оборочках, полупрозрачное или плюшево-велюровое — в зависимости от сезона, но обязательно подчеркивающее в нужных местах фигуру, губки «бантиком», чтобы с нужной интонацией произносить «чмоки-чмоки», «вкусняшки» и прочие милые глупости. «Кукольный» макияж, шикарный маникюр со стразами, широко распахнутые наивные и немного удивленные глаза, молчаливо вопрошающие: «А ты, случайно, не ОН? Ты не мой принц?»

Что прячется за яркой витриной, за локонами и бантиками, за уменьшительно-ласкательными словами? Что заставляет взрослую женщину вести себя как девочка, при этом подчеркивая свою сексуальную привлекательность? С одной стороны, неприятие себя и страх: «я реальная» не буду желанна, никому не понравлюсь, поэтому надо себя приукрасить или даже изменить до неузнаваемости (в зависимости от степени неприятия себя). С другой стороны, инфантильность,

незрелость личности, бегство от ответственности, поиск удовольствий — по сути, это попытка продлить себе беззаботное детство. Вся жизнь направлена на поиск родительской фигуры, способной не только защитить, спрятать от страшного взрослого мира, но и осуществить все мечты и выполнить малейший каприз, любую прихоть. Манипулируя мужчинами с помощью довольно агрессивной сексуальности, женщины-«барби» порой могут добиться желаемого. Те, кому посчастливилось найти себе «папочку», какое-то время живут вполне счастливо, хотя их «счастье» всегда омрачает страх потерять «благодетеля». Этот страх может вызывать беспочвенную ревность и истерики — что типично для созависимых отношений.

Идиллия обычно длится до тех пор, пока супруг готов исполнять роль добродушного покровителя и не требовать для себя слишком многого («барби» не любит утруждать себя ради других) или пока ему не надоест играть с женой в детско-родительские отношения и не захочется создать полноценный супружеский союз. Реже воздушный замок ломает сама «барби», которая, отогревшись в безопасности и набравшись сил, вдруг понимает, что хочет самостоятельности, самореализации, полноправных отношений, что она устала быть «куколкой», притворяться глупенькой и слабенькой. Не каждому «папе» понравится такой поворот событий. Ведь женщин, эксплуатирующих эту роль, выбирают себе в спутницы мужчины определенного склада — как правило, тоже личностно незрелые, нуждающиеся в постоянном самоутверждении за счет других. И если самоутверждаться за счет «барби» проще простого, то взрослая женщина для этого совершенно

не подходит. Начинаются ссоры, скандалы, взаимные упреки и обвинения... Вариантов дальнейшего развития событий много — от развода и клиники неврозов после попытки суицида до походов на семейную психотерапию и счастливой совместной жизни до глубокой старости. Остается добавить, что женщина, пребывающая в образе «барби» вплоть до преклонного возраста, — зрелище печальное. В связи с утратой привлекательности, «барби» может примерить на себя какой-то иной образ, если, конечно, не решится повзрослеть и начать реализовывать свою подлинную женственность.

В этом случае, как и в других, которые мы рассмотрим дальше, причины искажений женственности чаще всего скрываются в детстве и в социальном окружении. Есть ли какие-то особые факторы, которые бы с точностью указывали на то, что девочка, когда вырастет, выберет именно такой образ женственности? Серьезных исследований на эту тему мы не встречали. Не думаем, что имеет смысл пытаться выявить предрасположенность к тому или иному образу, ведь, как мы уже отмечали, в течение жизни женщина может несколько раз менять свой образ женственности. Кстати, эксперименты с различными образами начинаются еще в детстве, когда девочки наряжают кукол или сами крутятся перед зеркалом, «кривляются», пробуют свои «чары» на детской площадке. Безусловно, самые рискованные опыты происходят в подростковом возрасте. Хорошо, когда мотивация исследования и испытания разных образов и форм — поиск своей собственной женственности, а не протест (назло кому-то) или само разрушение («пусть мне будет хуже!»).

Говоря же о взрослых, важно иметь в виду, что женщина, конечно, может быть разной — когда-то вести себя как маленькая, периодами погружаться в хозяйство, временами кокетничать или быть очень серьезной, строгой, ответственной. Главное — чтобы она осознавала, что ее женская суть лишь косвенно отражается в разных сторонах женских проявлений. В действительности эта суть намного глубже и находится не в плоскости взаимоотношений, ролей и функций, а в плоскости личности, ее безусловной ценности, уникальности. Профанируя этот глубинный смысл, женщина застревает на внешних формах, становится зависимой от них. Так возникает, например, культ красоты («Если у меня размеры не 90/60/90, то мне и жить незачем»), культ материнства («Женщина не может быть полноценной, если у нее нет детей»), культ успеха («Если я не делаю карьеру, то мое существование лишено смысла»).

Женщины сами выбирают себе «кумира» из стереотипов, предлагаемых социумом, и пытаются служить ему даже ценой искажения, отрицания собственной подлинной женственности. Так, женщина, сделавшая аборт, чтобы беременностью и родами не испортить фигуру или чтобы не потерять возможность подняться по карьерной лестнице, убийством своего ребенка предает одно из фундаментальных свойств женственности — дарить жизнь. А женщина, впадающая в отчаяние и тяжелую депрессию с попытками суицида из-за диагноза «бесплодие», игнорирует в себе другую сторону женственности — принимать жизнь во всей ее полноте, со смирением переживая и горести, и радости, утверждая жизнь в любых условиях, поддерживая ее

в себе и в других. Часто на консультациях приходится слышать: «Если я так никогда и не выйду замуж, значит, все зря!» Но и в этом случае женщина совершает ошибку — обесценивает свою личность, данную ей Богом, сотворенную по Его образу и подобию и оттого ценную независимо от наличия мужа, детей, успехов в работе или безупречного хозяйства.

По отношению к другим людям все описанные выше женщины могут видеть и признавать безусловную ценность личности, но по отношению к себе будут продолжать выставлять условия, совсем как в детстве: «Съешь кашку/получишь пятерку/споешь лучше всех/поможешь маме/будешь хорошей девочкой — и тебя будут любить». Пытаясь заслужить любовь окружающих и повысить свою значимость в собственных глазах, а порой просто надеясь заслужить право на существование (о любви даже и не мечтая), женщины попадают в ловушку: сколько бы они ни старались «что-то из себя представлять» — красавицу, хозяйку, труженицу, образцовую мать семейства и пр., — себя подлинных, свою суть, свою личность они не знают или не хотят знать, не понимают и не проявляют ее. Отношения, построенные из взятой на себя «роли», базируются на ложном фундаменте, и, когда «роль» сыграна (дети выросли, с работы уволили), эта изначальная ложь становится очевидной. «Кто я — без детей, без работы, без красоты, без здоровья, без мужа? Я — пустое место?» И тут невольно вспоминаются слова психолога Эриха Фромма: «Главная жизненная задача человека — дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность». От себя хочется добавить, что это

не только главная задача, но и основная ответственность перед собой, перед Богом и людьми.

«Роковая женщина». Этот образ проявления женственности очень точно передала в стихотворении «Быть женщиной», посвященном многообразию «женственностей», Полина Санаева. Периодически у любой представительницы слабого пола может возникнуть романтическое настроение — это может быть мило и забавно, при условии, что человек чувствует меру и не переступает через нравственные ценности, и только до той поры, пока этот способ поведения не становится единственным сценарием на все случаи жизни, подавляющим и вытесняющим естественность, глубину и внутреннюю красоту.

Иногда хочется быть такой женщиной-женщиной,
звенеть браслетами,
поправлять волосы,
а они чтоб все равно падали,
благоухать Герленом,
теребить кольцо,
пищать: «Какая прелесть!»,
мало есть в ресторане:
«Мне только салат».
Не стесняться декольте,
напротив, расстегивать,
совсем не случайно,
верхнюю пуговичку.
Привыкнуть к дорогим чулкам
и бюстгалтеры покупать
только «Лежаби».
Иметь двух любовников,

легко тянуть деньги:

«ты же знаешь, я не хожу пешком»,

«эта шубка бы мне подошла...».

Не любить ни одного из них.

«И потом, в гробу,

Вспоминать — Ланского»².

В сказках мужчины тщетно добиваются руки этой неприступной красавицы. Неудачливым женихам суждено пасть под секирой палача. В гламурных журналах и на женских сайтах тоже можно встретить описание этого типажа: «Особа слабого пола, но совсем не слабая, она держит все и всех в своих руках. Она стерва, знает, чего хочет, и находится под влиянием только своих желаний. Она умеет грамотно подать себя, „носить“ свое лицо и никогда не выдаст тех чувств, которые испытывает. Ее боятся мужчины, а женщины смотрят на нее с неприкрытой завистью. „Женщина-вамп“ — это просто уверенная в себе женщина, которая прекрасно знает себе цену...» После подобных заманчивых характеристик обычно предлагаются рекомендации, что необходимо делать, чтобы стать «роковой женщиной». Для чего? Чтобы подчинить себе мужчин (во множественном числе), при этом желательно унизив их.

Создается впечатление, что «женщина-вамп» хочет за что-то отомстить сильному полу. Возможно, так и есть. Кому? Скорее всего, отцу, изменявшему или бросившему ее мать, унижавшему или не пожелавшему увидеть свою дочь — множество трагических

² <https://snob.ru/profile/28443/print/85996>

историй с самыми разными сюжетами могут скрываться за плохо прикрытой ненавистью к мужчинам. За маской высокомерия и самоуверенности таятся боль утраты любви, предательства, униженного достоинства. С помощью покорения и сексуального использования мужчин «женщина-вамп» пытается поддержать иллюзию контроля и всемогущества, тем самым надеясь избавиться от страха беспомощности и собственного бессилия, из-за которых она так настрадалась в детстве. Но страх опять накатывает, требуя новых жертв для подтверждения значимости и силы: «Если я могу подчинить себе любого мужчину, то я и впрямь сильная! Если все они сходят по мне с ума, то я что-то значу в этой жизни! Если я не буду побеждать и использовать мужчин, то они меня победят и будут использовать, а этого я уж точно никак не могу допустить!»

Кому нравятся «роковые женщины»? Любителям острых ощущений, ведь добиться такого «трофея» ох как не просто! А еще мужчинам, склонным к мазохизму, которых игнорировали матери. Стараясь заслужить внимание и любовь «женщины-вампа», такой мужчина воспроизводит обстоятельства своей детской травмы в надежде стать победителем в этой битве. Что бы ни руководило мужчиной, жаждущим завоевать «женщину-вамп», рядом с ней сможет существовать только тот, кто согласится стать объектом ее самоутверждения.

В глубине души эти женщины одиноки, несчастны, но им сложно признаться в этом даже самим себе. Их основные преграды на пути к установлению глубоких, близких отношений — недоверие, страх унижения

и собственного бессилия. Для того чтобы освободить из заточения свое сердце, необходимо много сил и упорства. Но беда в том, что все силы они тратят на поддержание фасада и борьбу за власть над мужчинами, а не на внутреннюю работу.

«**Бизнес-леди**» преследует иные цели, нежели «роковая женщина». Для этого типа главное — карьера, успешность и власть. Если для продвижения по социальной лестнице необходимо кого-то соблазнить или с кем-то переспать — нет проблем, надо просто использовать сексуальную привлекательность. Мужчина в подобных отношениях не объект самоутверждения, а средство для достижения цели. Деньги, успех и власть создают для «бизнес-леди» иллюзию защищенности и безопасности, которых, скорее всего, не хватало ей в детстве. Функцию же защиты в семье обеспечивает как раз отец. Если его не было рядом или он был недостаточно силен, был подвержен разного рода зависимостям, был в депрессии, находился под каблуком у матери и т. п., то девочка чувствовала себя уязвимой и незащищенной. По мере взросления она могла обнаружить, что определенные успехи в социальной жизни на какое-то время создают «зону безопасности». А дальше она решила «делать себя сама». Статус и деньги — это попытка восполнить недостающую отцовскую функцию защиты. И сексуальное использование мужчин — одно из доступных средств добиться этой цели. Как говорится, «бизнес есть бизнес — ничего личного». Цинично? Да. Кажется, что ей никто не нужен, ей на всех наплевать, но... не забывайте об испуганной девочке, спрятанной за железной броней и так жаждущей любви и безопасности.

Другие образы искаженной женственности

«Аленушка у ручья» или «бедняжка». Это полная противоположность успешной «бизнес-леди». Печальные глаза испуганного олененка, детская доверчивость, страх ответственности, отказ от самостоятельного выбора и принятия решений. Она испытывает сильную потребность в родительской фигуре рядом (муж как папа или муж как мама). Она ищет прежде всего не того, кто ей нравится, а того, кто возьмет на себя ответственность за нее. Дюймовочка — именно такой типаж. По своей сути «бедняжка» чем-то напоминает «барби», но начисто лишена сексуальности и яркости, присущих красавице-глупышке.

Между прочим, бедненькая-несчастненькая может быть очень востребована у сильного пола. Рядом с ее слабостью любой мужчина, даже не обладающий особыми талантами и достоинствами, будет чувствовать себя героем и принцем на белом коне. Она как никто умеет радоваться мелочам и благодарить за малейшее проявление внимания в ее адрес: «Вот спасибо! Это так неожиданно и приятно! Вы меня просто спасли!» Разве можно отказаться от почетной роли спасателя? В книге «Влюбленность, любовь, зависимость» мы уже описывали невротический драматический треугольник власти (треугольник Карпмана), так вот «бедняжка» — это одна из трех классических фигур этого треугольника — Жертва. Она провоцирует окружающих занять по отношению к ней позицию Героя (Спасателя) или, на худой конец, Преследователя

(Обвинителя). Она не терпит равнодушия и игнорирования, поэтому с помощью манипуляций жалостью и чувством вины заставляет всех, кто попал в поле ее влияния, выдавать необходимую ей порцию внимания и эмоций. Сама она в долгу не остается — в отличие от холодной и расчетливой «бизнес-леди», «бедняжечка» щедра на эмоциональные реакции. Ее чувства неглубоки и недолговременны, носят скорее ситуативный характер, но она искренняя и непосредственная... как ребенок. В этом и кроется ключ к разгадке образа «бедняжечки»: она боится стать взрослой, ответственной, признающей свою силу и этой силой пользующейся. Она боится свободы и самостоятельности, они лишат ее привилегий безответственных созависимых отношений, в которых она выросла и к которым привыкла.

Благодаря своей нежизнеспособности, «бедняжка» всегда окружена сострадательными благодетелями и жалостливыми наставниками, желающими побыть в роли любящих и заботливых родителей, поэтому одиночество ей не грозит. «Бедняжки» почти всегда замужем. Мужья могут им изменять, но редко бросают — не столько из благородства, сколько из опасения, что брошенная жена не справится с превратностями жизни и погибнет. Если обычные уловки перестают работать, «бедняжка» может начать болеть, чтобы удержать и крепче привязать к себе. Есть такой анекдот про этапы жизни жены: «больна, тяжело больна, неизлечимо больна, смертельно больна и... вдова». Это как раз про «бедняжек» — они чрезвычайно живучи, так как сами очень себя берегут и заставляют всех о себе заботиться. Справедливости ради надо

отметить, что подобные «больные» встречаются и среди мужчин (об этом можно прочитать в главе о мужском призвании).

Чем же опасен этот образ искаженной женственности? Отказываясь от взросления, самостоятельности и ответственности, женщина лишает себя возможности реализовать свой внутренний потенциал, она не использует свои силы для развития, личностного и духовного роста. Довольно часто на психологической консультации женщина, живущая в образе «бедняжки», честно признается: «Я не хочу взрослеть! Я боюсь! Меня же станет видно!» Как будто, следуя чужим советам, живя чужим умом, можно спрятать собственную индивидуальность! Так маленький ребенок закрывает лицо руками и думает, что спрятался. Личность видно. Ее не спрячешь.

«Хозяюшка». «Хозяюшек» очень красочно живописала Полина Санаева:

А иногда прямо требуется быть хозяйюшкой,
с большой буквы Х.

Такой, которая все сама-сама
и по собственным рецептам.

«А я шарлотку так делаю» —
И понеслось...

На полке банки со специями,
стеклянные крынки
с надписями:

«Рис», «Горох», «Сахар».

И там, где написано
«Мука», там правда мука,
а не на дне старая заварка.

В шкафчике
полотенца стопочками,
разложены
по цветам и размерам,
между крахмальными простынями
ветки лаванды
и что-то такое
с вышивкой,
очень ненужное,
что называется
сухим и шуршащим
словом «саше».

А как же?

На подоконнике таз
с вишневым вареньем –
«два раза прокипятить»,
в вазочке — пенки,
на столе капуста
собственного закваса.

Но в доме, мамаша,
надо ж иметь и другие закуски...

Когда же собраться
и научиться
хоть макароны
варить правильно,
ходить
не в магазин на углу,
а на рынок,
знать, что на прошлой неделе
помидоры стоили меньше
на три рубля,
шампиньоны, наоборот,

подешевели (надо брать),
 а мясо — в той же цене...
 Перебирать его на прилавке,
 переворачивать,
 мгновенно проникать
 все подлые замыслы
 продавца:
 «Представляешь, он хотел мне подсунуть...»
 Иногда прям так хочется
 что-то там жарить и парить,
 украсить салат,
 перелить борщ
 в фарфоровый супник
 с кучерявыми ручками
 и крикнуть в сторону гостиной:
 «Обед готов!
 Идите ужинать...»³

С любовью заниматься хозяйством и создавать дома уют — это прекрасно, но у «хозяйюшки» ВСЯ женственность сведена к быту. С головой погруженная в заботы и домашние хлопоты, женщина, с одной стороны, создает себе имидж «превосходной хозяйки», который поощряется обществом и может служить определенным алиби: «Да, я не состоялась профессионально, я не красавица, и моя личная жизнь оставляет желать лучшего, зато у меня образцово-показательный дом — есть чем гордиться!» С другой стороны, бесконечная череда домашних дел — отличное оправдание перед друзьями и родственниками, с которыми не хочется общаться,

³ <https://snob.ru/profile/28443/print/85996>

или перед мужем, чтобы меньше проводить с ним времени. Это также неплохой предлог, чтобы избегать сексуальной близости: «Так сегодня упыхалась, что все тело ломит. Давай скорее спать».

В зависимости от предпочтений, потенциала сил и сложившихся жизненных обстоятельств «хозяйюшки» могут быть, а могут и не быть замужем, они могут иметь или не иметь детей — замужество и материнство для них не принципиально. Главное — чтобы был объект приложения сил. Свою любовь они выражают через заботу, а любовь других принимают в основном в виде благодарности и признательности. Возможно, когда «хозяйюшка» была еще маленькой, ей говорили: «Почему у тебя беспорядок в комнате? Ты же ДЕВОЧКА!», или: «Как? Ты не умеешь варить суп/ шить/вышивать/стирать/гладить? НАСТОЯЩИЕ ДЕВОЧКИ обязательно должны это уметь!», или: «Вот Верочка у тети Маши! Какая ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА! Как замечательно печет пироги! А какие у нее вкусные блинчики получаются! Из нее вырастет ПРЕКРАСНАЯ ХОЗЯЙКА». Может быть, и так: на маленькую девочку обращали внимание, только когда она помогала маме по хозяйству или сама что-то делала по дому. Не обязательно даже хвалили, а просто замечали ее присутствие по результатам ее труда: «Ой, Маринка окна помыла! Хоть улицу стало видно». Еще одна причина выбора этого образа — антисценарий. Например, мама была «бизнес-леди» или «барби», хозяйством никогда не занималась («Еще ноготь сломаю!»), а девочке так хотелось уюта и домашних котлет, что она дала себе клятву: у нее «все будет по-другому!» (не как у мамы). Детские клятвы имеют очень большую силу. Женщина

уже и думать про это забыла, но что-то, она сама не понимает что, заставляет драить и без того чистую плитку или отмывать унитаз. Если кто не знает: «унитаз — лицо хозяйки» (народная мудрость... или глупость?).

Любят ли таких женщин мужчины? По поводу «любят» сказать сложно, но на них женятся. За границей есть уже устоявшийся образ «прекрасной русской жены Наташи», которая с радостью выполняет всю самую грязную домашнюю работу, в отличие от гордых и избалованных европейских жен, давно пользующихся научными достижениями в области бытовой техники. В нашей стране «хозяйюшки» тоже популярны, особенно у мужчин, которые недавно развелись с «бедняжками» или с «роковыми женщинами».

Неужели «хозяйюшке» никогда не надоедает вся эта бытовая суета? Конечно, она устает, но остановиться — значит запустить хозяйство, а это смерти подобно, поэтому и с температурой под сорок она будет клеить обои и белить потолок. Домашний трудоголизм позволяет не только самооправдаться, но и убежать от себя. Можно уже не отвечать на вопросы «кто я?», «какая я?», «в чем смысл моей жизни?», а значит, можно избежать ответов, которые не понравятся или потребуют изменения налаженной жизни. Бытовой план жизни налажен — и хорошо, хоть какая-то стабильность. А все эти разговоры о чувствах, отношениях или, что еще хуже, о «духовном»... «Вы как хотите там со своими психологическими изысканиями, а я в домике!»

«Наседка» — образ отчасти близкий к «хозяйюшке», но акцент здесь смещен с хозяйства на материнство. Если «хозяйюшка» не может лечь спать, пока у нее посуда не вымыта, то «наседка» не сомкнет глаз, если

произошло какое-то недопонимание в отношениях, не говоря уже о ссоре или конфликте — тогда без валерьянки и валокордина не обойтись. «Хозяюшка» всех изведет бесконечными требованиями: это не трогай, сюда не садись, сломаешь, испачкаешь. Для нее превыше всего порядок в доме. «Наседка» может пренебречь всем ради сохранения мира и спокойствия. Материнская позиция занимает ее не обязательно только по отношению к детям. Одна женщина, например, замечательно выразилась: «Пожалуй, надо родить ребенка, а то что-то с мужем нянчиться надоело!» А бывает, что многодетная мать говорит: «Мой муж как еще один ребенок, причем самый сложный!» Женщина — директор школы, имея в виду не только учеников, но и учителей, заявляет: «Они все мне как дети! И поругаю, и пожалею». С той же беззаветностью, с какой «хозяюшка» радеет об уюте в доме, «наседка» хлопочет об эмоциональном климате и следит за настроением всех своих подопечных. Подобно тому как «хозяйка» отлично знает, где у нее что лежит, «наседка» прекрасно осведомлена, кто что чувствует, о чем думает и чего хочет.

Некоторым женщинам мужчина нужен только для того, чтобы родить от него детей. Выполнив функцию производителя, он уходит на второй, третий, последний план, а все свои силы женщина направляет на ребенка. Любимая цитата-оправдание женщин, играющих эту роль: «Женщина чадородием спасется». Но мало кто читал отрывок из послания апостола Павла целиком. Главный смысл в обращении апостола совсем иной, чадородие же упоминается в самом конце, через запятую, и никак не выделено в качестве главной ценности: *...чтобы также и жены, в приличном*

одеянии, со стыдливостью и целомудрием, украшали себя не плетением волос, не золотом, не жемчугом, не многоценною одеждою, но добрыми делами, как прилично женам, посвящающим себя благочестию. Жена да учится в безмолвии, со всякою покорностью; а учить жене не позволяю, ни властвовать над мужем, но быть в безмолвии. Ибо прежде создан Адам, а потом Ева; и не Адам прельщен; но жена, прельстившись, впала в преступление; впрочем, спасется через чадородие, если пребудет в вере и в любви и святости с целомудрием (1 Тим. 2, 9–15).

В ситуации, когда все внимание жены направлено на детей, муж остается предоставленным самому себе. Он может включиться в игру жены и стать «помощником мамы по уходу за детьми», быть «на подхвате», исправно выполнять все поручения, отказавшись от своего мужского предназначения. Такой мужчина удобен, ему благодарны (правда, не всегда), но с его авторитетом вряд ли будут считаться, так как он сам не принимает решений, не берет на себя ответственность, не проявляет инициативу, а лишь слушается жену. В глазах семьи, да и в своих собственных глазах, он не лидер, не глава.

Но многих мужчин не удовлетворяет отведенное им женой место, они пытаются сопротивляться, начинается борьба за власть, конфликты. Подобное поведение мужа жена часто трактует как предательство. Женщина, особенно после родов, находится в особом, уязвимом состоянии, все воспринимает обостренно и болезненно. Хорошо, если у супругов достаточно уважения друг к другу, такта и терпения, если есть желание вместе решать задачи, встающие перед семьей

в момент появления детей. Или если рядом найдется кто-то, умудренный жизненным опытом, кто сможет помочь разобраться в ситуации. Но чаще муж или жена не хотят никого слушать, да и слышать друг друга, каждый считает себя правым, а партнера виноватым... Чем заканчиваются такие истории, всем известно: люди либо расходятся, либо у мужа появляется женщина, которая видит в нем прежде всего мужчину, либо супруги остаются вместе, но замыкаются каждый в себе, брак становится формальным и сохраняется «ради детей» или потому что «разводиться нельзя — это грех». Редко кому удастся наладить отношения, хотя и такие счастливые случаи в жизни бывают.

А что происходит, когда муж включается в число детей? «Наседка» полностью растворяется в тех, по отношению к кому она заняла родительскую позицию. Желание и согласие «детей» на подобное слияние и тотальный контроль, конечно, никто в расчет не берет. Как себя чувствует муж, «усыновленный» собственной женой? По-разному. Кому-то такая материнская опека и забота в радость — можно продлить или возместить себе детство. А кого-то она душит, лишает свободы, не дает развиваться. Ни шагу без ведома «мамочки», постоянный эмоциональный шантаж различной интенсивности от «не расстраивай меня!» до «ты меня в гроб вгонишь!» — не многие смогут выдержать подобный прессинг длительное время, если только... нет привычки жить в постоянном подчинении и эмоциональном напряжении, заложенной в детстве. В этом случае «муж-мальчик» будет жить со своей «женой-мамочкой» — созависимые отношения бывают долговечными.

Есть одна сложность, с которой сталкиваются многие «женщины-наседки» в супружестве, — проблемы в сексуальной жизни. Это плата за подмену супружеских отношений детско-родительскими. Властные, контролирующие женщины, претендующие на роль матери своего мужа, как правило, утрачивают в его глазах сексуальную привлекательность — с мамами не спят. И когда «женщина-наседка» жалуется, что она окружила мужа поистине материнской заботой, а он изменил ей с «какой-то вертихвосткой», которая «даже галстук завязывать не умеет» и, «кроме яичницы, накормить моего дурачка ничем не может», ей и в голову не приходит, что эта «вертихвостка» увидела в ее «дурачке» мужчину, а он встретил в ее лице женщину, а не мать. К сожалению, в жизни довольно часто встречаются подобные истории. Зачем же женщине взваливать на себя столь тяжелую ношу? Возможно, она пытается стать той «хорошей» матерью для других, о которой сама мечтала в детстве и которой у нее никогда не было.

Существуют и иные стереотипы женственности. Некоторые из них ушли в прошлое, например, «Родина-мать» — антиженщина в кирзовых сапогах, ватнике, сером пуховом платке, с перекошенным от страха и гнева лицом, с плакатом военных лет. Этот образ сейчас неактуален. Но есть и стереотипы вечные — «синий чулок», «свой парень». В них мало что осталось от женственности, они скорее подходят для выживания «индивида», чем для женской жизни. Не будем подробно их рассматривать, ведь для семейной жизни они непригодны, а наша книга посвящена семейной психологии.

Путь к реализации женственности

Мы предлагаем вам сделать несколько последовательных шагов, благодаря которым взрослая женщина (это не для детей и подростков!) может попробовать нащупать свой путь к собственной уникальной женственности. Это лишь ориентиры. Прокладывать личный маршрут вам придется самостоятельно, осуществляя движение по «индивидуальному плану».

О чем хотелось бы предупредить в начале «работы» по возвращению своей женской уникальности: не стоит заранее задавать рамки и ставить жесткие сроки, давать зароки «выполнить пятилетку за три года». Не стоит ждать конкретных и быстрых результатов и выбирать в качестве критерия какие-то внешние факторы («мужики вокруг так от восхищения и падают!») или изменения в отношениях («раз замуж до сих пор никто не позвал, значит, все зря!»). Не стоит также надеяться, что процесс знакомства с собственной женственностью конечен: «я себя узнаю раз и навсегда, а потом буду этим знанием пользоваться всю оставшуюся жизнь». В течение жизни женственность многократно меняется в зависимости от исполняемых функций и ролей (дочь, жена, мать, бабушка), в связи с возрастными изменениями (женственность в 25 и в 45 сильно отличаются) и состоянием здоровья. Поэтому важно заранее подготовиться к тому, что узнавание себя — процесс бесконечный, и научиться получать от него удовольствие. И еще: любое путешествие в свой внутренний мир будет полезным, приятным и безопасным при условии, что личность будет относиться к себе с сочувствием, пониманием, принятием и поддержкой, с чем бы ни

пришлось столкнуться, какие бы открытия или разочарования ее ни подстерегали. Ничего хорошего не получится, если изначальный настрой будет предвзятым — излишне критичным, жалостливым или, что еще хуже, фаталистичным и упадническим. С таким отношением к себе и своей жизни невозможен честный взгляд на тот потенциал и те возможности, которые есть на сегодняшний день, а без честной ревизии всего, что имеется в арсенале, сложно меняться и развиваться — не знаешь, на что рассчитывать. Как говорил психотерапевт Эрих Фромм: «...цель человека — быть самим собой, а условие достижения этой цели — быть человеком для себя».

Итак, с любовью и сочувствием к себе можно приступить к изучению шагов по возвращению своей утраченной женственности.

1-й шаг. Признание собственной женственности: «я — женщина». Это не просто констатация факта «я — человек женского пола», но осознание и признание всех психических, физиологических, эмоциональных, социальных, семейно-родовых, культурно-исторических особенностей жизни. Есть женщины, которые ненавидят и пытаются всячески искоренить в себе все женское. Мы не берем сейчас такие крайности, как смена пола. Но, даже оставаясь женщиной по факту, можно так исказить свою личность, что подлинную женственность уже и не разглядеть.

2-й шаг. Принятие собственной женственности: «я такая, какая есть». Это принятие уникальности, индивидуальных особенностей своей женственности, признание своего потенциала женственности и сексуальности. Принятие без условий, сравнений и оценок:

«Моя женственность не плохая и не хорошая, не лучше и не хуже, чем у других, она неповторимая — и в этом ее ценность».

Чтобы убедиться в собственной полноценности, принимающей себя женщине не нужны восхищенные взгляды окружающих или галочки в списке условий (90/60/90, муж, а лучше два, дети, образование, количество принесенной пользы и т. п.), которые надо выполнить, чтобы заслужить право считать себя «нормальной». Она изнутри чувствует свою ценность, поэтому не впадает в отчаяние при отсутствии внешних подтверждений.

Здесь необходимо учитывать, что, помимо личностных особенностей, индивидуальность складывается из многих качеств и черт, часть из которых женщина получает в наследство от своей матери и бабушки. Для тех, чей лозунг «Я никогда не буду такой, как моя мать и бабка!», это звучит как приговор или оскорбление. Но спорить с законами генетики и психологическими закономерностями бессмысленно. Нами с молоком матери впитаны родительские способы реагирования на всевозможные ситуации, модели общения, установки, отношение к себе, к людям и жизни. Конечно, повзрослев, можно внести некоторые коррективы в то, что было бессознательно и некритично воспринято в детстве, но надо иметь в виду, что в стрессовых ситуациях, в болезни или при усталости включается «автопилот» — мы автоматически выдаем глубоко укоренившиеся в подсознании семейные паттерны поведения, даже те, которые в адекватном состоянии считаем неправильными и недопустимыми. Можно ненавидеть за это родственников, мироздание или себя, но это вряд

ли поможет. Остается лишь признать: «Я такая же, как моя мама, и чуть-чуть другая». В это «чуть-чуть» можно вместить целую жизнь!

3-й шаг. Любовь к себе как к личности, как к женщине, как к источнику жизни, уважение в себе женственности как дара, как источника жизни.

Мы не устаем повторять, что любовь к себе не имеет ничего общего с самовлюбленностью, эгоизмом и прочими проявлениями дефицита ощущения ценности собственной жизни. Здоровая любовь к себе — не только и не столько чувство (нежность, умиление, доброжелательность, радость), сколько деятельность. Деятельная любовь включает в себя следующие компоненты: внимание, время, физический уход, а также психологические и духовные компоненты любви — безусловное, безоценочное принятие, уважение свободы выбора, адекватная ответственность⁴.

Особенно хочется отметить ответственность за реализацию женского призвания давать жизнь, не только в буквальном смысле рождения детей, но и в иных значениях: заботиться о жизни, беречь, поддерживать, ухаживать, возрождать, облегчать, вдохновлять. Для женщины есть множество путей и способов осуществления своего предназначения «дающей жизнь», и никто, и ничто не может помешать ей в реализации себя, кроме... нее самой. Как ни грустно это признавать, но многим проще обесценить, отказаться, предать свою женственность, чем взять на себя смелость и вырасти в полную меру собственного потенциала, заложенного

⁴ А. Лоргус, О. Красникова. Влюбленность, любовь, зависимость. М.: Никая, 2016. С. 171.

Богом. В большинстве подобных случаев женщина на самом деле отказывается не от своей женственности — просто она не хочет следовать навязываемым ей женским стереотипам. Это здоровый протест, но в итоге «вместе с грязной водой она выплескивает и ребенка — не стала „барби“, „бизнес-вумен“ или „наседкой“... Но и собой не стала».

4-й шаг. Обращенность, прислушивание, доверие, следование собственной женственности: забота о своей женственности, знание, внимание плюс время для себя.

Этот шаг — прямое следствие предыдущего, воплощение в жизнь деятельной любви к себе, благодаря которой можно теперь ориентироваться не на внешние, а на внутренние критерии выбора, принятия решений, выстраивания отношений, оценки событий. Внешнее мнение, безусловно, учитывается, но не является ведущим и решающим. Знание себя умножается, доверие себе укрепляется, и на этой основе увеличивается доверие другим.

Как мы уже писали в книге о любви и зависимости⁵, доверие человека миру и окружающим зависит не только и не столько от качества этого мира и других людей, сколько от наших собственных сил и ресурсов. Доверие — это всегда риск, так как нет никаких гарантий, что все пойдет по запланированному сценарию. В любой момент могут возникнуть непредвиденные обстоятельства или непреодолимые препятствия, из-за которых даже самые надежные, проверенные люди не выполняют обещаний, подведут. Если доверие не

⁵ А. Лоргус, О. Красникова. Влюбленность, любовь, зависимость.

оправдано в мелочах, это нетрудно пережить, а если по-крупному? Чем личность сильнее, причем во всех планах — физическом, психологическом, духовном, — тем легче она будет справляться с жизненными сложностями, тем больше может рисковать, доверяя другим, конечно, в разумных пределах. Понять, насколько мы можем доверять кому-то, можно только после «ревизии» своих ресурсов — важно понимать, с какими последствиями своего доверия мы сможем справиться, а с какими нет. Для опоры на свои силы необходимо очень трезвое и честное знание себя, прислушивание к себе и реалистичная адекватная оценка своего потенциала в конкретный момент времени.

Доверие миру начинается с доверия себе. Если человек себя не знает и не чувствует, он будет ориентироваться на свою субъективную оценку другого — «плохой» или «хороший». Кажется, что «хорошему» можно доверять полностью, т. е. проявлять доверчивость, ну а «плохому» нельзя доверять ни в чем. Но в реальной жизни нет абсолютно «хороших» или «плохих»! Любой «хороший» может подвести, а «плохой» — подставить плечо и выручить в беде. Когда акцент смещен на качества другого человека, это делает жизнь неустойчивой, уязвимой и зависимой от чужого поведения. Надежнее найти опору в себе, для чего и необходимо научиться к себе прислушиваться.

«Я от себя ничего подобного не ожидала, я и не подозревала, что способна на такое! Я не могу себе доверять после того, как сама себя предала!» — незнание себя приводит к ошибкам, из-за которых потом бывает сложно доверять себе, а это, в свою очередь, ведет к закрытости и недоверию по отношению ко всем.

Напротив, женщина, хорошо знающая свои особенности, может на себя положиться, опираться на свою женственность, а значит, больше доверять людям и миру.

5-й шаг. Духовное и нравственное преобразование собственной женственности: признание божественности женственности. Женственность как путь развития личности, любовь, щедрость, жертвенность.

Когда женская природа признана и принята, когда произошло знакомство с собственной женственностью и с ней удалось подружиться, перед личностью встают новые вопросы и задачи. В чем духовный, «надприродный» смысл женственности? Как личность может реализовать свой внутренний потенциал через развитие своей женственности? Как важно осознать духовные особенности и преимущества женских природных свойств! Каждое женское служение (например, рождение и воспитание детей, забота и уход за больными, преобразование пространства дома, сада, города — у кого какой масштаб) может стать духовным выбором и даже подвигом, в котором женщина будет воплощать и развивать дары своей женственности, иногда благодаря, но порой и вопреки сложившимся обстоятельствам и внешним условиям. Дары женственности могут бездумно и безответственно эксплуатироваться женщиной, могут быть выставлены на продажу, как товар, а могут стать основными направлениями духовного развития и служения.

6-й шаг. Открытость и выражение собственной женственности: естественность и простота, мера, стиль, умеренность, достоинство, самоуважение.

Это шаг для «продвинутых пользователей» собственной женственностью. Предполагается, что на этом

этапе у женщины пропадает необходимость что-то из себя строить, подстраиваться под кого-то или соответствовать чьим-то ожиданиям. Можно позволить себе такую роскошь, как быть собой, без оглядки на чужое мнение, на моду или правила. Здесь можно вести себя просто и естественно, сохраняя при этом собственное достоинство. Кого-то такое поведение будет раздражать и даже возмущать, а кого-то восхищать и вдохновлять. Каждая женщина стоит перед выбором: быть преданной себе или быть преданной собою (то есть предать себя).

7-й шаг. Развитие собственной женственности в отношениях с мужчинами: самопознание женственности во взаимодействии с противоположным полом, раскрытие женского потенциала, обращенность к глубине отношений.

Пусть вас не смущает множественное число в слове «мужчинами» — это не призывание к легкомысленности или распушенности. Под «мужчинами» мы понимаем не партнера/жениха/супруга, а все окружение мужского пола. Это отец, дедушки, дяди, братья, коллеги, друзья, члены церковной общины, соседи, попутчики. Многих девочек и девушек стараются оградить от любого мужского общества (как правило, это делают из благих побуждений матери или бабушки, пострадавшие в своей жизни от мужчин). Но такая изоляция не спасает от разочарований и боли, а, напротив, делает женщин, не имеющих достаточного опыта общения с разными мужчинами, уязвимыми и беспомощными. Они пугаются и теряются при виде человека противоположного пола, не знают, как себя вести, о чем говорить, и намного чаще становятся жертвами манипуляций.

Этот шаг необходим как раз тем женщинам, для которых мужской мир представляет собой загадку, а также тем, кто склонен в большей степени ориентироваться на стереотипы «все мужчины — ...». Таким женщинам просто необходимо начать учиться понимать мужчину, видеть в нем индивидуальность и личность. Чтобы узнать, какими разными бывают представители сильного пола, важно расширить свой круг общения.

Но есть и еще одна сложная задача — научить мужчину понимать себя, свои потребности, чувства, учитывать желания, уважать мнение, прислушиваться к просьбам. Не терпеть, стиснув зубы, не надеяться, что он сам догадается, а прямо сказать ему о своих потребностях. Объяснять, обсуждать, договариваться и, по возможности, минимизировать, а то и вовсе избегать общения с теми, кто договариваться не хочет. В конце концов, все это позволит чувствовать себя в мужском обществе в безопасности и использовать зону безопасности для развития своей женственности.

8-й шаг. Дарение собственной женственности: щедрость заботы, внимания, чуткости, жизнерадостности и жизнеутверждения.

Многие женщины экономят свою нежность, доброту и любовь, объясняя эту скупость тем, что ждут своего «единственного», кому все это собираются вручить. Они жалуются, что у них накопилось столько любви, что их распирает — так хочется кого-то осчастливить. Но, во-первых, возможно, для одного человека этой огромной любви, накопившейся за долгие годы ожидания, окажется слишком много, он не выдержит такого груза, испугается, что не сможет достойно ответить

на столь сильное чувство, и... сбежит. Во-вторых, можно своего «единственного» так и не дожидаться — не все же выходят замуж. И в-третьих, тот самый «единственный» может пройти мимо. Ведь он-то ищет теплоту, нежность и доброту, а разглядеть этот потенциал в глубине женского сердца, забаррикадированного страхами и недоверием, практически невозможно. Так вот, этот шаг подразумевает душевную щедрость — от избытка полноты и полноценности. Чуткость и внимание не по принципу «избранности» и «достоинства», а ко всем нуждающимся ближним. Жизнерадостность и жизнеутверждение не только когда все хорошо, когда любят и дом — полная чаша, а ежедневно, независимо от обстоятельств, иногда и вопреки им. В этом и есть женское призвание — любить жизнь, беречь жизнь, радоваться жизни и дарить жизнь щедро, от всей души, тем, кто сейчас оказался рядом.

Женственность действительно необходима, ее ищут и ждут, ее ценят и любят, несмотря на тенденции современного мира — феминизм и маскулизм женщин, «равенство полов» и толерантность. Личностная идентичность уникальна и бесконечно разнообразна, поэтому женственность может воплотиться самыми разными способами. Главное — чтобы она соответствовала телесной и духовной природе женщины. Если это соответствие есть, то женщине легче и радостнее жить, она может чувствовать себя счастливой и быть в ладу со своим призванием.

Однако не все так просто, как хотелось бы. Выбирая свою естественную женственность, женщина рискует оказаться психологически и социально незащищенной. Мир почти во всех цивилизациях выстроен под

мужчин, и женщинам в нем неуютно. Женщина в истории, как правило, существо, обделенное признанием, полнотой прав, достоинством. Насилие и неравенство до сих пор сопровождают женщину по всему свету. Быть женщиной порой опасно. Борьба за права и независимость женщин, желание равенства с мужчиной — все это от страха, от чувства уязвимости и утраты ощущения ценности подлинной женственности.

Психологические корни незащищенности в том, что женщина не имеет в самой себе ресурсов себя защитить и поддержать (особенно в период, когда она становится матерью) и, стало быть, зависима — от мужчины⁶, от семьи, от государства и общества. Это лишает ее иллюзии свободы. Почему иллюзии? Посмотрите на тех женщин, которые добились равноправия с мужчинами, — они столько же зарабатывают, но вынуждены и работать столько же, из-за большой загруженности у них не остается сил и времени на полноценный дом, семью и детей. Они сами ставят себя перед выбором: довести себя до изнеможения, совмещая карьеру и семейные обязанности, или переложить ответственность и заботу о доме и детях на других людей и социальные институты (домработницы, няни, ясли, детский сад и т. п.). Плата за этот бесконечный неразрешимый внутренний конфликт — чувство вины и комплекс неполноценности, так как есть вещи не просто

⁶ Напомним, что таково библейское проклятие — быть зависимой от мужчины: *Жене сказал: умножая, умножу скорбь твою в беременности твоей; в болезни будешь рождать детей; и к мужу твоему влечение твое, и он будет господствовать над тобою* (Быт. 3,16).

несовместимые, но взаимоисключающие, есть задачи, где нет «хорошего» решения, а есть только выбор между «плохим» и «очень плохим» (например, грудному ребенку работающей мамы лучше остаться с няней или бабушкой?). Стали ли женщины действительно свободными, выстрадав себе «свободу» от «женской доли», — большой вопрос.

В стремлении к независимости у женщины есть радикальное решение: отказаться от своей женственности и приобрести мужские качества, чтобы приобрести мужские права. А с правами — и мужскую защищенность. Опыт показывает, что это возможно. Кому-то это нравится, а кто-то приходит к психологу и начинает искать пути восстановления себя и своей женской сути.

Противоречие между социальной защищенностью и человеческой незащищенностью остается даже там, где общество и государство прикладывают все силы к социальной защите женщины. Можно выстроить свою жизнь так, что все социальные права, льготы, службы, карьера и достаток «защитят» женщину от превратностей «судьбы», но в семейных и социальных отношениях женщина все равно останется уязвимой, и все блага и защиты мира не избавят ее от трудностей зависимого (даже в конструктивном смысле) положения. Этот порядок вещей, видимо, так и останется в мире по одной простой причине: мужчины и женщины разные и не обладают равными социальными возможностями, поскольку имеют разные антропологические качества. А если этот так, значит, быть женственной женщиной — это выбор. Свободный выбор — рискованный, возможно, страдательный. А значит, в чем-то это подвиг.

Мужчина и женщина

Но в этом подвиге женщина не должна оставаться одна! Она может обрести свою полноту с помощью мужчины, который, опять же по природе вещей, может восполнить женскую незащищенность.

Подвиг женственности — открыться и довериться мужчине, оставив рядом с собой место для главы, защитника, духовного лидера. Преодолеть свой страх быть зависимой и подчиненной мужчине — вот мужество быть женщиной. Ведь быть продолжением мужчины — не унижение, а счастье.

Но также подвиг женственности — уметь жить без мужчины, сохраняя целомудрие, не предавать себя, размениваясь на «несерьезные» отношения, если подлинной встречи и взаимной любви пока нет, а может быть, и не будет. «Женское» одиночество не лишает женщину смысла жизни, не обесценивает ее личность, оно может быть достойным и содержательным.

ПРИЗВАНИЕ БЫТЬ МУЖЧИНОЙ

Сверхприродный путь или карикатура?

Мужчиной быть ответственно и трудно. Ответственно — потому что мужчина призван быть главой семьи, а иногда и героем. Трудно — потому что мужской путь сверхприродный. Что это значит?

Природа человека — это то, с чем он рождается, его биологические свойства, а также семейно-родовые и культурно-социальные роли. Но целостная жизнь человека не сводится к этим измерениям. Человек не только организм, не только роль в семейно-родовых отношениях или должность и звание в обществе. Человек — это нечто большее. Человек — это личность. Смысл человека и его места в жизни не измеряется природой. Подлинное измерение человека всегда превосходит естество, а потому мы и называем его сверхприродным.

Так и мужчина — это звание, не укладывающееся в разметку природного бытия «родился, женился, усоп». Он призван оставить по себе смыслы в «род и род». Не просто родовую память, но наследие рода. Мы читаем в Библии: род Иакова, род Каина, род Макавея. В истории читаем: род Сабашниковых, род Романовых, род Ульяновых. Это смысл, привнесенный

личностями, но личностями семейно-историческими. За ними стоят роды и семьи. А семьи — не безгласные статисты деяний, но те, кто породил личности.

Роль мужчины не укладывается и в семейно-родовой профиль. Он в семье рождается, формируется, но по смыслу и значению он превосходит род. В этом его особое отличие от призвания женщины. Мужчина устремлен вовне, в социум и вселенную, хотя и призван исполнять роль сына, мужа, отца.

Телесное, эмоциональное, материальное и предметно-инструментальное — лишь часть призвания мужчины. Остальное и главное лежит в сфере его личностного становления. Личностное не дано и не подсказано природой, оно не лежит в сфере обусловленного родом.

От мужчины ожидается некая особая роль — героя, деятеля, творца, свершителя, а также защитника и кормильца. В этих ожиданиях есть, конечно, много стереотипного, но тем не менее есть и подлинное. Чувство меры, гибкость, осознанное и адекватное требованиям ситуации использование тех или иных качеств — вот некоторые из критериев, позволяющих нам отличить подлинность от стереотипа. Кино и литература, Интернет и телевидение — это то, что формирует стереотипное, массовое, некритическое мышление и поведение. Каким представлен в нем мужчина?

«Мачо» или «герой». Один из самых распространенных стереотипов мужественности — брутальный силач, бесстрашный борец за правду, спасатель, атлетический красавец, украшенный шрамами. Это мужчина, которому все нипочем. Он ничего не боится, более того — он везде ищет подвига, ищет (или создает

сам, провоцируя окружающих) возможность проявить свою силу, мужество и смелость. Ему противны дипломатия и компромиссы, он предпочитает открытое отстаивание своих ценностей. «Герой» смело отвечает на вызов, решительно вступает в схватку, безоглядно бросается в драку, поэтому с ним рядом так сложно и опасно — он слишком задиристый. Он во всем склонен видеть вражду и опасность.

«Герой» — победитель, причем прежде всего в силовом и (редко) в интеллектуальном противостоянии. Ему свойственны решительность, агрессивность, прямота, уверенность в себе. Он не знает сомнений, не знает угрызений совести. Он убивает врага, не задумываясь, и убийство не мешает ему тут же у растерзанного трупа целоваться со своей возлюбленной. У него нет эмоциональных реакций, свойственных любому человеку, пережившему смертельную опасность и убившему человека. У «героя» нет стрессов, или он один сплошной стресс.

В обыденной жизни «герою» скучно. Он ищет славы, ему нужен зритель, он нуждается в восторженных взглядах и признании своих подвигов. В женщине он видит прекрасную даму, которая может и должна высоко его ценить и восхищаться им. «Герой» не строит отношений с женщинами — он их захватывает, покоряет, но не женится. Или женится, но на этом все подвиги заканчиваются, и наступает happy end. «Герой» не знает поражений, не горюет, не страдает. Это не герой-любовник, это просто «герой». Психологически это малоэмоциональный мужчина, который не плачет, не знает слабостей и страстей, нравственно правильный, но, как правило, одинокий — без родителей и без семьи, без

рода, без племени. Человек мира. И это понятно. Как он будет проявлять свои чувства к семье, если он сильный, бесчувственный «герой»?

«Герой» любит женщин, которые не нуждаются в уважении или в отношениях, но нуждаются в защите, спасении, подвиге. Это прежде всего «бедняжки» и «жертвы». Ему не нужны «хозяйюшки», потому что у него нет дома, он бежит сломя голову от «наседок», так как по определению не может быть «маменькиным сынком». Женщины самостоятельные — «вамп» или «бизнес-леди» — тоже не для него. С ними нечего делать, ведь их не надо спасать — они сами за себя могут постоять.

«Герой» — это образ примитивной мужественности, оснащенный силой и агрессией, но лишенный чувств и сомнений. Это образ мальчиков, неудовлетворенных своими мужскими способностями. Образ, рождающийся в комплексе неполноценности, образ подростковый, незрелый и упрощенный.

Для женщин это образ из девичьих мечтаний, из сказок про «принца на белом коне» — эдакий мужчина-спасатель. Часто это отражение мечты о мужчине — антипode отца, который по каким-либо причинам казался слабым и нерешительным.

«Донжуан». Это соблазнитель-сердцеед, исполненный такой сексуальной силы, что ему покоряются все женские сердца. Он не знает отказа, ему не знакомы неразделенная любовь, неудовлетворенная страсть. Все свои способности — красноречие, музыкальность, страстность, эрудицию, умение строить отношения — «донжуан» использует исключительно для покорения очередной женщины. Он — противоположность

«героя». Ему не нужны подвиги — ему нужны отношения с женщинами, а другие мужчины расцениваются им только как противники и конкуренты. Но он, в отличие от «героя», с ними не борется в поединке. Женщину (жену) соперника он соблазняет втайне. Его сила не в мышцах, а в чувствах. «Донжуан» отлично разбирается в чувствах и отношениях, тонко различает все оттенки эмоционального поведения и сам может вести тончайшую игру чувств.

Однако «донжуан» не умеет любить. Он не способен на глубокие и длительные близкие отношения. Для него важна победа сама по себе, а не развитие отношений и уж тем более не брак и семья. Но для чего ему это? Для того, чтобы преодолеть свою внутреннюю пустоту, не слышать вопиющую тоску по любви и страх зависимости от женщины (возможно, от своей сильной матери). «Донжуан» насыщает ненасыщаемую пустоту. Это пустота на том месте, где должна жить любовь — место живой души.

«Донжуан» прельщает многих женщин, но не «бизнес-леди» и не «Родину-мать». В нем среди мужских достоинств развивается чувственность и сексуальность, женственность и социальность, но используются они только для отношений, для покорения женщин.

«Мужик». Стереотип, появившийся в советскую эпоху. Женщины его плохо понимают. Это народный тип, имеющий самое широкое, но не культурное, а бытовое распространение.

«Мужик» — это что-то вроде «героя» на советский лад. Умелый, опытный, мужественный (в физическом плане), терпеливый. Он служил в армии и считает это чем-то вроде мужской инициации. Он знает, как

починить автомобиль, не боится крови и трупов, стойко переносит испытания (физические), боль и страдания. Он знает и умеет ремонтировать дом, квартиру; он хороший работник, но не энтузиаст, не романтик. Он хозяйственный человек («все в дом»). Он умеет заработать и украсть. Нравственностью он не отличается. Он молчал, когда невиновного друга забирали в ГУЛАГ, когда начальство воровало. Он может подписать фальшивку, умеет делать вид, что не видит беззакония и лжи.

«Мужик» умеет пить и оставаться при этом работоспособным, не раскисать, держаться молодцом. Это качество высоко ценится в России. Он умеет сквернословить. А как же иначе? Не умеющий этого в народной среде чужой, а «мужик» — СВОЙ! Он любит русскую баню и сало; он патриот своей деревни, хотя никогда туда не вернется.

Многие мужчины считают своим долгом стать настоящими «мужиками», чтобы быть своими для той мужской среды, в которой работают или общаются. «Мужик» — образ мужественности, носителями которого были и отчасти остаются миллионы мужчин в России.

«Мужик» — не герой, он приспособленец. Он труженик и профессионал, но профессионал «советского периода», так как развиваться он не хочет. Он чужд нравственных и христианских ценностей, семейно-родовых традиций и патриархального быта, так как должен был выживать в эпоху войн и геноцида. Именно он выстрадал и выжил в Великой войне, именно он гнил в лагерях, именно он эти лагеря строил и охранял.

Женщины охотно выбирают «мужиков» и рожают им детей, хотя те пьют и изменяют, потому что

«мужики» домовиты, по-своему любят детей и заботятся о жене и доме. С «мужиками» жить хорошо. При этом их можно не уважать, они пьяницы и сквернословы, воришки и лгуны, но «кто без греха?».

«Мужики» способны романтически любить женщину своей мечты всю жизнь, но верность и глубина чувств — не их достоинство. Они любят некий «идеал», но их реальная жизнь к этому идеалу не имеет никакого отношения. Здесь есть двойственность морали.

«Мужик» более мужествен, чем «донжуан», но в нем много женственности: приспособленчество, покорность, терпеливость, заботливость, зависимость. Из «мужиков» не выходят мученики, диссиденты, общественные деятели, правдоискатели.

«Мужик» — популярный образ мужественности, но, видимо, уходящий. XXI век сформирует ему на смену иной образ.

«Семейный мужчина». Он редко меняет свою супругу, он верный муж и друг. Его забота — это всеохватывающая забота обо всех, и в первую очередь о матери или о жене. «Семейный мужчина» озабочен не только теплым домом, достатком в семье, но и чувствами каждого члена семьи, его настроением, его поведением, его отношениями.

«Семейный мужчина» умеет готовить еду, может оставаться с детьми и заменять им мать, может ухаживать за больными, делать им уколы и перевязки. Он заботится о запасах всего в доме, следит за квартплатой, возит детей в школу, носит сумки. Он лелеет свою супругу, выслушивает «исповеди» тещи, пьет с тестем, примиряет родственников, угождает бабушкам.

«Семейный мужчина» больше ориентирован на отношения, нежели на собственный успех и карьеру. Но и в карьере он успешно строит отношения со всеми и достигает успеха — не за счет таланта, а за счет хороших отношений с начальством.

«Семейный мужчина» покладист, неагрессивен, избегает конкуренции, достигает всего трудом и угождением. Склонен выстраивать зависимые отношения. Он внимателен к женщинам (ведь он воспитан своей матерью, и именно мать приучила его быть всегда внимательным к ней), знает их нужды, умеет предвосхищать их желания. Иными словами, он прекрасная кандидатура на роль «хорошей матери». Вот почему он прельщает тех женщин и девушек, которые недополучили родительского тепла.

«Семейный мужчина» способен на «любовь до гроба», даже если с годами бывает разочарован. Он скорее конформист, чем революционер. Он эмоционален, рефлексивен, пишет стихи, ведет дневник. Может пожертвовать своим призванием ради семьи или отношений.

«Мужик» и «семейный мужчина» нередко становятся подкаблучниками, так как склонны к зависимости. Такая склонность продиктована психологической незрелостью, неадекватной ответственностью. Обоим стереотипным образам свойственна покорность и терпеливость — качества, которые без осознанности ведут к услужливости и нравственному релятивизму. Такому мужчине почти невозможно позаботиться о своем достоинстве, независимости и самостоятельности.

Женщины часто выбирают «семейного мужчину» в партнеры. С ним надежно, спокойно. Ему редко достается уважение: он не герой, «не орел», ему скорее

достаются долгие годы супружества без романтики и страстей.

«Больной». Часто в качестве болезни выступает алкоголизм, но может быть и «сердце», «язва», «давление» или неопределенный диагноз под названием «нервы». Это тоже современный стереотип мужчины, крайне патологичный. По сути, это деградирующая инфантильная личность, отказавшаяся от ответственности и развития. Но путь такой деградации может длиться десятилетиями, а за это время мужчины успевают жениться и родить детей. Суть этого стереотипа не столько болезнь (часто надуманная), сколько тотальная зависимость. Как ни странно, многие женщины выходят замуж за мужчин, эксплуатирующих этот образ⁷.

«Больной» вечно страдает по поводу и без, но «мужественно», хоть и безуспешно, пытается справиться с бедами, которые постоянно сыплются на его голову. У бедолаги из-за этого случаются сильные перепады настроения, он все время на грани, поэтому под него все подстраиваются. «Его надо беречь/спасти!» — вот ключевая фраза, девиз женщины, которая решает посвятить жизнь спасению «больного». Она носит-ся с ним, подключая к заботе всех близких и дальних. На отказ помочь страдальцу реагирует как на личное оскорбление и может даже прекратить общение. Периодически спасатели устают спасать и срывают на

⁷ «Установлено, что около 60% дочерей алкоголиков выходят замуж за мужчин либо уже больных, либо за тех, кто заболел алкоголизмом» (В. Москаленко. Зависимость: семейная болезнь. М.: Perse, 2006). Об этом и нами достаточно сказано. См.: А. Лоргус, О. Красникова. Влюбленность, любовь, зависимость.

«больном» злость, вызванную накопившейся усталостью и ощущением бессмысленности всех усилий. В момент эмоционального срыва спасателя «больной» может на время перестать жаловаться и капризничать, начинает изображать оскорбленную невинность или резкое ухудшение, чем вызывает у окружающих прилив чувства вины, за которым последует новая волна подвигов ради спасения больного.

Периодически у «больного» наступает «ремиссия». В это время он настоящий душка — всем угождает, пытается проявить внимание. Но хватает его ненадолго — очередной «приступ» (или запой) возвращает жизнь в привычную колею. Жена «больного» вновь впрягается в свое ярмо, вновь решает жизненно важные вопросы. Не этого ли она добивалась в жизни? Она же хотела свободы, самостоятельности и чтобы никто не мешал делать то, что она считает нужным. Ну что же, «больной» точно ни в какие дела лезть не будет. Да, еще одна немаловажная деталь: желательно, чтобы через какое-то время все начали восхищаться этой «святой» женщиной, безропотно взвалившей такой «крест» на свои хрупкие плечи. Все, теперь картина созависимых отношений завершена.

«Больной» или «алкоголик», как и вообще зависимый мужчина, не может быть зрелой личностью. Он инфантилен. В нем мужественность развивается односторонне, лишь психофизиологически. Личностно он похож на виноватого, но капризного ребенка. Его инфантильность мешает ему быть ответственным мужчиной, опорой семьи и общества. Он сам все время ищет, на кого бы опереться. И находит.

Такой тип мужчин привлекает зависимый тип женщин. Это могут быть «наседки», «хозяюшки» и даже

«Родина-мать». Они берут на себя заботу о «больном», как о своем ребенке. Он их устраивает. А зависимый мужчина находит нишу, в которой он может не брать на себя ответственность.

«**Диванный валик**» — близкий по степени пассивности и безответственности, но отличающийся от «больного» по сути образ. Так грубо прозвали тех мужчин, которые целыми днями лежат на диване. Они не прикрываются, как «больные», диагнозами и справкой от врача, чтобы не утруждать себя работой. Справедливости ради надо сказать, что про «лодыря, который вечно в своем компьютере/телевизоре», можно услышать даже в доме, где вся мужская работа сделана мужем на пять с плюсом, но жена и в этом случае считает, что муж ничего не делает. Понятно, тут речь не о типе «диванных валиков», дело в другом — на языке жены «он ничего не делает» может значить, например: «он мне не помогает», «он мало уделяет мне времени и внимания, не говорит мне нежных слов, не угадывает и не исполняет мои желания, не выслушивает меня». То есть в данном случае проблема не в том, что муж ничего не делает, просто вместо того, чтобы делать то, что хочется жене, он занимается тем, что сам считает нужным. В подобной ситуации имеет смысл задуматься не о «делах», а об отношениях между мужем и женой — возможно, там есть над чем поработать.

Реальный «диванный валик» — это тип мужчин, которые своей полной пассивностью и лежанием перед телевизором демонстрируют отказ от деятельной и созидательной жизни. Отказ этот имеет в том числе и социальные корни. В конечном итоге это может быть вид протеста против деспотического социума, в котором

так мало пространства для проявления мужской активности и инициативы. Протест может быть также следствием семейного конфликта и проявлением личностных качеств мужчины — его инфантильности, трусости или зависимости. Такой тип мужчин безопасен для женщин, опасаящихся насилия и агрессии, но непривлекателен для удовлетворения семейных потребностей.

«Ботаник» — типаж «в очках и с портфелем». Это учитель, ученый, чиновник. Стереотип противоположный «мужику» или «мачо». «Ботаник» в значительной степени беспомощен в социальном и житейском плане. Он не может вернуть лампочку, боится защищать свои интересы в ЖЭКе, не может спорить с женой, мамой, с тещей, с начальником, может по рассеянности забыть забрать ребенка из детского сада. На него во многом нельзя положиться. Он — интеллектуальная элита общества, но как мужчину его не уважают. Это не значит, что его не любят женщины. Иногда любят, и страстно, потому что «ботаник» способен на сильные чувства (с которыми он, правда, не очень хорошо умеет управляться), он тонкий и увлеченный, а иногда и сексуально привлекательный. Женщины не часто выбирают таких мужчин в мужья — в быту с ними трудно, все приходится брать на себя. Но женщины, которые готовы быть своим мужьям «мамочками», охотно выбирают «ботаников» в партнеры. Такие мужчины, как правило, безопасны, от них не приходится ожидать измены, ссор, насилия. Они послушные и покорные мужья.

«Себе на уме» или **«проходимец»**. Этот стереотип, условно говоря, похож на Остапа Бендера — хитрый, предприимчивый, расчетливый, амбициозный авантюрист. Преступный предприниматель, для

которого важнее всего деньги и власть. Он добивается всего хитростью, подкупом и интригой. В нем нет ни чести, ни достоинства, хотя есть свой собственный кодекс поведения, похожий скорее на воровской «закон». «Проходимец» — любимец женщин. Он умеет ухаживать, умеет льстить, соблазнять, но его цель — деньги или власть. Ради этих целей он готов на все. Часто про таких мужчин говорят «умеет жить». Женщины их любят и стремятся выйти за них замуж в расчете на достаток и высокий статус. Но с ними опасно: «проходимцы» не бывают верны и не способны на глубокие отношения. Женщина с ними скорее в «золотой клетке», чем в теплом доме. «Проходимец» легко женится, но и легко разводится, оставляя своим женам пустые счета и долги. Но риск привлекает многих женщин. К тому же «проходимец» умеет пустить пыль в глаза, умеет доставить женщине феерические удовольствия, окружить ее роскошью. Но все это ненадолго.

«Рубаха-парень» — это юноша-ребенок (в психоаналитической психологии их называют *пуэр* — вечный юноша), веселый и беззаботный, открытый и бескорыстный, душа компании, певец и танцор. Таких любят девушки, причем влюбляются с первого взгляда и любят до старости. Однако с ними трудно жить, так же как трудиться и работать, брать на себя ответственность и преодолевать невзгоды «рубаха-парень», как правило, не может. Он — человек настроения, порыва. Он не отличается выносливостью, не любит рутины, от невзгод и неудач впадает в депрессию и может запить.

«Рубаху-парня» все обожают, всюду приглашают, он желанный гость на всех праздниках, он тамада на

свадьбах и на корпоративных застольях. Доброжелательный, простой в общении, свой в доску, он всем нравится и всем необходим. Он заводила, весельчак, с ним мир становится светлее и радостнее. Он всех смешит и веселит, и его за это ценят. Однако самому ему далеко не всегда весело, за маской весельчака может скрываться невротическая жажда признания и принятия. Ему может быть очень страшно вне компании, наедине с самим собой, со своими мыслями и чувствами. Он — воплощенная социализация, общинность, семейственность. Но способен ли он на истинную дружбу, на глубокие и длительные отношения? Часто бывает, что у него в друзьях все и... никого. Настоящая близость и открытость, глубина и доверие его пугают, он прячется в поверхностных, ни к чему не обязывающих отношениях, но мало кто догадывается, что ему как воздух нужна подлинная дружба.

«Рубаха-парень» бывает счастлив в любви и несчастлив в браке. Жена, полюбившая его за веселье и легкость, может быть совершенно не готова к тому, что дома он не всегда излучает радость. Он, как любой человек, устает от общения, может быть замкнутым, раздраженным, грустным, молчаливым. Жена же рассчитывала, выходя замуж, на круглосуточный праздник жизни. Имидж «рубахи-парня» не позволяет страдать и горевать, а без маски его никто не узнает. Разочарования, упреки только усугубляют ситуацию. Но может быть и иной сценарий, когда жена устает от бесконечных гостей-приятелей, особенно если родился ребенок. Ей нужны тишина и отдых, а ему шум и застолье. Она больше не в состоянии разделять с ним «разгульный» образ жизни, а ему невыносимо тесно и душно в стенах семьи, ему нужны

зрители, вдохновение, аплодисменты, новые впечатления и... новые чувства, отношения, влюбленность. Возможны и другие варианты развития событий.

Мужчина — это призвание

Подлинная мужественность действительно сложна и не дается ни одному из мужчин в естественном возрастании от мальчика к мужу. Ее необходимо искать в себе и осваивать, как осваивается новая должность. Это не дар природы, как рост или ширина плеч. Мужественность вырабатывается, как мускулатура или сила воли. Мужественность реальная, определяемая психологическим возрастом и свободой, — это работа на всю жизнь. Это — призвание!

По сути, такие же шаги, о которых мы говорили, описывая путь к утраченной женственности, проходит и мужчина на пути к реализации собственной мужественности. Форма и содержание шагов будут, конечно, отличаться, но сущностные вещи останутся теми же:

- признание собственной мужественности;
- принятие своей мужественности;
- любовь к себе как к личности, к мужчине, к создателю и защитнику жизни;
- доверие и следование собственной мужественности;
- духовное и нравственное преображение;
- открытость и выражение собственной мужественности;
- развитие мужественности в отношениях с женщинами;
- дарение собственной мужественности семье, роду и миру.

Можно ли однозначно описать мужественность? Видимо, нет. Она индивидуальна и уникальна. Мужественность молодого Давида не похожа на мужественность Давида-царя. Мужественность Самсона и мужественность Иакова — они так различны! Мужественность Солженицына и мужественность Гагарина, разве они похожи? Что же в них общего? Что общего в мужественности, что отличает мужчину от женщины?

Мы предлагаем отличный от стереотипов образ мужественности, каким он вырисовывается постепенно в процессе консультационной работы. Это собирательный образ. Он складывался в результате личностных изменений, которые происходили с нашими клиентами по мере того, как они решали свои личностные, семейные и духовные задачи. В каждом отдельном случае мы искали ресурсы личности, которые были необходимы для преодоления тех или иных проблем. Можно сказать, что предлагаемый образ есть изначально заданный личностный образ мужественности, то, что в Древней Греции называли *телос*.

Такой образ не может быть живой личностью. Личность — это всегда индивидуализированная природа⁸, а потому, какой бы мы образ ни начертали, реальный человек всегда будет от него отличаться. Каждый мужчина особенный, уникальный. Его обобщенный образ — лишь абстрактное описание черт. Но этот образ необходим, чтобы задать вектор движения, стремления

⁸ С. А. Чурсанов. Личность. //Богословская антропология. Русско-православный /римско-католический словарь. М.: Паломник; Никея, 2013. С. 71.

мужчины к собственной реализации своего природного и семейно-родового предназначения.

Вот этот феноменологический образ:

Мужчину отличает:

- служение, жертвенность, влияние на других, власть, стремление к порядку, контроль результатов;
- ответственность, целостность, масштабность, целеустремленность;
- уверенность, настойчивость, здоровая агрессия;
- опора на разум и волю, на действие и слово;
- стратегический ум, рассудительность, призвание;
- творчество, поиск, дерзновение, риск, смелость, азарт;
- сила, твердость, мужество;
- мужчина устанавливает отношения: дружбы и доверия (в близком кругу, и с теми, кто сильнее его, и с теми, кто слабее), партнерства (в равном кругу), подчинения и власти (вертикальные отношения), конкуренции и соперничества (с равными по возможностям), борьбы и войны (с противниками и врагами).

К этому стоит добавить несколько пояснений:

Под **силой** имеются в виду не только физические возможности. Конечно, они важны, но не менее, если не более, для мужчины важны сила воли, сила духа, сила ума.

Твердость. Нередко мужчину ругают за упрямство. Это действительно отличительная черта мужского поведения, и она необходима, когда речь идет

о настойчивости, целеустремленности, завершенности. Так вот твердость — это именно то качество, которое обеспечивает мужчине настойчивость и верность. Да, иногда она выглядит как упрямство.

Агрессию можно рассматривать как природное свойство. Это слово происходит от латинского *aggressio* (нападение), а оно, в свою очередь, от многозначного *aggredior*, которое, в частности, означает «приступать, начинать, затевать, пытаться, предпринимать, атаковать, штурмовать»⁹. За этим словом стоит не тривиальный агрессор-разрушитель, а созидатель, предприниматель. Мужчине для успешного достижения цели, для преодоления препятствий, для победы над врагом необходима здоровая и конструктивная агрессия (в отличие от деструктивной).

Стратегический ум. Если отвлечься от возможной нравственной оценки, стратегия — это умение планировать жизнь. Оно необходимо и мужчине, и женщине. Но если женщина с неохотой отступает от «здесь и сейчас», от условий и мелочей, от процесса, то мужчина обо всем этом может и не подумать. Ему ближе и понятнее будущее. Стратегия — это способность планировать в абстрактном пространстве, и у мужчины это выходит естественно. Мужской ум более стратегичен, тогда как женский более конкретен.

Дерзновение — бывает необходимо как в творчестве, так и в служении. Это рывок, бросок в неведомое, в неразрешенное, в неприятое.

Риск отличает того, кто меньше думает о настоящем. Женщина, заботящаяся о семье, ответственная

⁹ По материалам словаря И. Х. Дворецкого.

за здоровье и жизнь мужа и детей, рисковать не имеет права. Мужчина может забыть об этом на время, забыть об опасностях, чтобы получить результат, добиться успеха, достичь цели. Мужчине легче рисковать. Без риска иногда невозможно добиться успеха.

Власть. О ней мы уже писали¹⁰. В сложном социуме власть необходима. Она реализуется авторитетом, силой, принуждением, иногда насилием. Власть — необходимое условие порядка и дисциплины. Женская забота о здоровье и жизни несовместима с властью: нельзя одновременно заботиться и подчинять. Властная жена или мать — источник дисфункционального состояния семьи. Напротив, власть мужчины в семье — условие порядка и безопасности.

Мужественность как образ бытия

Путь становления мужественности проходит через всю жизнь мужчины. Каждый возраст, каждый этап жизни ставит свои задачи и вызывает к жизни новые ресурсы. Но начинается путь мужской мужественности в семени отца. Именно его любовь к жене, его семя передает компонент мужской природы своему ребенку.

Но природа и культура идут иногда разными путями. В нормативном случае этот путь проходит через жизнь с отцом. Не кто иной, как отец, может научить мальчика быть мужчиной. Из дня в день мальчик живет с отцом, с мужчиной, наблюдая, участь, уподобляясь и стараясь быть похожим на отца. Это происходит

¹⁰ А. Лоргус. Книга об отцовстве. М.: Никея, 2015.

сначала бессознательно, а затем свободно и осознанно изо дня в день, всю совместную жизнь.

Затем мужчина обнаруживает в себе самом разворачивающуюся мужскую природу и находит способы ее духовного и личностного освоения, наследуя многие тысячи черт отца и других предков и решая сам, творчески свои проблемы. Так юноша формирует свою мужественность.

На этом этапе ключевое значение для мужчины имеет его отношение к своей мужественности. Принимает или не принимает в себе мужественность юноша, подросток? Является ли для него его мужская природа даром Божиим или проклятием? Конечно, многое здесь формируется родителями и в целом семьей, но многое зависит и от самого человека. В конце концов все сходится в самоотношении и самопринятии. Успех развития мужественности обеспечивается принятием своей мужественности («Как здорово, что я мужчина!» — может сказать себе мальчик или юноша).

Не может мужественность развиваться успешно там, где собственная мужская природа воспринимается как тяжесть, трагедия, нежеланная ноша. Конфликт с собственной природой, негативное восприятие своего полоролевого бытия может деструктивно сказаться на мужчине. Мы имеем в виду не только абсолютное неприятие своего пола, приводящее нередко к гомосексуализму или к операциям по смене пола, но и ситуации, когда мужчина не развивает или подавляет в себе мужские черты и качества, боится или не умеет проявлять свою мужественность. Это бывает в случае, когда мальчик растет без папы и в его ближайшем окружении нет достойного примера мужского

поведения — невозможно научиться быть мужчиной, с ранних лет общаясь только с женщинами. Но и в полных семьях случаются искажения. Представьте себе, как сложно быть мужчиной тому, кто в раннем детстве рос под разговоры любимой мамы с подругами или с бабушкой о том, какие все мужчины... как они жизнь портят и как хорошо было бы их всех... Мама за что-то обиделась на папу, бабушка — на дедушку, говорили они в сердцах, сгоряча, не догадываясь, какую травму могут нанести подобные высказывания мальчику. Взрослые часто не замечают, что дети очень внимательно вслушиваются в слова, не предназначенные для детского уха. Даже если ребенок не до конца понимает смысл слов, он слышит интонации, видит выражение лица и все мотает на ус, а потом делает из услышанного свои выводы. А если это не просто мамины разговоры и несправедливые упреки? Если малыш был свидетелем, как мама унижала и оскорбляла папу или папа причинял маме боль своими поступками. Вывод для ребенка здесь простой: «Мужчиной быть плохо, стыдно, противно, опасно и т. д. Если хочешь, чтобы мама тебя любила, а не проклинала последними словами, главное — не будь мужчиной». К сожалению, есть вещи, имеющие необратимые последствия, но это не означает, что не стоит и пытаться что-либо изменить. Конечно, будучи взрослым, мужчина может пересмотреть свои детские установки, переосмыслить личный опыт, по-новому отнестись к истории семьи, внося определенные коррективы в свое представление о мужественности в целом и о себе, как о мужчине.

Наконец мужественность вступает в период своего окончательного становления — период отношений

с женщиной. Место мужчины в отношениях с женщиной, в браке — стержневое, т. е. структурное. Мужчина — скелет отношений. Женщина — их плоть и форма. Одновременно мужчина выстраивает границы отношений, как в видимом, социальном плане, так и внутри отношений пары, обозначает возможное, допустимое, должное, желаемое.

Вот маленькая зарисовка: на вокзале, в зале ожидания к девушке подходит мужчина и, сладко улыбаясь, обращается с каким-то вопросом. Тут же перед ним вырастает молодой человек, явно партнер или муж. Он встает прямо между девушкой и незнакомцем, закрыв девушку спиной. Незнакомец с грустью бросает взгляд ему за спину и уходит. Это простой, но вечный сюжет. Молодой человек защищает границы своих отношений, обозначает пределы внутреннего мира отношений и внешнюю границу. Он и его девушка — это мир, закрытый для других. Одновременно он обозначает и свою роль: он — воплощение безопасности отношений. Роль мужчины в отношениях и браке так же вечна, как и сами отношения мужчины и женщины.

Традиционное сознание приписывает мужчине несколько ролей: защитник, добытчик, «детопроизводитель», глава. Последнее очень спорно и в урбанистической культуре непонятно. Там, где социальная жизнь обеспечивает женщине и семье прожиточный минимум благ, кажется, исчезает мужская роль. Ведь если защиту и управление женщина может обеспечить себе и своим детям сама, то роль мужчины уже неочевидна. Часто приходится слышать (особенно от женщин): «Мужчины больше не нужны! Даже стать матерью женщина может сама (например, с помощью ЭКО)».

Действительно, если определять роли мужчины так, как предлагает традиция, то век мужчин закончился. Но семейная психология и психология отношений, традиционные взгляды на семью и род подсказывают, что здесь все иначе. Попробуем разобраться.

Женщине хочется быть в безопасности — чтобы быть счастливой, женственной, чтобы быть любящей, быть матерью, быть творческой личностью. Почти всем женщинам, которые обращаются к нам в Институт за психологической помощью, этого действительно хочется. Более того, они чувствуют в этом возможность реализации своего призвания. Однако часто женщины не могут себе позволить такой «роскоши», потому что в одиночку несут то, что дано двоим, пытаются сами справиться с тем, что без помощи семьи и рода невыполнимо. Это очень тяжело: защищать себя самой и быть женственной. Иногда выражение неприступности «написано» на лице одинокой женщины: «Не подходи! Убьет».

Выход — выбрать мужчину и довериться ему, стать ему помощницей, а не заместительницей. Но это подвиг. Подвиг женственности. А в чем подвиг мужественности?

Подвиг мужественности — открыться навстречу неизвестности, взять на себя ответственность, встать перед Богом и миром, быть собой и отдать себя жизни. Это не значит не заботиться о жизни и здоровье (что, конечно, важно). Это значит создавать жизнь, и утверждать, и защищать ее как высшую ценность. Это и есть призвание мужчины — создать, посеять семя, защитить жизнь, пожертвовать собой ради жизни и высшей ценности жизни.

Однако жизнь — это не только подвиг или, скорее, в основном не подвиг. Жизнь — это переменный поток обыденности, будней и праздников, решений и выборов. Подвиг — лишь эпизод среди обычных дел, иногда очень важный, жизненно важный, но редкий. И это хорошо, иначе жить было бы невозможно.

Бог не требует от каждого мужчины подвигов, не требует их часто, не требует вообще. Бог подводит иногда (если говорить о Промысле) мужчину к выбору подвижнического поступка, но не требует от него непременно подвига. Да, иногда быть мужчиной значит не отказаться от такого вызова, не испугаться, не отступить. Иногда это и есть тот единственный миг, который и в этом мире, и в будущем определит место мужчины. Но это не вся жизнь.

Место мужчины в повседневности и в череде дней и лет определяется не только решимостью на подвиг, но и готовностью к жизни в целом. А это значит, что мужчине необходимы особые качества для жизни в повседневности: стратегическое мышление, ответственность, терпение, выносливость, но более всего — любовь и милосердие.

Мы описали выше некий идеальный образ мужественности. Однако не надо думать, что каждый мужчина должен стать таким. Мы так не считаем. Каждый мужчина сам определяет, каким ему быть. Человеку дана свобода в выборе образа бытия. А если так, то и образ мужественности мужчина выбирает сам. Как это может быть? Какими путями проходит становление собственного образа?

Началом пути является **выбор** образа бытия. Но этот выбор может быть и «отрицательным», т. е.

мужчина может отказаться от этого выбора или выбрать вовсе не мужской путь развития. Свободный выбор может оказаться выбором отрицания своей природы и своего места в мире. И если мужчина выбирает место не мужское, отрицая свою природу или пытаясь переделать свою природу, то мужчиной он быть не перестает. Мужчиной по природе. Но свою мужественность развивать он уже не сможет и не станет.

Итак, первый шаг становления мужчины — выбор своей мужественности как ведущего образа бытия.

Ответственность мужчины за свою мужественность означает ответственность за жизнь в целом, за таланты и способности, а также за отношения. Ответственность вообще есть признак зрелости, а в отношении к мужественности это обязательное условие. И хотя мужественность формируется и у мальчика, и у подростка, т. е. в пору, когда ответственность еще не сформирована, тем не менее без нее мужественность не придет.

Отношения с отцом — это для мальчика и подростка магистральный путь, а для зрелого мужчины дополнительный, но неперемный. И в 40 лет, и в 50 без отношений с отцом (даже если его уже нет в живых) очень трудно принимать и развивать свою мужественность.

Открытость — это особая позиция личности по отношению к миру, открытость новому, открытость вызовам и задачам, открытость отношениям и Богу. Мужское отношение к семье и социуму в большей степени склоняется в пользу социума. Открытость означает готовность принимать на себя ответственность и быть деятелем, совершая и созидая жизнь. Мужчина по

природе и по долженствованию более открыт культуре, улице и государству, и в этом есть своя логика. Когда основные функции мужчины в доме выполнены, он расширяет поле своего внимания и заботы. Порядок на улице, тишина и чистота, правопорядок, благочестие и закон — вот та среда, в которую должны попадать члены его семьи, покидая стены дома. А потому мужчина обращается к соседям, ближним и дальним, договаривается, устанавливает порядки и следит за их выполнением. Так возникает местная власть. Улицы и площади города или села также становятся объектом внимания мужчины, потому что с этим связан порядок на улице, где стоит его дом. Так возникает земская (городская) власть. Подобно ей возникает и область интересов страны, государства и даже мира, ведь все они влияют на стабильность и порядок на улице и в доме. Так возникает политика — особое призвание мужчины, вытекающее из его семейной функции и его места в мире.

Ценности. Нравы и нравственность, порядки и законы — все это сфера заботы мужчины, потому что это обеспечивает стабильность и защищенность жизни. В той или иной степени мужчине приходится определять духовный порядок жизни. До тех пор, пока мужчина не определится со своими ценностями, пока в его голове не водворится «царь», никто из семьи не будет спокоен за свою жизнь и будущее. И это не только выбор веры, но выбор самого широкого круга ценностей.

Вот основные направления, по которым может проходить путь становления мужественности. Но это не заданные цели, а лишь направления, векторы.

ПРИЗВАНИЕ БЫТЬ МУЖЧИНОЙ

И движение по ним не задано каждому, только сам человек определяет свой интерес «здесь и сейчас», сам рассчитывает ресурсы, сам строит свои планы и сам оценивает себя. Мы можем лишь обозначить контуры, но не можем составить рецепт мужского счастья или создать универсальный алгоритм последовательных действий, «как стать настоящим мужчиной».

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Монада

Может показаться странным, но отсчет жизненного цикла семьи в психологии принято вести не со свадьбы, а... с монады. Монада — это человек, который вышел из родительской семьи и пока один. Он уже психологически покинул родительский дом (хотя, может быть, фактически и живет в нем) и готов вступить в новый для себя тип отношений — супружество.

Если человек не умеет жить один, если он боится одиночества, ему сложно будет выстраивать отношения с партнером, так как у него есть склонность к зависимости от другого. Чтобы не создавать брак по принципу «лучше жить с кем угодно, чем в одиночку», каждому взрослому желательно пройти стадию «монады», узнать себя, почувствовать свою самостоятельность и ответственность, научиться пользоваться свободой, делать выбор, принимать решения, сталкиваться с последствиями своих поступков и лишь потом, на основании этого знания себя, совершать выбор и вступать в близкие отношения. Ведь тот, кто с собой не знаком, не сможет почувствовать близкого себе по духу человека. Тому, кто не знает, что любит, а что ненавидит, сложно будет разобраться, разделяет ли другой

его интересы и ценности. Поэтому человек, не прошедший стадию «монады» (одиноким, самостоятельным, свободным, ответственным), рискует ошибиться в своем выборе или вступить в зависимые отношения, в которых нет двух полноценных «я».

Следующий этап отношений — диада. Мужчина и женщина выделяют друг друга из «толпы» как единственных, объединяются в пару, из которой может вырасти брак, а может и не вырасти, но жизни этих двух людей уже связаны, пусть иногда лишь на время, словом «мы». Ну а триадой, соответственно, психологи обозначают жизненный цикл семьи, когда рождается первый ребенок и членов семьи становится трое. Но не будем забегать вперед.

Встреча

Тема добрачного периода важна, так как в это время закладываются основы взаимодействия будущих супругов. Многие узловые проблемы взаимоотношений в семье можно увидеть уже на стадии добрачных отношений — в период дружбы, ухаживания, свиданий. Жизнь человека — это множество самых разных встреч, знакомств, это общение с коллегами, соседями по дому или даче, с ближними и дальними родственниками, с друзьями семьи, членами церковной общины и т. д. Именно внутри этого огромного количества связей между мужчиной и женщиной могут родиться те взаимоотношения, которые впоследствии приведут к браку.

Почему так нужны множественные отношения? На протяжении всей своей жизни мужчина имеет дело с самыми разными женщинами. Мама, сестры,

учительницы, сотрудницы, начальницы, врачи, соседки — все они различаются возрастом, характером, внешностью, образом жизни, отношением к мужскому полу, функциями, которые выполняют. Мужчине нужно учиться взаимодействовать с женщиной не только как с возможным партнером, а вообще как с представителем другого мира. Таким образом вырабатывается, развивается и оттачивается гендерная программа поведения: «Каким образом я как мужчина веду себя по отношению не только к той женщине, с которой я хотел бы связать свою жизнь, а вообще с женщинами?» Этот опыт нужен для того, чтобы познать себя: «Каков я как мужчина?» и понять: «Какие отношения с женщиной мне нужны? Знаю ли я необходимую мне степень близости, открытости, эмоциональности? Что мне нужно — инициативность, гибкость, спонтанность или предсказуемость? В каких отношениях я чувствую себя комфортно, свободно, могу быть самим собой?» Чем больше с самого раннего возраста ребенок общается с лицами противоположного пола, тем лучше он узнает себя в отношениях с ними (при условии, что с представителями своего пола он тоже находится в постоянном контакте).

В детском саду, в начальной школе мальчики и девочки с удовольствием общаются, играют вместе. Главное — чтобы взрослые не придавали детским отношениям ненужного оттенка, не дразнили «жених и невеста», не развивали раньше времени тему влюбленности и любви, задавая вопросы не по возрасту, не затевали неуместных дискуссий и не давали установок, с которыми во взрослом возрасте придется разбираться на психотерапии. Очень вредны для неопытной

души недетские беседы: «В кого ты теперь влюбился? А Дашу уже разлюбил? Какой ты непостоянный! Смотрите-ка, какой донжуан растет». Не стоит говорить маленькой девочке, даже если она очень хорошенькая и наверняка вырастет красавицей: «Будешь мужиками вертеть. За все женские слезы отомстишь!» Ребенок воспринимает слова взрослых буквально, он не различает иронии, не понимает иносказаний, не чувствует контекста. Ярлыки, навешанные в детстве, установки, принятые некритично, стереотипы и «народная мудрость» — все это может впоследствии сильно осложнить отношения с противоположным полом.

В детстве и юности самое время учиться дружить и таким образом узнавать себя и других. Мы, взрослые, можем помочь в этом нашим детям, объяснив им, что отношения мальчиков и девочек, юношей и девушек — это здорово и этому надо учиться. Главное — не романтизировать и не эротизировать отношения раньше времени. Но и другая крайность — ханжество, жесткие запреты тоже неуместны. В некоторых семьях существует табу на межполовое общение: девочки должны дружить исключительно с девочками, мальчики — только с мальчиками. Дальше — больше. Если ты пригласил девушку на свидание — все, должен жениться. А такой парень даже не знает, что такое дружить, он не представляет, как ухаживать за девушкой — не за невестой, а просто за девушкой. Да, потом, в 40–45 лет, к нему это, возможно, придет, но лучше бы он начал в 16 лет познавать искусство межполового общения.

И с девушками то же. Грубейшая ошибка — считать, что с первым обратившим на нее внимание девушка

должна идти под венец. Одна девушка рассказывала, что вышла замуж в 18 лет, через два месяца после знакомства, потому что была уверена, что другого жениха у нее уже никогда не будет, что это единственный, кому она смогла понравиться. Насколько он ей самой нравился, она не очень задумывалась — нельзя было упускать «последний шанс». Какая тут возможна ответственность в браке, если вы не знаете хорошенько ни себя, ни своего партнера? А для того, чтобы знать, надо дружить. Сравнить своего мужа с другими мужчинами — грех, а вот сравнивать парней из компании друг с другом — это как раз нормально. И когда в компании есть несколько девушек и несколько парней, когда есть множество разного типа отношений с противоположным полом, только тогда по-настоящему можно себя узнать.

Обратите внимание на школьные и студенческие «тусовки» — там молодежь именно дружит. Ведь отрочество и юность даны, чтобы общаться. Общение — ведущая деятельность этого возраста, важная стадия личностного развития. Когда наши дети вступают в эту пору, их и дома-то не увидишь. Мы часто сетуем: «Сколько можно пропадать в компаниях?! Когда же ты дома делами займешься?» Но горе, если наши старшие подростки полностью поглощены подготовкой к поступлению в вуз, а студенты — учебной, студенческими делами или работой. Они лишают себя этого праздника взаимоотношений, а с возрастом и возможностей становится меньше, да и потребность в этом уменьшается. А мы можем (это и родительская, и пастырская, и психологическая задача) учить подростков отношениям. Это же самое драгоценное, что существует между людьми!

Дружба

У большинства людей довольно широкий диапазон общения. Близкие — круг, как правило, не очень многочисленный. Затем круг знакомых-приятелей-коллег-соседей — с этими людьми есть определенная дистанция. Еще дальше — круг формального общения, где мало личного в отношениях. Казалось бы, вероятность встретить своего «суженого» больше в ближних кругах. Но бывает, что случайная встреча с незнакомцем становится судьбоносной. Одна бабушка, основываясь на житейской мудрости, поучала свою взрослую незамужнюю внучку: «Под лежащий камень вода не течет! Ты на работе всем сказала, что хочешь замуж?» — «Бабушка, у меня на работе только женщины!» — «Глупая! У них же братья есть!» Эта пожилая женщина намекала своей внучке на непредсказуемость судьбы и на необходимость «активной позиции» — использовать любой шанс для поисков мужа. Но все-таки чаще близкие отношения начинаются не с любви с первого взгляда, а «издалека» — с дружеского общения, когда в приближенном круге вдруг происходит некоторая дифференциация. С кем-то из окружения у человека оказывается чуть больше общих интересов, взглядов, ценностей, идей, которые хочется обсудить, а для этого нужно встретиться, чтобы спокойно (без лишних глаз) поговорить или сделать что-то вместе. Появляются совместные планы, дела, затем общие воспоминания — так постепенно может возникнуть дружба.

Дружба, безусловно, нечто большее, чем знакомство, и занимает в нашей жизни значимое место — практически каждый человек нуждается в ней.

В дружбе есть привязанность и ответственность, тогда как простое знакомство к этому не обязывает. Ведь знакомые, как правило, связаны формальными отношениями и могут не иметь эмоциональной связи. А дружба — это одна из составляющих любви. В греческом языке, который, в отличие от русского, знает несколько слов, обозначающих любовь, понятие *αγάπη* (агапе) — это и есть та самая дружеская любовь, привязанность (иногда очень глубокая), которая может быть в общине христиан, в компании, а может быть и в паре. Но это именно дружба.

В дружбе на первое место выходит бескорыстная, т. е. именно человеческая, личностная заинтересованность в другом человеке, а не в его «полезных» качествах. Если в дружбе появляется какая-то корысть, расчет, то это уже можно назвать деловым партнерством. В нем возможны и конкуренция, и соперничество, от которых дружба может запросто разрушиться. Так происходит, например, когда друзья создают свой общий бизнес, а потом их интересы приходят в противоречие, дружба заканчивается, а часто и бизнес вслед за этим разваливается. Поэтому можно сказать, что общие интересы укрепляют дружеские связи, а взаимные интересы — наоборот, ослабляют.

В большом коллективе — на работе, в церковной общине, в клубе по интересам — дружба бывает как между всеми членами группы, так и между отдельными небольшими группами по два-три человека. Бывает, что за дружбу принимают сообщничество, основанием для которого становится общая неприязнь к кому-то. Однажды замечательная актриса Фаина Раневская, завидев в театральном коридоре группу оживленно

беседующих шепотом артисток, спросила: «Девочки, против кого дружите?» К настоящей дружбе такая совместная нелюбовь не имеет никакого отношения.

Способность вступать в дружеские отношения — это признак определенной личностной зрелости, потому что для дружбы необходимы качества, которые не свойственны инфантильному человеку. Вот качества, без которых дружить трудно: искренность и откровенность, сочувствие и умение выслушать, интерес к делам и эмоциональным переживаниям другого, готовность понять и прийти на помощь, разделить горе и радость, умение признавать свои ошибки и прощать чужие, способность принимать без обид критические замечания и честно говорить другу, когда тот не прав, умение хранить секреты и защищать честь друга даже в его отсутствие. Главное, пожалуй, — это открытость и эмоциональная поддержка, эмоциональная включенность и преданность. Дружить, будучи закрытым, защищенным непроницаемой броней, практически невозможно. Человек, который не умеет общаться, слушать и слышать другого, к дружбе, наверное, не очень готов. Не существует дружбы и без взаимного интереса друг к другу.

Если говорить о такой важной составляющей дружбы, как готовность прийти на помощь, то она бывает не у всех и не всегда, так как это требует особой щедрости и зрелости. Человек может растеряться, не сориентироваться в сложной ситуации или проявить трусость, малодушие, когда его друг будет нуждаться в помощи. Женщина, ненавидящая больницы, падающая в обморок от одного больничного запаха, не смогла себя пересилить и ни разу не навестила свою подругу после

тяжелой операции, когда та нуждалась в заботе и уходе. А вторая подруга болящей была в тот момент так влюблена и увлечена новым поклонником, что просто не нашла времени для визита в больницу. Для кого-то человек, не поспешивший на выручку в трудную минуту, перестанет быть другом. Но есть люди, готовые проявить великодушие и простить товарища — существуют разные требования и ожидания от друзей. Также очень много зависит от ситуации и степени тяжести последствий. Одно дело, когда друг просто подвел, совсем иное — предал. Кстати, часто совсем не обязательно прекращать общение, бывает, что достаточно увеличить дистанцию или перейти от личных к формальным отношениям, например с приятелем по работе.

Но сейчас нас интересует не дружба вообще, а установление дружеских отношений между мужчиной и женщиной. Многие, в том числе психологи, считают, что бескорыстная дружба представителей сильного и слабого полов невозможна, так как невозможно преодолеть физическое влечение друг к другу. Но есть мнение (которое мы разделяем), что люди, это утверждающие, основываются на личном опыте и, обобщая, делают из него правило. Вместо того чтобы сказать: «Я не могу дружить с человеком противоположного пола» или «В моей жизни не было опыта подобной дружбы», они говорят: «Мужчина не может дружить с женщиной». Более достоверными, на наш взгляд, являются опросы, где не просто задают вопрос: «Считаете ли вы возможной дружбу мужчины и женщины?» — но и добавляют уточнение: «На каком основании вы это утверждаете (личный опыт или что-то иное)?» Так вот, подобные исследования показывают, что почти

в 90 процентах случаев люди верят или не верят в возможность истинной дружбы между мужчиной и женщиной в зависимости от того, способны ли они сами на такие отношения и был ли такой опыт в их жизни или в жизни близких¹¹.

Мы против обобщений. Некоторые мужчины и женщины в силу разных причин дружить не могут, при этом есть достаточно примеров, когда представители противоположных полов поддерживают длительные дружеские отношения без какого-то плотского влечения. На наш взгляд, чрезвычайно важно, чтобы и супружество начиналось с дружбы. Ведь если в браке муж и жена не друзья, то есть в их отношениях нет признаков дружбы, которые мы перечислили, то что тогда держит этих людей вместе? Чувство долга и ответственность перед детьми? Сексуальные отношения? Совместное хозяйство? Страх одиночества? Все это недостаточно прочное основание для супружеской жизни. Дружба сама по себе, конечно, тоже не является стопроцентной гарантией семейного счастья, ведь без любви, чувства родства, взаимоприяжения, сексуального влечения трудно представить себе полноценный брак. И все-таки дружба с ее взаимоуважением, взаимопомощью, взаимным интересом, взаимоприятием и взаимопониманием — очень важная, можно сказать, незаменимая составляющая супружества (подробнее об этом мы писали в книге «Влюбленность, любовь, зависимость» в главе «Сначала дружба», с.62–67).

¹¹ По материалам http://o-druzhbe.ru/mezhdu_muzhchinox_i_zhenshchinox.php

Итак, дружба начинается, когда из всего сообщества окружающих нас людей мы выделяем человека, который вдруг оказывается нам ближе, чем все остальные. Так, из группы всех знакомых ей мужчин женщина выбирает кого-то одного, кто оказывается в фокусе ее внимания. На стадии знакомства и дружбы важно поддерживать и другие отношения, избегая «тоннельного восприятия», когда окружающий мир как бы не существует. Это свойственно влюбленным — стереоскопическое зрение улетучивается, теряется ощущение мира, весь интерес сосредоточивается на одном человеке, а все остальные воспринимаются постольку-поскольку. В подобном состоянии теряется объективность и связь с реальностью, а сохранение иных дружеских отношений помогает вернуть себе трезвость и критичность. Так, один молодой человек рассказывал, что, встречаясь с девушкой, совершенно не обращал внимания на то, как она над ним постоянно зло подшучивала. Когда же во время отъезда своей любимой он сумел «вырваться» к друзьям, то был шокирован контрастом между уважением к себе своей подруги детства и унижением, которому его подвергала любимая. Этот эпизод его немного отрезвил и заставил задуматься, готов ли он всю жизнь терпеть язвительность и пренебрежение в свой адрес.

Почему из группы выделяется кто-то один? В случае, когда это происходит на основе определенного совместного опыта, знания друг друга, ответить на этот вопрос просто: «Из всех мужчин/женщин, с которыми мне приходилось общаться, этот человек для меня оказался самым близким, интересным, между нами есть самая высокая (по сравнению с другими отношениями)

степень доверия, взаимопонимания и т. п., рядом с ним я становлюсь лучше, расту, развиваюсь, да и он благодаря моей поддержке меняется. Мы хорошо подходим друг другу». Совсем другое дело, когда выбор друга носит случайный, ситуативный, спонтанный характер: было одиноко, а никого больше рядом не оказалось. А потом продолжили общение по инерции, или из чувства благодарности за оказанную когда-то поддержку, или от скуки, или просто никто другой в поле зрения пока не появился... По большому счету, людей ничто не связывает, они друг другу не очень интересны, но все больше и больше времени проводят вместе, потихоньку привыкая, привязываясь друг к другу. И вот они уже друзья — по формальным признакам, но не по сути и качеству отношений.

Необходимо не только уметь переживать моменты одиночества, но и иметь внутренние критерии для выбора «своих» людей. Например, есть люди, обладающие довольно низкой потребностью в общении, — они молчаливы, замкнуты, им достаточно поговорить 10–15 минут, а потом тянет уединиться. Это ни хорошо, ни плохо — это их особенность, но она может стать непреодолимой преградой во взаимодействии с людьми сверхкоммуникабельными, не переносящими тишину, обожающими большие веселые компании. Притворяться, что ему нравится шумное гуляние, малообщительный человек долго не сможет, раздражаться и злиться на «болтунов», пытаться их переделать — напрасная трата времени. Но и чувствовать себя белой вороной тоже неприятно. Если человек хорошо знает, что лично для него хорошо, а что плохо, если он не испытывает чувства вины и стыда за себя, каков он есть,

и при этом не осуждает других, то такому человеку легко будет понять, с кем он сможет дружить, а с кем нет. Повторим, что для этого, с одной стороны, необходимо хорошо знать и безусловно принимать себя, а с другой — иметь достаточный опыт общения с разными людьми, чтобы представлять, какими они бывают и что от них можно ожидать. Именно поэтому не стоит бояться разнообразить свое общение, встречаться, расставаться, не застревая в отношениях, мешающих развитию. Никаких иллюзий, ложных надежд и неадекватных ожиданий от себя и окружающих, а только реализм в восприятии и честность в отношениях! Это немного сказочный вариант, но на него можно равняться. У некоторых может возникнуть опасение: а не будет ли такое непостоянство выглядеть как легкомыслие, даже распущенность? Но подлинный интерес к людям и желание с ними общаться в корне отличаются от безнравственного использования людей в своих интересах. Опаснее, на наш взгляд, когда человек и себя плохо знает, и опыт общения с другими людьми у него совсем небольшой — в друзьях у него может оказаться первый встречный, случайный, неподходящий.

Одна из причин, по которой люди отказывают себе в возможности выстраивания достаточного количества дружеских отношений с противоположным полом, — это... желание во что бы то ни стало поскорее создать семью. Если человек поставил перед собой цель вступить в брак, то любого, кто встречается на пути, он оценивает не как личность, не как возможного друга, а как потенциального супруга. Если на первый поверхностный взгляд он в супруги не подходит, то зачем тратить время на общение? Надо искать следующего, а не

развивать эти «бесполезные» отношения. Но первое впечатление часто бывает обманчивым, да и сам стремящийся к «серьезным отношениям», стараясь подать себя с выгодной стороны, напрягается, нервничает, ведет себя неестественно, а бывает, и нелепо.

Многие женщины и мужчины признаются, что если в обычном общении чувствуют себя спокойно, уверенно, раскрепощенно, то при появлении «потенциального супруга» с ними происходят таинственные метаморфозы: они глупеют на глазах, впадают в ступор или, наоборот, начинают болтать без умолку, смеются невпопад, сторают от стыда. Как только «угроза брака» исчезает, они выдыхают, вновь становятся собой и могут общаться по-человечески. Получается, что в надежде сэкономить время и силы в погоне за супружеством человек может пройти мимо своей судьбы или не дать возможности суженому разглядеть, узнать себя. Начинать же с дружбы — беспроигрышный вариант, ведь, даже если из нее не вырастет влюбленность и любовь, дружба все равно останется, а она сама по себе достаточная ценность. Да и время, проведенное с другом, точно нельзя назвать потраченным зря.

Если же первоначальный «фильтр» человек прошел, да еще и не испугался «дурацкого» поведения, после этого можно совершить другую ошибку — сделать скоропалительный вывод: «мы друг другу понравились, значит, этот человек мне подходит», и на таком основании принять решение о вступлении в сексуальные отношения или начать придумывать имена будущим детям. При этом резко ограничивается привычный круг, другие люди уже не рассматриваются как возможные претенденты на дружбу и близкое общение.

Как будто первое впечатление и взаимная симпатия — достаточный аргумент для создания семьи! Не узнав другого получше, не дав себе шанса разобраться в своих чувствах и желаниях, минуя этап дружбы, многие сразу переходят на этап свиданий и сексуальной близости, не дожидаясь близости человеческой, эмоциональной, не говоря уже о духовном родстве.

Мы не хотим сказать, что на симпатию, влечение не стоит обращать внимания. Но мы согласны с Гэри Чепменом, автором популярных книг о семье, что «у нас могут вызывать волнение многие представители противоположного пола, прежде чем мы встретим того, с кем намерены вступить в брак. Немало христиан подтвердит, что при виде некоторых знакомых у них бегают мурашки по коже и после свадьбы. Это не значит, что надо подчиниться „мурашкам“ и вступить в отношения с этим человеком. Напротив, мы принимаем свои чувства, но благодаря Богу не обязаны им следовать... „Мурашки“ проходят, они никогда не должны управлять нашими поступками»¹². Действительно, личность в своих выборах имеет возможность следовать разуму, а не только чувствам, которые, конечно, необходимо учитывать, но не стоит давать им слишком большую власть над своей жизнью.

Есть еще один аспект. Довольно часто мужчины зрелого возраста говорят: «Я слишком рано женился. Недогулял». Фраза звучит пошло, но за ней стоит верная констатация: этот мужчина в юности не узнал

¹² Г. Чепмен. Путь к счастливому браку: Как создать семью, о которой ты мечтал. СПб.: Библия для всех, 2007. С. 24.

себя. И может так случиться, что в зрелости ему откроется иная правда отношений, которая окажется для него приятной или, наоборот, шокирующей. Но, так или иначе, это будут неизведанные, неизвестные отношения. Слишком раннее выделение одной женщины в «тоннель» своего внимания лишает мужчину возможности узнать в первую очередь самого себя. Разумеется, то же относится и к женщинам, которые сразу концентрируются на одном мужчине как потенциальном партнере и таким образом многое теряют из всего спектра возможных взаимоотношений с другими мужчинами. Дружеских взаимоотношений, потому что дружба очень обогащает личность. Чем? Во-первых, познанием другого; во-вторых, познанием себя; в-третьих, познанием того, как наше «я» отражается в глазах другого, что происходит с нами в отношениях с другим.

Итак, дружба — это время, когда мы показываем себя, рассказываем о себе, знакомимся с другим, учимся слушать, а не только говорить. Дружба — это когда мы проводим вместе время. Это могут быть походы в кино, в кафе, учеба, совместная работа, это могут быть поездки, походы, это может быть молитва и так далее. И лучше бы этим дружеским встречам не превращаться сразу в свидания. Большая беда очень многих молодых людей, которые робеют, боятся войти в отношения с девушками, заключается в том, что они сразу представляют себе встречу как свидание. Но до этого должна быть стадия, которая не имеет пока никакой романтической или сексуальной наполненности. Считается, что в современном мире не принято заводить дружеские отношения между мужчиной и женщиной — люди

сразу смотрят друг на друга как на возможных сексуальных партнеров. Те, кто следует этому стереотипному мнению, многое теряют.

Сказав о значимости дружбы мужчины и женщины, справедливости ради следует отметить, что она также обладает и определенными опасностями, ловушками. Например, человек не всегда может правильно определить мотивы своего поведения и заметить изменения собственной мотивации. Для некоторых дружба может стать ширмой, за которой легко спрятать даже от самого себя подлинное желание эмоционально привязать к себе другого, сделать его зависимым от себя и, манипулируя дружескими чувствами, добиться интимной близости. Здесь мы имеем в виду не те случаи, когда дружба постепенно переходит в любовь, а лишь те, когда дружба становится средством манипуляции и используется в корыстных целях. Итак, первая опасность заключается в том, что мы можем не очень верно понимать свои собственные мотивы. Мы можем думать, что дружим, а при этом исподволь, незаметно для нас могут возникать иные отношения — романтические, сексуальные. Грань бывает очень тонкой.

Следующая опасность: допустим, вы уверены в том, что для вас это только дружба, но вы не можете быть уверены, что ваш друг или подруга так же хорошо умеют разбираться в своих чувствах и что своей бескорыстной дружбой вы не спровоцируете своего друга к более романтическим отношениям. Если взрослые, зрелые мужчина и женщина полностью отвечают за свои чувства, то, в общем, они могут дружить довольно-таки безопасно. Но для молодежи соблазн быстро выйти за рамки достаточно велик.

Есть еще одна опасность. Понятно, что дружба — это близкие, тесные отношения, которые могут перерасти в романтические чувства. Замечательно, если дружба перерастет во влюбленность, затем в любовь и брак. Но если этот брак невозможен по каким-либо причинам, тогда эта дружба может стать источником душевных страданий. К сожалению, очень часто так и бывает. Поэтому мы считаем, что тем, кто уже состоит в браке, дружить с противоположным полом надо с осторожностью, особенно в периоды охлаждения или ссор с супругом — слишком сильным может оказаться соблазн получить утешение (и не только) в объятиях друга.

Свидания

Когда из дружбы начинает проклевываться нечто «большее», возникает диада. Наступает следующая фаза добрачных отношений: пара перестает или почти перестает общаться с другими, ускользает от компании, сосредоточивается друг на друге. Это уже стадия эксклюзивных отношений, мы можем их назвать «интимными», но не в смысле «сексуальные», а в смысле «близкие». Кстати, понятие «интимные отношения» изначально не несло никакой сексуальной окраски, поэтому использование его исключительно в этом смысле не оправданно.

Наступает пора свиданий или ухаживания (у современной молодежи эта стадия называется «мы встречаемся»). Нет необходимости говорить, насколько важен этот этап в развитии отношений. Здесь происходит более близкое знакомство, которое в компании невозможно.

В этих интимных отношениях каждая личность проявляет себя по-новому. В паре возникает иной язык, определенные, только им свойственные слова и шутки, приметы, складывается своя тайная история.

Разумеется, к стадии свиданий людей толкают чувства — обычно это влюбленность, а может быть, уже и любовь. Но главное, что свидания — это не для того, чтобы тотчас договариваться о браке. Свидания — это продолжение дружбы, только на более интимном уровне. В паре возникает такое доверие друг к другу и такое открытие себя, которое в других условиях невозможно. В этом-то и смысл свиданий. Это строительство отношений, это деятельная, прекрасная пора, когда двое друг другу помогают открываться, учатся друг другу доверять, становятся все ближе. Учатся, радуются и получают огромное удовлетворение и взаимную поддержку, потому что они осмелились отвергнуть многие защитные механизмы личности, прорваться сквозь броню закрытости и замкнутости.

И в дружеских отношениях, и в ухаживании очень важно умение «давать и брать». Отношения должны быть «улицей с двусторонним движением». Если эта пара затем вступит в брак, то уже на стадии свиданий она получает опыт взаимоотношений «давать и брать». В искусство «давать и брать» входит множество областей. Это вовсе не оплата счетов в кафе или билетов в кинотеатр или на концерт. Это, прежде всего, смысловое, содержательное общение — что-то рассказывать, делиться, учиться друг у друга. Но также мы можем давать другому свое время, свое внимание и заботу. Отношения «давать и брать» требуют определенного баланса. Дисбаланс в этой области ставит отношения на

грань риска созависимости, особенно если они потом переходят в брак. Так вот, при свиданиях этому всему и нужно учиться.

Свидания — это не только школа будущих взаимоотношений, но и поле формирования представлений о необходимом партнере. «Необходимый партнер» — это не тот, с кем я хожу на свидания сегодня, сейчас и к которому меня тянет. «Необходимый», «подходящий» партнер — это, прежде всего, тот, с кем у меня много точек пересечения и совпадений в ценностях, жизненных приоритетах, в привычках (даже мелочи здесь могут иметь значение), с кем я спокойно могу существовать бок о бок длительное время, не испытывая напряжения, напротив, ощущая радость и удовольствие. Здесь не идет речи о любви, это только возможное партнерство.

Стадия дружбы и ухаживания должна длиться не менее года. Когда брак заключается через месяц или три месяца после знакомства, это рискованно. Чем дольше стадия дружбы и стадия свиданий и ухаживаний (в известных пределах, разумеется), тем надежнее последующие отношения, если они перерастают в семейные. Впрочем, сам по себе срок ничего не гарантирует. Семейная пара может распасться и в случае, если супруги долго дружили до вступления в брак.

Заметьте, свидания — это еще не брак и даже не помолвка, не «подписка о невыезде». Свидания могут и не привести к браку. Прекрасно, когда, узнав друг друга, убедившись в силе и искренности своих чувств, люди принимают осознанное и ответственное решение заключить брак. Но также большой удачей для обоих можно считать ситуацию, когда мужчина и женщина,

которые долго ходили друг с другом на свидания, честно признают: «У нас не получится жить вместе — мы недостаточно подходим друг другу». Они могут остаться друзьями, но они больше не будут диадой. И хорошо, если это произойдет именно на этой стадии, а не позже, когда уже состоялась помолвка, когда уже готовятся к свадьбе...

А если все наоборот?

У нас получилась такая последовательность: один (монада), встреча, дружба, свидания. Все начинается с отделения от родительской семьи, способности жить в одиночку и с готовности строить длительные, глубокие отношения. Затем из всех людей, с которыми связывают самые разные отношения, выделяется небольшая группа наиболее близких — здесь начинается (или продолжается) дружба. И наконец, наступает пора свиданий и ухаживаний, где формируются отношения пары, складывается диада. Именно здесь, на этой стадии возникают такие близкие и доверительные отношения, которые затем позволяют мужчине и женщине, когда они заключат брак, вступить в сексуальные отношения.

Мы сейчас говорим о норме не только с христианской, но и с психологической точки зрения. Ведь сексуальные отношения — это не только «физиология». Без эмоциональной и духовной близости, без чувства родства и дружбы, без знания друг друга они бывают сильно затруднены, так как по своей сути являются выражением наивысшей степени доверия, открытости и любви.

Сейчас в порядке вещей противоположная картина, когда отношения начинаются с секса. У людей не было общения, знакомства, дружбы, они даже не догадываются, какие у них мечты и ожидания, но они уже сексуальные партнеры. Это пирамида, перевернутая с ног на голову. И вся тяжесть отношений стоит как бы на этой точке — на точке острых телесных психофизиологических сексуальных переживаний, на одном ярком влечении и желании.

Что случилось с этими людьми? Почему они перестали чувствовать свои границы, ценность своего тела, сделали его средством получения/доставления удовольствия или средством удерживания партнера («если я откажу, меня бросят»). Почему вторжение незнакомого человека в их пространство (в их плоть) не воспринимается ими как насилие, а кажется вполне допустимым — «а что тут такого?». Наверное, в их жизни было какое-то страшное событие, какая-то травма, потому что иначе нельзя объяснить то, что у человека «сломана» чувствительность, отсутствует бережное отношение к себе и своему телу, исчезла здоровая потребность узнать, привыкнуть, проверить, прочувствовать, прежде чем... Такое поведение похоже на детскую доверчивость. Здесь нет ответственности за себя, за отношения, за будущее, за возможные последствия. Но это и не легкомысленная безмятежность — есть какой-то вызов. Кому? Возможно, себе или родителям, а может, Богу или тем, кто причинил боль, от которой так и не получилось оправиться.

Один из аргументов людей, предлагающих вступить в сексуальные отношения сразу после знакомства: «Мы же свободные взрослые люди! Ты все понимаешь,

я все понимаю. Зачем тянуть время и тратить его на всякие разговоры, когда можно сразу заняться тем, чего нам обоим хочется». С психологической точки зрения слова «свободные» и «взрослые» при такой постановке вопроса вызывают очень большое сомнение. Похоже, что все-таки не свободные, так как есть зависимость от сексуального удовлетворения, ради которого можно многим поступиться. И точно не взрослые, так как неспособность контролировать свои физиологические потребности и телесные влечения, невозможность отложить хотя бы на время исполнение своего желания, требование сейчас же получить желаемое любой ценой, отношение к другой личности как к средству получения удовольствия — все это проявления инфантильности, а не зрелости.

Может ли из сексуальных отношений развиться стадия свиданий и ухаживаний? Как правило, нет. А зачем? Поспешный секс практически перечеркивает эту важную стадию, она оказывается ненужной. А отношения в компании и знакомство? Вот они возможны. Когда отношения начались с секса, обычно партнеры продолжают отношения в компании. И это может приводить к серьезным конфликтам, потому что люди уже вступили в сексуальные отношения, но при этом продолжают общаться с друзьями и встречаться с другими партнерами, так как считают себя свободными, не связанными никакими обязательствами. Все перевернуто. И естественно, что здесь вряд ли может быть дружба.

С психологической точки зрения важно понять, что преждевременные сексуальные контакты очень вредят развитию подлинных близких отношений мужчины

и женщины. Сильные сексуальные эмоции застыт глаза на все остальное: трудно познавать друг друга как личность, как друга. Могут ли отношения, начавшиеся с секса, вылиться в счастливый брак? Не исключено, но такая вероятность довольно мала, потому что в природе всему свое время. Чудеса, конечно, случаются, но для того, чтобы «чудо» произошло, мужчине и женщине в таких отношениях придется потрудиться.

Если отношения, начавшиеся с секса, приводят впоследствии к свадьбе, то муж и жена фактически познакомятся уже в браке и, возможно, узнают друг о друге такое, с чем не захотят и не смогут мириться. Но к этому моменту они уже семья.

Сексуальные отношения приводят к необратимым изменениям в личностях мужчины и женщины. Тела помнят друг друга и невольно реагируют друг на друга, а личности могут при этом противиться выбору — возникает глубокое противоречие, но обратно вернуть уже ничего нельзя. Бывает, что люди счастливы в браке, но в сексуальной жизни не получают того удовлетворения, какое испытали в молодости в мимолетных, «ничего не значащих» сексуальных отношениях со случайным партнером, чье имя давно стерлось из памяти. Телесная память сохранилась, и по сравнению с тем давним опытом жизнь с супругом обесценивается — нет в ней той страсти, тех ощущений и восторгов.

«Лучше бы этих воспоминаний не было!» — со слезами сказала женщина, обратившаяся в психологическую консультацию за помощью в предразводной ситуации. Она с горечью вспоминала свою бурную молодость, особенно один страстный роман, из-за

которого потом долго не могла выйти замуж. Умом понимала, что тот человек хоть и был прекрасным любовником, но жить с ним она бы не стала ни за что — столько унижения, лжи и боли он ей принес. Но тело «хотело» только его, в других мужчинах все было не так, начиная с запаха. Выйдя в итоге замуж за другого, испытывая к мужу любовь и уважение, она мучилась от сексуальной неудовлетворенности и от чувства вины за то, что во время близости с мужем мечтала о «том» мужчине. Из-за постоянного внутреннего напряжения она стала раздражительной, начала придирается к детям, к мужу, а оставшись одна, плакала в подушку от безысходности.

А сколько примеров можно привести, когда, будучи в счастливом браке, мужчина или женщина случайно сталкиваются со своей «первой любовью» и не могут устоять перед соблазном — изменяют своим супругам. Ругают потом себя на чем свет стоит, но признают: невозможно было сопротивляться влечению. «Увидел ее снова, взял за руку — и пропал. Пришел в себя поздно вечером, когда жена позвонила узнать, что со мной случилось, почему домой не иду. Что я ей скажу? Что такого секса у меня с ней не было и не будет никогда? Но я люблю ее и детей, я не хочу уходить из семьи. А без любовницы дышать не могу, как будто жизнь у меня отняли».

На наших семинарах и лекциях по семейной психологии слушатели часто сокрушаются: «Если бы мы раньше все это знали, скольких ошибок в жизни удалось бы избежать!» Но молодость обычно слепа и глуха к советам и предостережениям. Наши рекомендации дружить, общаться, но не с целью найти для себя

сексуальные отношения, могут показаться старомодными. И тем не менее для тех, кто готов услышать, важно сказать: не обязательно поступать «как все». Эти «все» могут и ошибаться. Отказ от вступления в преждевременные сексуальные отношения — проявление силы и зрелости, а не слабость и «детский сад».

Если «кровь кипит», есть несколько очень простых правил, чтобы удержаться от соблазна и не сделать то, о чем потом придется жалеть: прежде всего, не оставаться надолго вдвоем в уединенном месте, не гасить свет, не обниматься и не целоваться, не касаться интимных мест друг друга, не ночевать вместе, не раздеваться и не переодеваться друг при друге, не смотреть фильмы с эротическими сценами, не употреблять алкоголь, чтобы раскрепоститься и «снять напряжение» — вместе с напряжением будет утрачен и контроль над своими действиями. Это может звучать ханжески, но все эти действия невольно приводят к сильному сексуальному возбуждению и влечению, даже если нет не то что влюбленности, но и симпатии. Сексуальное влечение молодых людей может развиваться без влюбленности, без чувства, и такие отношения сейчас считаются в светском обществе практически нормальными (по крайней мере, об этом без усталости твердит эротизированная массовая культура). С психологической точки зрения это рискованные и ошибочные отношения, потому что личность человека низводится до уровня объекта, вещи. Молодые люди не выстраивают отношения друг с другом, а манипулируют и пользуются друг другом. И разумеется, с христианской точки зрения подобные отношения являются греховными.

Как сделать так, чтобы в тренде оказалась дружба, а не страсть и секс? Как правило, молодежь не слушает родителей, однако поступает примерно так же, как они. Пример манипулятивных, субъектно-объектных отношений дети черпают в семье. Можно ли сделать прививку целомудрия в семье? Конечно, можно. Только в семье-то ее и можно сделать! Если отношения между родителями целомудренные, дети, скорее всего, эту модель и воспримут.

Часто старшее поколение сетует на особую развращенность нашего общества. На самом деле уровень нравственности общества во все времена одинаков. Даже в наше время, когда информации о сексуальных отношениях более чем достаточно и она совершенно доступна, приходится сталкиваться с проблемами людей, которые боятся отношений с противоположным полом, которые, дожив до седых волос, не имеют никакого сексуального опыта и боятся его, не знают собственной сексуальности. И это тоже проблема.

Наше общество не является пуританским, но и называть его особо развращенным неверно. И ответственность за воспитание детей невозможно спихнуть на «развращенное общество». Придется родителям самим научиться помогать своим чадам.

Что же касается зрелых людей, которые вышли уже из возраста юношей и девушек и, может быть, уже наломали дров в отношениях с противоположным полом, им может быть полезно посмотреть на первую стадию, которую мы выделили в добрачных отношениях, — «готовность к встрече». У молодежи с этим проблем нет — они всегда готовы вспыхнуть

ярким пламенем, как Ромео и Джульетта, не подозревая об ответственности за отношения. А что значит «готовность к встрече» у взрослых людей? Она измеряется зрелостью, открытостью, ответственностью. Если взрослые мужчина и женщина хотят познакомиться, подружиться, они должны понимать, что для этого им придется пойти на риск и раскрыться перед другим. Если они хотят дружить, а открывать себя для встречи не готовы, ничего не получится. Кроме того, взрослый человек должен знать о своей сексуальности — какова она во внутреннем плане. Важно знать, например, силу своего темперамента. Часто на консультациях женщины признаются, что не ожидали от себя такой «прыти», думали, что смогут «все держать под контролем». Но на первом же свидании с симпатичным мужчиной, проявившим настойчивость и «знание дела», оказались беззащитны не столько перед его напором, сколько перед собственным влечением, о силе которого даже не подозревали. Если человек не имеет понятия о таких своих особенностях, о какой зрелости можно говорить? Инфантильный человек и в сексуальных отношениях будет ребенком, который ищет удовольствия, хочет только получать и не готов ничего давать, не может ждать, не умеет терпеть. Ему нужна мамка-нянька или игрушка, а не супруг.

Зрелость, открытость и ответственность — это для взрослых людей, для зрелых личностей. А где знакомиться друг с другом — это не вопрос. Господь дает нам много встреч, не пропускаем ли мы их мимо глаз, мимо ушей? Есть старая пословица: «Любовь и за печкой найдет».

Если же возникает влюбленность, ее надо принять как дар. Из влюбленности далеко не всегда вырастет любовь и дружба. Влюбленность может пройти, как страсть, как наваждение, как измененное состояние сознания. А дружба, если она выстраивается, если она нужна обоим, сохраняется на всю жизнь. Дружба — это нечто большее, чем влюбленность, и взрослые люди это понимают.

Надо ли сдерживать влюбленность? А попробуйте! Это невозможно. Но можно пережить ее с радостью и пониманием, что это временное состояние, из которого вырастет либо дружба, либо любовь, либо брак, либо — ничего. В среднем влюбленность длится от двух месяцев до года. Сдерживать ее не получится, а вот контролировать свое поведение необходимо, за это мы несем ответственность. Ответственное поведение начинается с познания себя. Зрелость — это такое знание себя, при котором вам известны ваши слабые и сильные стороны, ваши эмоциональные реакции, ваши привычки, наклонности, психологические и физиологические особенности. Зрелый человек контролирует свои эмоции.

Мы прекрасно понимаем, что в жизни бывает по-всякому. Но это не значит, что мы можем забыть о норме, о закономерностях и фундаментальных особенностях отношений мужчин и женщин. Если бы отношения мужчин и женщин закладывались на более широкой платформе и не перескакивали через важные этапы, это было бы гораздо лучше для них, для их будущих семей. Ответственное вступление в брак — это и есть цель знакомств, дружбы, свиданий и близких отношений. В этом суть. Недавно была публикация

со статистикой одного из отделений ЗАГСа: там за год сравнялось число зарегистрированных браков и разводов. Понимаете, что это значит? Люди женятся, «не приходя в сознание».

Дружба важна не только для любви, она важна для будущих семейных отношений. В семье без дружбы очень трудно. Поэтому понятно (хотя и непривычно), когда одна женщина спрашивает у другой: «Ты дружишь со своим мужем?»

КАК МЫ ВЫБИРАЕМ ДРУГ ДРУГА

Модели выбора

В семейной психологии существует представление о разных моделях выбора брачного партнера, они подробно описаны в учебном пособии по психологии семейных отношений профессора МГУ О. А. Карабановой¹³. Есть, например, модель «стимул — ценность — роль», в которой на «стимульной стадии» выбор связан с внешними факторами: физической привлекательностью, манерами, образованностью, профессией, местом жительства и др. Особое внимание уделяется мнению о потенциальном избраннике значимых людей (родителей, друзей, духовника). На «ценностной стадии» акцент смещается на изучение сходства и различий во взглядах, идеалах, целях, интересах. Здесь важно соотношение совпадений и расхождений (терпимых и неприемлемых). Есть вещи, с которыми при желании достаточно легко смириться в совместной жизни, так как они компенсируются другими, более значимыми совпадениями.

¹³ О. А. Карабанова. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005. С. 46–49.

Но существуют и непримиримые противоречия, через которые невозможно переступить, не предав себя и свои ценности, убеждения. Ходить в храм или не ходить, как часто ходить, ставить ли иконы в «красный угол» дома или «убрать эти дурацкие картинки с глаз долой»? Воровать или не воровать то, что «плохо лежит» на работе? Пользоваться служебным положением в личных целях или нет? Лучше бы обнаружить подобные расхождения «на берегу», а не на середине моря в семейной лодке, полной детей.

Последняя, третья стадия, описываемая в этой теории, «ролевая», предполагает исследование совместимости ролей партнеров в будущем брачном союзе, а также сходства или возможности взаимного дополнения характеров. Если у обоих партнеров взрывной темперамент, им будет сложнее выходить из конфликтных ситуаций, чем паре, в которой у одного из партнеров характер более спокойный и отходчивый. Если мужчина привык руководить, ему будет проще найти общий язык с женщиной, претендующей на роль лидера. Осознанность чувств — еще одно основание для окончательного принятия решения о создании семьи. Довольно часто бывает, что люди «подходят» друг другу, но при этом любви и влечения в их отношениях не наблюдается, а для счастливого супружества эмоциональная составляющая отношений необходима — без нее супруги начинают задыхаться, болеть или искать «кислород» на стороне.

В качестве еще одного примера возможного способа выбора брачного партнера проф. О. А. Карабанова приводит более подробную, чем предыдущая, модель

«фильтров» Дж. Удри¹⁴, в которой выбор представлен как процесс последовательного «отсева» кандидатов через систему фильтров, расположенных в определенной иерархии — от менее жесткого отбора ко все более и более пристрастному. **Первый фильтр** — возможность часто видеться и много общаться. Время, проведенное вместе, позволяет ближе познакомиться и лучше узнать друг друга, снижает тревогу в общении, предоставляет возможность проявить себя и посмотреть на партнера в разных жизненных ситуациях. Если что-то препятствует частым встречам (слишком много работы, обязательства перед родителями, увлечение спортом, хобби и пр.), то в какой-то момент люди могут «перегореть» — устать от бесконечного ожидания и невозможности побыть вместе, увидеться, поговорить. Это может привести к «отсеиванию» партнера по принципу «с глаз долой — из сердца вон».

Хочется напомнить, что переход на уровень свиданий должен быть подготовлен всеми предыдущими отношениями. В противном случае есть опасность, что мужчина и женщина друг друга так и не узнают. Это все равно как завязать глаза и начать друг с другом пилить дрова. Кстати, именно поэтому можно поставить под сомнение ценность сайтов знакомств для вступления в брак и создания семьи. «Подобрать себе пару» — разве это не чудовищно звучит? Это как в магазине, когда выбирают товар по определенным критериям — цвет волос, размер талии или груди, рост,

¹⁴ О. А. Карabanова. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. С. 47–48.

вес, образование... Участники стараются «произвести впечатление», «показать товар лицом», «поддерживать свою конкурентоспособность», а некоторые честно признаются, что любят еще и пыль в глаза пустить. В глянцевых журналах и псевдопсихологических книгах типа «Как быстро выйти замуж» или «Как влюбить в себя мужчину/женщину» можно найти массу советов, как себя правильно преподнести, какие расставить акценты и что особенно подчеркнуть, чтобы уж точно все обратили внимание. И тут у нас возникает вопрос: как за всеми этими приемами, фасадами и масками разглядеть живого человека, личность? Подобные отношения не подразумевают встречу двух личностей, ведь другой расценивается как объект. В лучшем случае сайт знакомств может помочь в установлении множественных дружеских отношений. Если сайт знакомств нацелен на создание пар, тогда это как бы перескакивание через стадию дружбы и лишение мужчин и женщин возможности узнать друг друга.

Второй фильтр, согласно Дж. Удри, предполагает отбор претендентов по критерию внешней привлекательности. Здесь мы хотели бы уточнить, что выбранный человеком идеал красоты может быть определенным симптомом личностной зрелости. Это касается отношения как к собственной, так и к чужой внешности. Поясним на примере. В раннем детском возрасте в качестве идеала красоты для ребенка выступают родители. Затем появляется критический взгляд на родительскую внешность, который в подростковом возрасте становится не просто критическим, а обесценивающим, особенно если родители не «модные». И, лишь повзрослев, человек может

спокойно, честно и трезво — без идеализации и обесценивания — отнестись к внешнему облику отца и матери. Это закономерное изменение отношения накладывает отпечаток на восприятие своей внешности. На группе, посвященной теме женственности, одна участница делилась своими воспоминаниями: «В детстве мне казалось, что моя мама прекрасна, как принцесса из волшебной сказки. Но когда я пошла в первый класс, я с удивлением обнаружила, что моя мама далеко не самая красивая. Когда же мне было лет четырнадцать, я смотрела на свою мать с ужасом и готова была сделать что угодно, чтобы только не быть на нее похожей. У нас в тот период были сложные отношения, и, глядя на себя в зеркало, я ненавидела свое отражение, потому что замечала ее черты на своем лице. Я долгое время не могла из-за этого принять свою внешность и постоянно проделывала над ней всякие эксперименты: перекрашивала, стригла или завивала волосы, пробовала разный макияж, изводила себя диетами, хотела быть как фотомоделль. Я немного успокоилась, когда заметила, что многие молодые люди обращали на меня внимание, за мной ухаживали, а подруги даже завидовали моей красоте, что для меня было совершенно необъяснимо».

Надо отметить, что формирование идеала красоты будущего избранника также зависит от стадий личностного развития человека. Признаками инфантильности будут утверждения: «муж должен быть похож на моего папу» (дошкольный возраст); «муж ни в коем случае не должен быть похож на папу» или «муж должен быть красивым, как Аллен Делон, Том Круз» (подростковый возраст). Личностно зрелый

человек, во-первых, не будет придавать слишком большого значения внешности, а во-вторых, степень похожести мужа на папу/ жены на маму не будет вызывать чересчур эмоциональную реакцию. Справедливости ради отметим, что инфантильность личности проявляется не только в восприятии внешности партнера, но и в отношении черт характера, особенностей темперамента и т. п.

Сходство/различия в социальном плане — это **третий фильтр**, который проходят избранники. Когда мы описываем «фильтры», вспоминаются сказочные героини, которые, в надежде получить руку и сердце царевны, должны были пройти разные испытания. В сказках мезальянс всегда считался препятствием, поэтому в качестве претендентов поначалу выступают принцы, и только когда они терпят неудачу, на сцену выходит Емеля или Иван-дурак. В отличие от сказок, в жизни взаимная любовь не всегда может помочь супругам справиться с последствиями неравного брака. Выражение «неравный брак» чаще всего ассоциируется с большой разницей в возрасте, но можно посмотреть на эту проблему шире. Установки, культура, религия, национальные особенности, привычки, образ жизни, окружение, политические взгляды, морально-этические представления могут очень сильно повлиять на отношения, ведь непонимание или несовместимость в значимых сферах больно ранят. Вначале кажется, что «любовь преодолевает все преграды», а через пару лет от былой самонадеянности не остается и следа. Каждый ощущает себя оскорбленным в лучших чувствах. Но много ли людей задумывается об этих «мелочах», вступая в брак?

Четвертый фильтр — совместимость взглядов и установок супругов в отношении семьи. Так, например, принципиальным можно назвать расхождение взглядов по вопросам супружеской верности (можно ли изменять друг другу) или рождения детей (допустимы ли аборты). Если мужчина отстаивает право на полигамию, утверждая, что это «природное свойство мужского пола», женщине важно понять, готова ли она принять сексуальные отношения мужа с другими женщинами. Мужчине тоже важно решить, насколько для него приемлемо мнение женщины, что она «свободна в своем праве решать, когда, от кого и сколько иметь детей. Ей даже не обязательно ставить в известность мужа о том, что она сделала аборт, — это ее личное дело». Свои взгляды по тому или иному вопросу люди не всегда высказывают прямо, от первого лица. Чаще они проговариваются в комментариях к чужим поступкам: «Представляешь, моя подруга тут случайно „залетела“, но такая молодец — сразу предприняла нужные меры, муж даже ничего не заметил»; «Приятеля жена застукала с любовницей. Ничего, в следующий раз будет лучше прятаться». В период влюбленности и идеализации партнера люди не всегда прислушиваются к подобным словам, а зря — порой именно в комментариях мы и формулируем свою жизненную позицию.

Пятый фильтр — насколько люди дополняют и удовлетворяют значимые потребности друг друга, в первую очередь, конечно, потребность любить и быть любимым. Мы бы добавили сюда и другие базовые психологические потребности: в самооценности (ощущении безусловной ценности своей личности, своей жизни), в сопричастности (принадлежности к МЫ),

в самостоятельности (свободе и независимости), в самореализации (стремлении быть самим собой, реализовывать свой личностный потенциал), в безопасности (защищенности от унижения собственного достоинства, от оскорблений, презрения, неприятия), в духовности (осмысленности своего существования, направленности к Богу). Основная ответственность за удовлетворение этих потребностей лежит на самом человеке, и лишь он знает, что, как и когда ему необходимо для полноценной жизни и развития. Тем не менее другой может внести свою лепту как в создание благоприятных условий, так и в создание помех, осложнений. И здесь важно помнить, что одной любви (как чувства) недостаточно для совместного роста — необходима также взаимная ответственность и поддержка, особенно в моменты «охлаждения чувств», а они случаются даже у самых любящих пар.

Ну вот, кажется, все сомнения позади, «фильтры» успешно пройдены. Но оказывается, что это еще не конец. Остался **шестой, последний фильтр** — социальная готовность к заключению брака. Мужчина, который нашел идеальную для себя спутницу жизни, может вдруг осознать, что... он не готов связать себя какими-то серьезными обязательствами. Ему нравится общаться, встречаться, он любит, скучает, но он не хочет жить вместе, рожать детей. «Поживем для себя!»; «Куда нам спешить — вся жизнь впереди»; «Ты слишком торопишься» — все это, по сути, означает «я не готов стать мужем, отцом, главой семьи». Это не говорит о том, что он «подлец». Просто он не созрел эмоционально, психологически или социально — не чувствует уверенности в том, что сможет обеспечить своей жене

и детям достойную жизнь. Бесплезно причитать: «Надо было раньше думать, прежде чем девушке голову морочить!» До определенного момента в отношениях он мог сам не осознавать степень своей зрелости/незрелости. Это касается не только мужчин. Бывают случаи, когда женщина незадолго до свадьбы понимает, что не готова к браку, не хочет замуж. Хорошо, если люди находят в себе силы честно сказать о своих сомнениях. Намного хуже, когда из-за купленного подвенечного платья и приглашенных гостей жених и невеста лгут себе, друг другу, своим близким и Богу, отвечая: «Да!» Ценой этой лжи может стать изломанная личная жизнь. Одной молодой женщине, мечтающей выйти за кого-нибудь замуж и не знающей, кого выбрать, пожилой священник сказал: «Когда поймешь, что просто не можешь не выйти замуж за этого человека, то и спрашивать ни у кого не станешь». Неплохой критерий для выбора супруга, на наш взгляд.

Уж, замуж, невтерпеж... Мотивации вступления в брак

«Мне уже 20 (25, 30, 35, 40...), а у меня еще нет семьи. Что мне делать? Хочу замуж». Этот запрос на психологической консультации по популярности можно сравнить, пожалуй, только с запросами «Я очень несчастна в браке» и «Помогите пережить развод». Мужчины реже приходят к психологу с темой вступления в брак, но тоже бывает.

Запрос почти всегда звучит одинаково: «Я хочу семью, но у меня ничего не получается». Однако проблемы, скрывающиеся за этой формулировкой, могут

сильно различаться. Разобраться в них можно, узнав истинные мотивы, которые движут человеком в этом стремлении непременно вступить в брак.

Люди жаждут «иметь семью» по множеству самых разных причин. Изучению и описанию мотивов вступления в брак посвящены научные исследования, на эту тему защищают диссертации, пишут монографии. В этой главе мы выскажем свой взгляд на уже известные факты и закономерности, а также покажем, в чем заключается суть духовно-ориентированного подхода к этому вопросу. Но прежде всего нам хотелось бы определить, какие мотивы вступления в брак могут стать факторами риска для развития супружеских отношений, а какие будут залогом крепкого союза.

В психологии есть разные критерии для классификации брачных мотивов. Например, мотивы могут отличаться степенью осознанности — от продуманного, взвешенного решения до бессознательного побуждения. У человека могут возникнуть серьезные проблемы при «раздвоении» мотивов, когда на сознательном уровне он декларирует одно, например «Я тебя люблю!», и сам начинает в это верить, а подлинный побудительный мотив иной («Я хочу заняться с тобой сексом», «Я хочу похвалиться тобой перед моими друзьями», «Я хочу, чтобы ты родила мне детей» и т. д.).

Существует мотивация достижения: «Я хочу быть с ним, потому что мне с ним хорошо». Такая мотивация исходит из полноты, полноценности, удовлетворения — от хорошего к лучшему. А есть мотивация избегания: «Я не хочу быть одна, мне без него плохо» — от неполноценности и неудовлетворенности к... надежде на изменение в лучшую сторону. Ведь если без него

плохо, это еще не значит, что с ним будет хорошо, но может быть «не так плохо, как одной» — выбор наименьшего из двух зол.

Мотивации различают и по цели, которую они преследуют:

- **Заклучить брак.** Здесь важен сам факт брака, не важно, с кем, а партнер лишь средство, без которого невозможно получить желаемый штамп в паспорте. «Помогите мне выйти замуж!» — «За кого?» — «Не важно!» В этом случае телега ставится впереди лошади: сначала появляется желание иметь семью, а потом человек приступает к поиску/выбору возможного партнера. Главное — не встретить потом (после заключения брака) настоящую любовь, а то и штамп не удержит.
- **Заклучить брак определенного типа** (выйти замуж за успешного и богатого, жениться на молодой и красивой). В этом случае важны отдельные характеристики партнера, а не он сам. Главное — не найти потом кого-то «получше», чтобы не пришлось менять супруга на более совершенный вариант.
- **Заклучить брак с любимым человеком** — выбор партнера как единственного. То есть я встречаю свою любовь и именно тогда задумываюсь о браке. В этой ситуации желание вступить в брак появляется после того, как мы ощущаем в себе желание жить именно с этим человеком, создать с ним семью, родить с ним детей. Первый момент — встреча, второй — решение связать судьбу. Главное — не думать, что одной любви достаточно для долгой счастливой жизни, и не забывать о принятии своей ответственности за дальнейшее развитие супружеских отношений.

Можно попытаться упорядочить мотивы вступления в брак и по иным параметрам, выделив социальные, ситуационные, экономические и психологические. Самые распространенные среди социальных мотивов — **стереотипы**. Они формируются в недрах семейно-родовой или социокультурной жизни. Например, когда старшие в семье донимают сына или внука: «Ну, когда же ты женишься? Я в твои годы уже...» Или когда друзья подшучивают: «Ты один у нас неженатик остался», а подруги ехидничают: «Что, твой принц еще не родился? Или не развелся? Одна девушка тоже ждала-ждала принца на белом коне, а пришел почтальон и принес ей пенсию».

Есть еще такое понятие, как **«социальные часы»** — представление об определенных возрастных нормах вступления в брак. В некоторых традиционных культурах после 25 лет девушку уже начинали считать старой девой, и ее ценность как невесты резко снижалась. И вот уже участливые родственники при встрече интересуются: «Ну что, никакой дурачок тебе предложение не сделал?» — понятно ведь, что на «брачный неликвид», «залежавшийся товар», у которого «срок годности» скоро заканчивается, кроме дурачка, никто внимания и не обратит. Такое отношение унижает достоинство личности. А ведь на сердце морщин нет — «любви все возрасты покорны», и ради того, чтобы дождаться своей любви, можно пожертвовать общественным мнением.

Очевидно, что «социальные часы» являются показателем заботы социума в первую очередь о продолжении рода, о здоровом потомстве, а не о личном счастье. «Пришла пора остепениться», «когда время

поджигает, выбирать уже не приходится» — подобные аргументы, основанные на стереотипах, подталкивают к вступлению в брак мужчин и женщин, которые друг друга не любят и которые друг с другом жить не собирались. Он и она не выбирают этот путь самостоятельно и свободно — вот в чем серьезная проблема.

К социальным причинам можно отнести также **служебную необходимость**. С этим сталкиваются, например, выпускники военных училищ, которые отправляются к месту своей службы, и им по статусу нужно обзавестись женой. Похожий вариант — выпускники духовных семинарий. Чтобы получить приход, нужно быть рукоположенным в священный сан, а для этого необходимо быть уже женатым, потому что священники, диаконы, будучи в сане, в брак не вступают. С такой служебной необходимостью сталкиваются и моряки, и летчики, и дипломаты, которые должны отправляться в заграничные командировки с семьей.

Из социальных мотивов создания семьи отметим еще стремление избежать службы в армии или стремление заключить брак, чтобы прописаться, получить гражданство.

Ситуационные причины — это, например, так называемый **«брак вдогонку»**, когда до брака уже возникла сексуальная жизнь, беременность, и, чтобы узаконить рождение ребенка, люди женятся, пытаясь «соблюсти приличия». Ребенку, ставшему «причиной» свадьбы, в будущем могут даже поставить в вину, что «из-за него» родителям пришлось расписаться: «Если бы ты не должен был родиться, мне не пришлось бы выходить замуж за твоего отца, моя жизнь сложилась бы по-другому и, может, была бы счастливой».

Конечно, ребенок здесь объективно ни в чем не виноват, но субъективное чувство вины такими разговорами навязать ему довольно легко.

Все вышеописанные случаи подходят под определение «**вынужденный брак**», заключенный не совсем «добровольно», скорее под давлением обстоятельств. После того как стрессовая ситуация завершилась, с «обстоятельствами» успешно справились и все вздохнули с облегчением, может прийти неожиданное и отрезвляющее осознание: «Мы поторопились со своим решением, поддались сиюминутному порыву, на самом деле мы не хотели быть вместе ВСЮ жизнь». Много несчастливых браков начиналось с принуждения одного или обоих супругов к оформлению отношений.

А **случайность** как мотив вступления в брак — здесь даже описать невозможно, насколько бывают немыслимые ситуации, далекие от сознательных решений зрелых людей. Вот типичная история: парень из армии пришел, жениться не собирался, хотел сначала «нагуляться», но... «Девушка в моем подъезде жила, мы с ней пару раз в ночной клуб ходили, а потом мне соседка по лестничной клетке говорит: „А чего ж ты на ней не женишься?“ Ну, вот я и женился». Тут можно только руками развести, потому что даже определить трудно, что это — избегание или достижение.

Меркантильное стремление за счет выбора «правильного» супруга повысить свой социальный статус, улучшить материальное положение, получить необходимые возможности, связи, поменять место жительства и образ жизни обычно называют «**браком по расчету**», добавляя «главное только, чтобы расчет

был правильным». Но каким бы правильным ни был прагматичный расчет, игнорирование собственных чувств и телесных потребностей даром для личности не проходит. Последствия «эмоциональной анестезии» могут сказаться как на психологическом состоянии, так и на физическом здоровье, которые за все блага мира не купишь. Истории о девушках, попадающих из «золотых клеток» в клинику неврозов с депрессией или нервным срывом, в наркологическую больницу с химическими зависимостями или в психиатрическую лечебницу с попыткой суицида — это не только сюжеты мыльных опер, но и реальные трагедии живых людей. «Чего ей только не хватает?! С жиру бесится!» — говорят про них люди. Психотерапевты хорошо знают, с какой внутренней пустотой, ощущением бессмысленности своего существования, беспросветным одиночеством можно столкнуться в элитном особняке за трехметровыми заборами.

Как отнестись к подобным мотивам — социальным, ситуационным или экономическим? Они не являются плохими или греховными, и мы можем отнестись к ним с пониманием. Но такие браки нередко являются рискованными. Социальные, экономические и ситуационные мотивации вступления в брак недолговечны, они не создают той фундаментальной базы для взаимоотношений супругов, на которой вырастают длительные близкие, доверительные отношения. Могут ли возникнуть доверительные отношения при случайном браке? Конечно, в жизни все бывает, но в данном случае вероятность «счастливого конца» невелика.

Отдельно скажем о группе психологических мотивов вступления в брак, которые с большой вероятностью

могут стать факторами риска для супружества. К этой группе относятся, как правило, так называемые невротические мотивы.

Здесь нам кажется важным сделать небольшое отступление и объяснить, что означает само понятие «невротический». Невроз — это не болезнь, а конфликт внутри личности между «надо» и «могу», между «хочу» и «должен», между ожиданиями и возможностями, требованиями и потребностями и т. п. В результате этого конфликта человек живет в постоянном напряжении и дискомфорте, теряет связь со своими подлинными чувствами и желаниями, его восприятие самого себя, других людей, взаимоотношений искажается, а эмоциональные реакции становятся неадекватными ситуации. Влияет это состояние и на мотивационную сферу — в своих целях и выборах человек перестает ориентироваться на внутренние личностные смыслы и ценности, а все больше руководствуется внешними критериями. Степень невротизации бывает разной — от едва заметной до очень глубокой, граничащей с нервным расстройством или психическим заболеванием. Невроз не всегда сопровождается явными физическими симптомами (различные тики, обгрызание ногтей и т. п.). Бывает, что только специалисты или самые близкие люди могут замечать какие-то отклонения в поведении, восприятии или эмоциональных проявлениях человека. Внутри себя «невротическая личность» может страдать от комплекса неполноценности, собственной никчемности, испытывать ложное чувство вины и ощущение своей беспомощности, зависеть от чужого мнения или пытаться все контролировать. «Меня никто не любит, я никому не

нужен» — очень характерные переживания для невротика. С нашей точки зрения, главной причиной невротизации является утрата ощущения безусловной ценности своей личности и своей жизни, унижение собственного достоинства и неприятие себя, которое может быть глубоко укоренено в личном самоощущении с детства. Католический священник и психотерапевт Джон Пауэлл пишет, что «боль, порождаемая ненавистью к самому себе, порождаемая ощущением собственной никчемности, настолько диффузна, что ее почти невозможно осмыслить и как-то объяснить»¹⁵. Люди придумали множество способов справиться с этой болью и уменьшить внутреннее напряжение — алкоголь и наркотики, погружение в работу или в хобби, уход в болезнь, в депрессию, экстремальные виды спорта и т. д. Одна из стратегий избавления от этого страдания может заключаться в том, чтобы компенсировать комплекс неполноценности за счет вступления в брак.

Невротический мотив вступления в брак — это попытка скомпенсировать за счет другого человека собственные переживания. Мужчины и женщины, обремененные личностными проблемами, сходятся в надежде, что изменение в их личной жизни сделает их счастливыми. В результате их ждет сильное разочарование, ведь свое счастье в семью каждый приносит с собой — сколько принес, столько его и будет. Но многие думают, что создание семьи — это способ решения психологических проблем. С какими же проблемами люди пытаются справиться с помощью супружества?

¹⁵ Дж. Пауэлл. Как устоять в любви. М.: Путь, 2006. С.19.

- **Отделиться от родительской семьи**, доказать родителям: «Я — взрослый, потому что я могу создать свою семью». Эта мотивация сама по себе как раз и является показателем незрелости личности, эмоциональной зависимости от родителей. Правильная, если так можно выразиться, последовательность событий: *оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут двое одна плоть* (Быт. 2,24), а не наоборот. Супружество, конечно, меняет формальный статус «ребенка», но не помогает в борьбе за эмоциональную независимость от «предков» и не спасает от необходимости выстраивать взрослые отношения с родителями. Здесь и еще один «подводный камень»: если супруги наконец почувствуют, что власть родителей над ними стала уменьшаться, этот мотив перестает работать, цель, ради которой они вступили в брачный союз, достигнута. А вдруг больше ничего, кроме стремления выбраться из родительского гнезда, не соединяло мужа и жену?

- **Найти себе «хорошего родителя» и восполнить дефицит внимания**, заботы, защиты, тепла или самому стать для кого-то «добрым волшебником», заменить «плохих» родителей и сделать другого счастливым. Это классический пример, когда ответственность за свое эмоциональное состояние перекладывается на партнера или, напротив, его ответственность взваливается на себя. И в том, и в другом случае попытка обречена на неудачу. «Малыш, ты будешь мне родной матерью?» — спрашивал Карлссон своего друга. Взрослые мужчины и женщины часто просят того же от своего партнера. «Я хочу, чтобы меня носили на руках», — мечта многих девушек. «Мне важно,

чтобы она предугадывала мои желания», — описывают юноши и бывалые мужи свой идеал жены. Они, конечно, найдут себе того человека, который воплотит их мечту в жизнь, но через какое-то время, когда «отогреются» и окрепнут, обнаружат, что уже переросли детско-родительские отношения и готовы к партнерским. А супруг не всегда готов к таким переменам. Так же и те, кто мечтал осчастливить будущего супруга, заняв родительскую позицию, могут осознать, что им надоело «нянчиться», спасать, носить на руках, понимать без слов, кормить с ложечки, а хочется, чтобы и о них заботились, оказывали им поддержку, понимали. Супружеские отношения принципиально, качественно отличаются от детско-родительских, где родители дают, а дети получают. Супружество — это союз двух равноценных зрелых личностей, основанный на любви и взаимности: взаимном уважении, взаимной помощи и взаимном понимании. Это «улица с двусторонним движением». При этом за удовлетворение основных собственных психологических и физических потребностей, за свое настроение, за ощущение счастья и полноты жизни каждый отвечает сам. Да, когда-нибудь придется это признать.

• **Преодолеть личный, профессиональный или духовный кризис:** смерть кого-то из близких, утрата смысла жизни, невозможность реализовать себя на работе — в этих случаях человеком движет иллюзия, что вступление в брак утолит боль, даст новый смысл. На какое-то время, возможно, ему удастся отвлечься, почувствовать облегчение и даже прилив новых сил — новая жизнь все-таки. Но рано или поздно на пути вновь возникнут те же неразрешенные

вопросы, с которыми снова придется разбираться, и тогда сложно будет избежать претензий и ненависти к партнеру, не справившемуся с возложенной на него миссией стать «светом в конце тоннеля». Брак как средство выхода из кризиса может не оправдать возложенных на него ожиданий, так как вступление в брак — это тоже кризис, требующий больших эмоциональных и физических затрат. Чтобы не погибнуть во цвете лет под обломками рухнувших надежд, стоит разобраться с собственной жизнью, не ожидая, что кто-то сделает это за нас.

- **Самоутвердиться/компенсировать чувство неполноценности, вписаться в социальные стандарты:** быть «как все *нормальные* люди, у которых *должна* быть семья». Проблема в том, что, поставив «галочку» напротив одного пункта из списка предъявляемых социумом ожиданий, человек оказывается перед лицом следующих: какая нормальная семья может быть без ребенка (одного, двух, трех...), без большой квартиры, без машины, без загородного дома и т. д. Удовлетворить все требования все равно не получится — и не потому, что их слишком много. Просто среди них встречаются взаимоисключающие. Много и успешно работать, делать карьеру, быть безупречной хозяйкой, идеальной женой, прекрасной матерью и заботливой дочерью — сочетать в себе все это одновременно не под силу никому. Борьба с комплексом собственной неполноценности в подобной гонке за нормой или идеалом заранее проиграна — ощущение «со мной что-то не так, я какая-то не такая» будет только крепнуть. Даже если на какое-то время удастся создать правильный «фасад», сил на его

создание и поддерживание уйдет столько, что на чувство удовлетворения и радости их уже не хватит. Через несколько месяцев/лет (на сколько здоровья хватит) человек обнаружит, что он много чего «имеет», но ничего, кроме усталости, не чувствует и, самое страшное, потерял себя.

- **Отомстить.** Представьте себе, что юноша с девушкой расстались, они тяжело переживают. Довольно скоро каждый из них или кто-то один вступает в новые отношения, заключает брак, но не по любви, а чтобы облегчить душевные страдания, преодолеть боль разлуки или доказать что-то другому, отомстить: «Вот видишь, я выхожу замуж. Значит, я оценена, я любима. Теперь узнаешь, кого ты потерял!» Это отзвуки детской фантазии: «Вот я умру (похороню себя в замужестве без любви), и тогда вы поплачете, но уже поздно будет». В случае с замужеством/женитьбой такой поступок чаще всего приводит к тому, что плачет как раз «мститель». Жить в браке, основанном на мести, тяжело, особенно после признания своей ответственности за согласие на такой брак.

- **Проявить благородство, отблагодарить, пожалеть.** Благие намерения, приводящие к печальным последствиям. Так и хочется вспомнить расхожую фразу: «Хотели как лучше, а получилось как всегда». Человеку кажется, что им движут самые добрые побуждения, он хочет поступить благородно: «После ночи, проведенной вместе, я, как честный человек, обязан был на ней жениться. Любил я другую, но любовью пришлось пожертвовать ради чести».

Есть женщины, которые выходят замуж из жалости, чтобы помочь, спасти: «Он мне совсем

не нравился, совершенно не в моем вкусе, но он был сиротой, один в чужом городе, в институт провалился, жить негде, никому не нужный скитался по каким-то дальним родственникам, начал впадать в депрессию, мне стало его так жалко». Вот еще из этой же серии: «Я не могу оставить его, хотя и не люблю. Если я его брошу, он сопьется».

А кто-то женится из благодарности, чтобы отплатить «добром за добро»: «Она мне так помогла, из такой ямы меня вытащила. Я видел, что она меня любит, и не смог признаться, что сам к ней ничего, кроме благодарности, не испытываю». Почему же все эти благородные душевные порывы не могут заменить любовь? Потому что партнер, осознав, что с ним живут не по любви, а из каких-то иных, пусть самых благородных соображений, почувствует себя униженным и обманутым.

Все перечисленные выше мотивы вступления в брак имеют очевидно невротический характер. Но бывают и другие, не столь однозначные. Некоторые мотивы, в зависимости от места, отведенного им в иерархии всех мотивов, могут быть как **вполне позитивными**, создающими прочную основу для полноценной семьи, так и неадекватными, невротическими. То есть один и тот же мотив можно назвать невротическим, если он становится ведущим, но если его не ставят на главное место, то в ряду менее значимых он может рассматриваться как вполне адекватный и даже необходимый. Приведем два примера:

- **Иметь стабильные сексуальные отношения.** Да, это конструктивный мотив, но может ли он быть основным? Сексуальное влечение к партнеру — одна из важных, но не единственная и не главная

составляющая счастливой супружеской жизни. Особенно это становится очевидным, когда по той или иной причине (беременность, командировка) супруги вынуждены временно воздерживаться от интимной близости либо сексуальные отношения становятся невозможными из-за болезни. Количество измен и разводов на почве проблем в сексуальной сфере очень велико. Значит ли это, что людей, кроме секса, ничего вместе не держало? Трудно ответить однозначно, но есть над чем задуматься.

- **Реализовать себя в роли родителя**, продолжить род. Вполне естественное желание, да еще социально одобряемое. Так и есть, когда дети — плод любви супругов друг к другу. Но не все так просто. Представьте себе ситуацию. На прием к психологу приходит молодая женщина (чуть за тридцать) и с порога заявляет: «Помогите мне выйти замуж!» — «За кого?» — «Все равно! Мне муж не нужен, мне просто надо родить ребенка — возраст, понимаете?» — «А что будет, когда родите?» — «Разведусь года через три, когда из декрета на работу вернусь». Эта женщина понимает, что не готова жить с мужчиной и строить супружеские отношения. Для нее образец семьи — бабушка, мама и ребенок, та модель, в которой она сама выросла. Мужчина там лишний, он нужен только для зачатия. Но в приведенном примере женщина хотя бы честна сама с собой. Намного чаще люди даже не отдают себе отчета в своих истинных мотивах.

Материнство может ощущаться женщиной как главный смысл жизни, как единственная подлинная реализация личности, и таким образом для нее бессознательным мотивом создания семьи будет

компенсация чувства «женской» неполноценности из-за отсутствия ребенка. Не только женщины, но и мужчины часто говорят: «Дети — это смысл моей жизни». Если смысл жизни человека не духовное развитие, не создание в себе дома Духа Святого, тогда образуется пустота *выметенной горницы* (см.: Мф. 12,44), и эту пустоту хочется чем-то заполнить. Можно заполнить работой, увлечениями, удовольствиями (в том числе и сексуальными), а можно — детьми. Нередко супружеские пары, которые страдают бесплодием, обращаются в Церковь с просьбой благословить экстракорпоральное оплодотворение или взять приемных детей. На вопрос, зачем вы во что бы то ни стало хотите иметь детей, чаще женщина, но иногда и оба отвечают: «Мы без детей чувствуем себя неполноценными». Вот это и есть невротическая потребность. Кстати, ребенок бывает нужен не только для самоутверждения, но и в качестве «алиби» при неудачной карьере или несложившейся личной жизни — «с работой/мужем не повезло, зато у меня есть ребенок».

Если рождение детей — это главный или единственный мотив, то браку может грозить множество опасностей. Прежде всего, детей может и не быть. В этом случае супружество теряет смысл, так как цель брака (дети) не может быть достигнута. Если ребенок рождается, может возникнуть другая опасность: кризис семейной жизни, связанный с появлением малыша¹⁶, — слишком серьезное испытание для людей, которых ничто не

¹⁶ О нормативных и ненормативных кризисах жизни семьи мы подробно расскажем в следующей книге серии «Путь семейной жизни».

связывает, кроме общего ребенка. Много сложностей, новые обязанности, изменение ответственности, физическая усталость — так нужна эмоциональная поддержка! Разные взгляды на воспитание, на отношения, на родительские роли и функции, а чтобы договариваться и идти на компромисс, необходимо понимание и взаимоуважение. Но для построения здоровых супружеских отношений необходим фундамент — любовь, а также желание обоих партнеров сохранять и развивать свое супружество.

Есть еще одна мотивация, не вошедшая ни в один учебник психологии. Это **желание следовать предначертанной судьбе**. Кто-то верит в гороскопы и следует советам астрологов, кто-то, пытаясь получить гарантии семейного счастья, ходит к гадалкам — только бы не делать самостоятельный выбор, кто-то пытается высчитать себе «правильного» супруга с помощью нумерологии или следуя принципам соционики. Подобные взрослые игры в сверхъестественное, поиск особых знаков и признаков часто приводят к потере связи с реальностью. В некоторых случаях появляется своего рода зависимость от предсказаний и предсказателей, без которых человек и шагу уже ступить не может. К сожалению, и православные люди, желающие связать себя брачными узами, порой пытаются угадать «волю свыше» и перекладывают ответственность за свой столь важный шаг на духовника или старца. Но ведь получить благословение священнослужителя на брак с конкретным человеком или всеми правдами и неправдами добиться, чтобы батюшка сам за них принял решение, — не одно и то же. Надо отметить, что некоторые священнослужители злоупотребляют своей

властью и, пользуясь доверием сану и Церкви, навязывают свое решение. Вот что говорил о подобных ситуациях старец Паисий Святогорец: «Благий Бог сотворил человека свободным. Бог благороден: Он чтит свободу человека и оставляет каждого свободно идти по тому пути, который ему по душе. Бог не выстраивает всех в одну шеренгу по законам казарменной дисциплины. Поэтому пусть юные оставят себя свободными в духовном пространстве свободы Божией... В выборе жизненного пути человек не должен быть подвержен ничьему воздействию. Родители, духовники, педагоги, не оказывая давления на юного человека, не наступая ему на горло, должны помочь ему избрать ту жизнь, которая ему по плечу, — и последовать своему призванию. Решение о выборе жизненного пути должно приниматься самими юными»¹⁷.

За стремлением «проявить послушание» духовному лицу и выйти замуж/жениться по благословению очень часто стоит инфантильное желание избежать ответственности за возможную ошибку («батюшка лучше знает, с кем я буду счастлива»), снизить риски («если старец благословил, то мы точно будем жить долго и счастливо»). И если потом что-то идет не так, если брак распадается, то и ответственность за это тоже возлагается на батюшку. Однажды во время исповеди женщина громко, на весь храм заявила священнику: «Вы меня на брак с этим алкоголиком благословили, вот сами с ним и живите, а я больше не могу!» На резонный вопрос: «А ты сама-то куда

¹⁷ *Старец Паисий Святогорец. Слова. Т. IV. Семейная жизнь. М., 2004.*

смотрела? О чем ты думала, когда замуж выходила?» — женщина удивленно ответила: «А я тут при чем? Священник должен лучше знать, ему воля Божия виднее». Что тут скажешь?! Подвергать сомнению авторитет священнослужителей, говорить, что батюшки тоже живые люди, могут и ошибаться? Или напомнить о личной ответственности?

Вопросы о вмешательстве духовника в личную жизнь духовных чад рассматривались на заседании Священного Синода Русской Православной Церкви еще в 1998 году, где по этому поводу был вынесен ряд постановлений. Выдержки из стенограммы см. в Приложении.

Бывает, что женщины приходят к нам на консультацию с жалобами на депрессию, потерю интереса к жизни: «Странно. У меня скоро свадьба, а я не испытываю никакой радости. И вообще ничего не испытываю, кроме уныния». — «А вы жениха своего любите?» — «Да какая разница? Я давно хотела замуж выйти. Молилась много. Вот Господь мне его и послал. Жених хороший, благочестивый, у нас в храме в алтаре прислуживает. Мы в храме и познакомились. Это же не просто так. Значит, есть на то Божия воля». И впрямь в такой ситуации сложно не впасть в уныние. А все дело в том, что здесь мотивация вступления в брак подменяется болезненными религиозно-мистическими гаданиями на тему «чего от меня хочет Бог». Здоровая мотивация — это когда женщина вступает в брак не потому, что «Бог этого хочет» или «его мне Бог послал», а потому, что она любит своего избранника и видит в нем, например, ответственного и мужественного партнера. Воля Божия может рассматриваться как

любовь, влечение и радость о своем женихе, а не как принуждение к браку. Вера в «благословение Божие» не может отменить свободу выбора и ответственность, напротив, благословение обязывает. Если Бог послал людям взаимную любовь и «связал» их взаимной симпатией, значит, им предстоит развивать эти отношения «в Боге», т. е. быть внимательными и ответственными в отношениях, поскольку это особенные, Богом посланные отношения. Но нельзя перекладывать ответственность за вступление в брак на Бога!

Говорят: «Браки заключаются на Небесах». Но беда в том, что люди не слушают Небес, а выбирают другие, «земные», варианты. Как часто мужчины и женщины, отказываясь от любви, выбирают брак по расчету. Или принимают влюбленность и страсть за любовь. Но наиболее тяжелые последствия имеют выборы партнеров, продиктованные страхом одиночества или чувством беспомощности, стереотипами или семейными обстоятельствами. Тогда выбор становится приговором жизни, который отражается не только на супружестве, но влияет на всю семью, передается и детям, и внукам. Самое горькое раскаяние в своем выборе наступает тех супругов, которым «и вместе уже невозможно, и друг без друга страшно». Как говорят шахматисты, патовая ситуация. Часто в таких случаях это был выбор созависимости, создающей не только иллюзию близости вместо любви, но и... иллюзию ненависти. Почему иллюзию? Потому что иногда супругам только кажется, что партнер — главный враг в жизни и все проблемы из-за него. В такой ситуации напрашивается вопрос: если ты его так ненавидишь, то почему продолжаешь с ним жить? Но расставаться, уходить из отношений никто не

собирается! На самом деле человеку сложно принять собственную ответственность за свои чувства и поступки, а также честно посмотреть на свой вклад в супружеские взаимоотношения — проще обвинить партнера во всех смертных грехах и сделать из него козла отпущения. Ведь, признав свое несовершенство, придется меняться, а так можно ничего с собой не делать, а только требовать изменений от супруга. В таких случаях важно помнить, что «решать конфликты с позиции „что происходит со мной?“ гораздо продуктивнее, чем пытаться разобраться в ситуации, когда ты охвачен злобой и убежден, что все проблемы заключены в человеке, который находится рядом и, по твоему мнению, тебе не подходит»¹⁸. В супружестве бывает, как это ни печально, и настоящая ненависть. В таких случаях, как правило, без посторонней помощи не обойтись. Ненависть ослепляет, лишает возможности адекватно оценивать происходящее, поэтому так необходим трезвый взгляд человека, не включенного эмоционально в конфликт между супругами.

Созависимые отношения в браке могут создать (и чаще всего создают) невыносимые условия жизни вместе. **Влюбленность (страсть) и созависимость** — рискованные мотивации брака. Это не значит, что такие браки обязательно распадаются. Иногда они делятся всю жизнь. И число таких браков велико. Но проблемы супругов, а также их детей и внуков становятся порой труднопреодолимым семейным наследием следующих поколений.

¹⁸ Х. Букай, С. Салинас. Любить с открытыми глазами. М.: Издательский Дом Мещерякова, 2008. С. 20.

«Так что же теперь, в девках оставаться, без мужа и детей, если этой вашей взаимной любви не получится? Тогда ведь жизнь зря пройдет!» — часто спрашивают нас на семинарах и лекциях, посвященных семье и браку. Но ценность личности не определяется наличием или отсутствием супруга и ребенка, а смысл жизни человека не в создании семьи и чадородии. Конечно, супружество и воспитание детей может стать важной частью жизни, но это не единственный путь реализации своего личностного потенциала. Мы сейчас имеем в виду не только монашеский путь, как альтернативу, тем более что идея «С семьей не получилось, придется в монастырь идти» — заблуждение людей, не очень понимающих суть монашеского подвига, ведь на него идут не из-за неудач в личной жизни, а из любви к Богу. Помимо монашеского служения, есть множество иных достойных выборов для людей, не имеющих своей семьи, хотя с точки зрения человеческой природы «нехорошо быть человеку одному». К несчастью, природа человека искажена первородным грехом и всей историей человечества, поэтому в жизни не у всех и не всегда есть возможность соответствовать высшему предназначению. Тем не менее, несмотря на давление общепринятого, тем, кто «коротает свой век» в одиночку, совершенно не обязательно впадать в уныние, мучиться от комплекса неполноценности или заниматься самокопанием в поисках ответов на вопросы «почему это случилось со мной?», «что со мной не так?» и «за что мне это?». Не каждому «на роду написано» стать супругом.

Итак, мотивы вступления в брак чрезвычайно многообразны. Какие же из них являются

конструктивными и должны быть ведущими при принятии решения? Какие приводят к созданию крепкой, надежной семьи?

Как мы увидели, отечественные психологи выделяют четыре основных кластера мотиваций вступления в брак: хозяйственно-бытовой, нравственно-психологический, семейно-родительский и интимно-личный¹⁹. Мы же рассматриваем этот вопрос с несколько иных позиций. На наш взгляд, ведущая мотивация вступления в брак — духовно-личностная, далее семейно-родовая, религиозно-нравственная и, наконец, социально-историческая. Такая последовательность определяется нашим методологическим обоснованием — христианской антропологией.

Человек создает семью самостоятельно и ответственно, опираясь на свои личностные и эмоциональные стремления: любить, развиваться, созидать, передавать наследие, строить домашнюю Церковь. Это идеальная картинка, которая в жизни, конечно, встречается редко. Самым надежным с психологической и духовной точек зрения является **брак по любви — деятельной, зрелой, исполненной дружбы и влечения, ответственной и радостной**. К сожалению, доля зрелых отношений, основанных на любви, очень мала. Четкого определения «настоящей любви» не существует, есть только различные описания ее свойств и проявлений. Лучше описана и изучена зависимость, которую многие ошибочно принимают за

¹⁹ Т. П. Усынина. Мотивация вступления в брак у молодежи. Журнал «Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики». Серия «Гуманитарные науки», 2014. №7–8.

любовь. Как правило, любовь отличает честное, без идеализации и обесценивания, знание другого, готовность уделить ему внимание и время, забота о его развитии, безусловное уважение его личности и его свободы выбора, адекватная ответственность — и все это должно сочетаться с личностной зрелостью самого любящего²⁰. Именно потому, что подлинная любовь в наше время стала редкостью, у нас так много разводов. По статистическим данным за последние годы, в России лишь у 19% пар мотивацией вступления в брак была любовь: «не расставаться с любимым человеком»²¹. Это, однако, не значит, что иные мотивации не создают прочности в отношениях. Браки по расчету тоже могут быть долголетними, что, впрочем, не делает их функциональными²². «Для будущего развития супружеских отношений оказывается крайне важной степень совпадения мотивов каждого из партнеров, определяющая меру совпадения ожиданий в отношении брака. Например, совпадение прагматической мотивации обоих супругов создает основу для стабильности

²⁰ Подробнее о любви можно прочитать в книге: А. Лоргус, О. Красникова. Влюбленность, любовь, зависимость. М.: Никая, 2016.

²¹ Мацковский М. С., 1990 г. Цит. по: Э. Г. Эйдемиллер, И. В. Добряков, И. М. Никольская. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2007. С. 10.

²² Функциональными в психологии принято называть семьи, где выполняются основные, необходимые для полноценной жизни всех членов семьи функции, такие как, например, сохранение целостности, любовь и эмоциональная поддержка, обеспечение безопасности, общение, развитие. Подробную характеристику функциональной семье мы дадим в следующей нашей книге по семейной психологии.

брачного союза. Брак по расчету может быть устойчивым и удовлетворять обоих супругов», — пишет психолог О. А. Карабанова²³. Мы бы возразили этому мнению: такой брак может быть стабильным до тех пор, пока один из супругов не полюбит по-настоящему. Жизнь показывает, что никакие выгоды и совместно нажитое имущество не остановят человека, встретившего свою любовь.

Надеемся, что в этой главе нам удалось показать, чем отличается страстное желание иметь семью: «Хочу выйти замуж/жениться» — от готовности создать семью с любимым человеком: «Готова стать женой этого мужчины/ готов стать мужем этой женщины», и в горе, и в радости, со всей ответственностью и пониманием возможных рисков, с желанием хранить друг другу верность и вместе преодолевать кризисы, поджидающие любые, даже самые замечательные отношения, с надеждой и упованием на Божию помощь во всех благих начинаниях.

Отношения, которые не станут браком

В современном мире, где сексуальность и эротизм давно вышли за пределы супружеской спальни, а «сексуальным воспитанием» детей в некоторых странах начинают заниматься чуть ли не с пеленок, иногда может показаться, что, кроме влечения и стремления жениться, в отношениях мужчины и женщины ничего другого и быть не может. Но, к счастью, в жизни всегда есть

²³ О. А. Карабанова. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования.

место дружбе и партнерству, деловым и родственным связям — сексуальная революция не в силах это изменить. Хотя многие в силу воспитания и культуры, как только завидят издали мужчину и женщину вместе, тотчас подумают об их интимных отношениях. И дело не в нравственности, а в нормах: стало привычным априори воспринимать взаимоотношения представителей сильного и слабого полов как эротические. Когда же хотят подчеркнуть иной характер отношений, объясняют: «Между ними *ничего* нет. Они просто дружат/работают вместе». Как-то на консультации молодая женщина со слезами рассказывала, как ее мучают подозрения коллег по поводу ее связи с начальником: «Мне надоело оправдываться, что нам просто интересно проводить время вместе, и мы не позволяем себе ничего *такого*. Это так унижительно». Не у всех есть иммунитет к общественному мнению, которое подчас не интересуется правдой.

На самом деле на свете очень много самых разных отношений мужчин и женщин, которые полностью или в основном лишены сексуального интереса. И это нормально. Есть сферы взаимодействий и области жизни, в которых даже намек на романтику либо невозможен, либо запрещен юридическими или нравственными законами: брат и сестра, учитель и ученица, священник и прихожанка и т. п. И здесь бывают исключения, но это уже выход за рамки нормы.

Наоборот, видеть каждую пару, истолковывать каждый взгляд юноши на девушку в эротическом смысле — это признак поврежденного восприятия, своего рода патология, которая, к сожалению, слишком часто встречается.

С другой стороны «баррикад» тоже могут быть крайности: «Зачем я буду тратить на него/нее свое время/силы/деньги/красноречие, если семья мне здесь не светит? Я хочу вкладываться только в перспективные, т. е. ведущие к браку, отношения». Люди забывают или не понимают, что дружба, партнерство, профессиональное взаимодействие, служение да и просто повседневные, порой случайные отношения — все это насыщает жизнь, делает ее полноценной. Европейский мир в этом смысле, в отличие от мусульманского, богаче за счет бесчисленных вариантов переплетения мужского и женского. Ведь каждый человек вносит в мир что-то свое, и этот вклад не бывает бесполом. Индивидуальность может быть мужской или женской, потому что это образ уникальной природы каждого, и это не просто богатство мира людей, это его нормальное состояние.

Прекрасно, когда развитию близких отношений ничто не мешает, и, по большому счету, не так уж принципиально, возникли они из дружбы, партнерства или случайной встречи. Но что делать, когда возникла взаимная любовь и влечение, но близость по каким-то непреодолимым причинам невозможна? С одной стороны, трагично осознавать, что любовь не может быть реализована во всей своей полноте в совместной жизни. Но ведь существует и другая сторона: «неправильная» любовь все равно остается любовью — бесценным даром. Станет ли она проклятием или благословением, зависит от степени зрелости личности. Инфантильный человек может наломать дров или впасть в уныние. Для зрелого человека подобное испытание может стать серьезной духовной

и нравственной задачей по переосмыслению своей жизни и отношений, решив которую он сможет обрести в своем сердце радость и силы поблагодарить за этот непростой дар.

Это касается и ситуаций, когда кто-то влюбляется в женатого мужчину/замужнюю женщину. Есть заповеди (Втор. 5:6–21), предостерегающие от греха прелюбодеяния: 7. *«Не прелюбодействуй»* и 10. *«Не желай жены ближнего своего»*. К сожалению, в момент, когда вспыхивают чувства, мало кто может взять себя в руки или «включить голову». Но после того как первая волна эмоций схлынет, человек в состоянии задать себе вопросы: «Что со мной происходит? Что я делаю? Чего я хочу и на что надеюсь?» Если чувство не взаимно, то волей-неволей придется отойти в сторону. Но бывает, что влюбленность загорается одновременно в двух сердцах. Если не торопить события и не принимать поспешных решений, а дать себе время, то в некоторых случаях через определенный срок можно обнаружить, что влюбленность прошла, влечение исчезло, сердце больше не замирает, можно дышать спокойно.

Внезапный душевный порыв, романтические обстоятельства, чувство одиночества, отношения в семье, не приносящие удовлетворения, — множество разных причин могут разжечь в душах самых добропорядочных и благородных людей огонь влюбленности и желания. Главное — не спешить удовлетворять жажду обладания, попытаться по возможности увеличить дистанцию, чтобы сгоряча не наломать дров. А вдруг и через год, и через два чувства остаются прежними или только крепнут со временем? И здесь мы должны

констатировать факт: в жизни встречаются ситуации, когда любовь становится причиной трагедии — распада семьи, разлуки с детьми, утраты привычного окружения и друзей, потери работы и пр. Точнее, не сама любовь, а то, что она возникла в обстоятельствах, где ей не было места. И человек, получивший дар любви, оказывается между страшным выбором: семья или любимый человек, грех или разбитые любящие сердца. Бесплезно спрашивать совета и искать правильное решение — его здесь нет, так как при любом выборе будет как минимум двое пострадавших. Что лучше/хуже: убить любовь или разрушить семью? Людям, стоявшим когда-либо перед этим страшным выбором, можно только посочувствовать.

Некоторые, как герой фильма «Осенний марафон», отказываются выбирать и живут «на два фронта», во лжи и грехе. Другие уходят из семьи и пытаются строить новые отношения, которые могут быть вполне счастливыми, но от привкуса чувства вины вряд ли удастся когда-нибудь избавиться. Да и нет никакой гарантии, что второй брак окажется счастливым. Тогда всех участников драмы ждет горькое разочарование. Кто-то же остается в семье, мучаясь и пытаясь забыть то, что не забывается — свою любовь.

Долг или чувства, честь или счастье — не приведи Господь столкнуться с подобными дилеммами. К сожалению, в психологической и пастырской практике приходится встречаться с непримиримым и жестоким отношением к людям, попавшим в столь тягостную жизненную ситуацию: «Значит, любовь все оправдывает? Даже нарушение заповедей, грех прелюбодеяния? Грешники должны быть наказаны! Как раньше — за

измену из партии исключали, а за развод могли и с работы выгнать — это считалось позором! Даже в Библии описано, как прелюбодейку камнями чуть до смерти не забили». Конечно, любовь не оправдывает греховные поступки, но, осуждая и ненавидя грех, важно помнить, что грешники нуждаются в сострадании, не стоит клеймить их позором и кидать в них камни, они уже несут боль пережитого в своем сердце.

Бывают не столь драматические ситуации: никаких объективных препятствий для перехода отношений на новую ступень близости нет, но почему-то они не имеют никакого продолжения. Если ответить кратко: потому что чувства любви и влечения недостаточно для принятия решения о вступлении в брак. Нужны и иные неперемennые условия и намерения. Первое такое условие — стремление и желание жить вместе. Любить друг друга и быть способными жить вместе — совсем не одно и то же. Второе — взаимная ответственность, ведь без нее никакое развитие отношений невозможно. Третье — уважение, причем имеется в виду не уважение за какие-то заслуги и достоинства. На консультациях часто приходится слышать: «Он ничего из себя не представляет, его не за что уважать!» Но безусловное уважение в партнере личности как образа и подобия Божиего, а также свободы, данной каждой личности Богом, не предполагает соответствия каким-либо специальным критериям и не выдается по принципу справедливости «заслужил — получил». Уважение к личности дается «даром». Без трех основных перечисленных условий даже у самых любящих партнеров перспективы весьма туманны. А ведь есть еще и семейно-родовые факторы.

В пословицах многих народов прослеживается одна и та же мысль: «любовь не смотрит на лица», т. е. не разбирает наций, этносов, религий, традиций. Но лишь только два человека пожелают связать свои жизни вместе, эта пословица тотчас опровергается. Например, полюбили друг друга татарин и русская. Родители мужчины не желают, чтобы их сын отступал от веры, и могут дать согласие на этот брак, только если невеста согласна принять ислам и будущих детей обрезать согласно закону. Родители девушки в ужасе, что их зять «не русский», не православный, они не переживут, если он, не дай Бог, внуков не будет отпускать в церковь. Иными словами, семьи против. Любящие друг друга люди, как правило, не желают сначала учитывать мнения родителей — они же любят друг друга, и это главное. Однако вскоре некоторые начинают прислушиваться к мнению родни. Страх нищеты и разлуки с близкими может заставить жениха и невесту, особенно эмоционально и экономически зависимых, отказаться от своей любви. Другие же стоят на своем: женимся, и точка. Кому-то удастся в дальнейшем дождаться или добиться родительского согласия и благословения, почувствовать радость примирения и воссоединения со своим родом, воспользоваться помощью и поддержкой бабушек и дедушек, получить в наследство мудрость и опыт старшего поколения. Но кто-то так и живет всю жизнь с клеймом «позор семьи», «паршивая овца», «вероотступник», «предатель» и чувствует тяжесть родового проклятия на себе и своих детях. Не так уж редко любовь и страстные желания молодых разбиваются о семейно-родовые или материальные соображения, и влюбленные, признав свою

неспособность начать независимую от родительской семьи жизнь, уходят из отношений.

Отказ от любви может стать травмой на всю жизнь. Любовь роднит и глубоко связывает, поэтому разрыв становится раной, далеко не всегда излечимой.

Последствия подобной травмы могут быть абсолютно непредсказуемыми и неожиданными. Вот пример из практики. Кирилл (имя и детали истории изменены) прожил в браке 17 лет, можно сказать, вполне счастливо. Жена его любит и уважает, есть дети, относительный достаток. Мужчина обратился к психологу, потому что вступил в близкие отношения с девушкой на 20 лет моложе, чего от себя никак не ожидал — до этого ни разу жене не изменял, всегда считался примерным семьянином и верным мужем. Угрызения совести и страдания от чувства вины, любовь к жене, ответственность за семью, страх разоблачения, бесперспективность новых отношений — все это заставляло Кирилла избегать встреч и пытаться порвать эту связь, но какая-то сильная необъяснимая внутренняя причина (помимо влечения) не позволяла это сделать. В ходе психотерапии выяснилось, что юная любовница ассоциировалась у Кирилла с его первой любовью — девушкой, которой он пренебрег из-за семейного давления. Отказался от любви, заставив себя «забыть», не позволив себе даже погоревать об этой огромной утрате. Но на самом деле чувство любви и не выраженная когда-то боль остались, скрываясь в глубинах души вместе с чувством вины как перед брошенной девушкой, так и перед собой и своей любовью. Это было одной из неосознаваемых причин, мешавших Кириллу сейчас развязать мучительный узел в отношениях.

Если человек пренебрег сильным подлинным чувством под воздействием страхов и/или из лояльности семье, семейно-родовой совести, важно понимать, что не семья явилась источником этого решения, хотя родственники могли всячески к нему подталкивать. Причиной выбора стала собственная аргументация: «Семья мне дороже, чем моя любовь». Базовое стремление к сопричастности своему роду оказалось сильнее потребности в самостоятельности.

При всей взаимной любви сложно бывает преодолеть и социальное или интеллектуальное неравенство. Для любви неравенство не помеха, пока отношения не выходят на семейно-родовой или социальный уровень. Но стоит познакомить партнера со своими друзьями и родственниками, как может появиться неприятное чувство неловкости от его несоответствия культурному уровню и интересам друзей, семьи. Манеры, культура речи, образованность, привычки, воспитание — хорошо, когда между мужчиной и женщиной есть много общего по всем пунктам. Когда же между людьми в этих областях пропасть, это может привести к разочарованию и скрытому стыду за любимого, а у «неподходящего» партнера — к чувству унижения, ревности, обиде, злости, мести. Обычно в неравном браке один из партнеров подвергается завуалированному или даже явному унижению и презрению, что воспринимается как предательство, а такое простить трудно. Только безусловное уважение и терпимость с одной стороны и смирение, желание учиться, меняться и развиваться — с другой, а также обоюдное стремление к единству мировоззрения, традиций и ценностей могут спасти любовь в мезальянсе от разрыва.

Существуют и другие причины, мешающие развитию отношений. В какой момент начинаются незаметные необратимые изменения во взаимоотношениях, которые приводят к расставанию, когда появилась первая трещинка, никто не может сказать с точностью. Оглядываясь назад, можно предположить, что вот эта фраза или вон тот поступок запустили механизм, но это будет лишь предположение. Одно можно сказать наверняка: после того как решением одного или обоих партнеров отношения завершаются, чувства остаются еще надолго, может быть, навсегда. Решение — это волевой акт, осуществляемый в данном случае вопреки чувствам, вопреки своим стремлениям, влечению, любви. Решение, «наступив себе на горло», пересилить любовь принимают люди, имеющие очень весомые, субъективно значимые аргументы.

Иногда отказ от отношений бывает продиктован определенным расчетом. Так, одна женщина рассказывала, что прямо перед свадьбой рассталась с женихом, которого она «безумно любила», и вышла за его друга, к которому не испытывала даже симпатии. Стала женой нелюбимого, потому что понимала, что с ним ей будет безопаснее, надежнее и спокойнее. Она была убеждена, что поступает правильно, рассчитывая, что защищенность и предсказуемость в браке важнее любви и страсти. Когда она поняла, как ошибалась, было уже слишком поздно что-либо менять. Ей пришлось приложить немало усилий, чтобы признать и смириться с тем, что в молодости в поисках выгоды сама своими руками разрушила отношения, в которых и она, и ее возлюбленный были счастливы.

Случается, что любящие бегут друг от друга из-за страха близких отношений. Вот отрывок из письма одной женщины:

«Я боюсь продолжения отношений, потому что:

- Я не верю в счастье — оно не для меня. У меня не получится быть счастливой, я все испорчу.
- Я боюсь разоблачения и отвержения. Я недостаточно хороша, когда он узнает меня получше, то поймет это и бросит меня.
- Он может оказаться не тем, за кого себя выдавал. Я разочаруюсь в нем и в своем выборе. Не хочу чувствовать себя обманутой.
- Я боюсь ошибок. Не хочу оказываться в такой ситуации, когда я не знаю, как себя вести. Не хочу краснеть и сгорать от стыда.
- Я ненавижу, когда меня сравнивают. В какой-то момент я могу перестать для него быть единственной, он начнет смотреть на других женщин и еще ставить их мне в пример. Я не хочу терпеть такое унижение.
- Мужчины приносят одни страдания. Я насмотрелась на жизнь моей мамы и бабушки — мне такого не надо.
- Я боюсь предательства. Вдруг он кого-нибудь еще полюбит. Или еще хуже, я сама влюблюсь в другого и не смогу хранить верность. Я никогда не смогу простить ни его, ни себя.
- Я совсем не могу терпеть боль. Если я открою ему свою душу, свое сердце, я стану очень уязвимой, беззащитной, любое его слово или насмешка будут для меня как нож, я не переживу этого.

Так уж лучше я сейчас порву с ним отношения, пока все хорошо и мы любим друг друга. Лучше пусть

у меня останутся прекрасные воспоминания об этом времени, чем оправдается какой-то из моих страхов, и я лишусь даже возможности помянуть его добрым словом и поблагодарить Бога за то, что Он послал мне такую любовь!»

Это бессознательные страхи и привычные способы поведения, о которых женщина даже не задумывалась до психотерапии. Вопрос психолога, чем могут быть для нее опасны близкие отношения, сначала поставил ее в тупик, ведь на сознательном уровне она так хотела выйти замуж за своего любимого мужчину, но вела себя с ним как-то странно — провоцировала ссоры, нарочно делала то, что ему не нравилось, постоянно высказывала ему свое недовольство... Стоило им разойтись по домам, у нее тут же возникало чувство вины, страх его потерять, но она не просила у него прощения, чтобы он не подумал, что она навязывается. По сути, все ее поведение было направлено на разрушение отношений. Пока основные страхи не были записаны, озвучены и проработаны, женщина никак не могла понять, почему у нее не клеятся отношения, искала какие-то внешние объяснения. Кстати, очень типичная деталь: перед тем, как обратиться к психологу, она ходила к одной «очень верующей знахарке», чтобы снять порчу, так как мама была уверена, что ее в детстве сглазили.

Один из приемов работы с описанными страхами может показаться парадоксальным. Заключается он в том, что необходимо признать... долю истины, которая в этих страхах содержится. Это позволяет не уйти из реальной жизни в идеализацию: «Ты создана только для счастья! Ты прекрасна! У тебя нет никаких

недостатков! Он тоже прекрасен! Вы всегда будете вместе! Ты все всегда будешь делать правильно! Тебе никогда не будет больно! Все другие женщины тебе в подметки не годятся...» Это не то чтобы ложь — это преувеличение. И описанные страхи — тоже преувеличение: все, всегда, никто, никогда... Как же будет выглядеть картина подлинной жизни и реальных отношений? В реальных отношениях есть все!

- В моей жизни будут моменты абсолютного счастья и будут периоды, когда я не смогу чувствовать себя счастливой.
- Когда он узнает меня лучше, что-то во мне ему понравится, а что-то не очень, так же как и мне в нем. Может быть, у нас получится жить вместе, и также возможно, что мы когда-нибудь расстанемся (если это произойдет, то точно не из-за того что мы «недостаточно хороши» друг для друга).
- Что-то в отношениях у меня сразу получится, чему-то мне придется научиться, порой благодаря своим ошибкам, порой наблюдая за другими женщинами. И будет что-то, что у меня не получится.
- Я похожа на женщин моего рода, и я чуть-чуть другая. Моя жизнь с мужчиной может сложиться по-разному, что-то зависит от меня, что-то от него и кое-что от внешних обстоятельств.
- Хотелось бы, чтобы мы любили друг друга всю жизнь, хотя я понимаю, что любой из нас может влюбиться в кого-то еще, это будет больно, но это возможно понять и простить.
- Когда я открою свое сердце и мы станем ближе, это может стать для меня радостью, придать мне сил, но при этом я буду уязвима. Возможно, что-то меня

заденет, ранит, и мне в какой-то момент придется испытать боль. Я стану осторожнее, чтобы охранять свои границы, уважать чужие, преодолевать боль и оставаться открытой и любящей для моих близких.

С чего бы мне начать работу над собой? Какой первый маленький шаг на этом пути я могу сделать прямо сейчас, сегодня?..

Вот такая получилась ЗБР (зона ближайшего развития) после переформулирования страхов и ложных надежд в описание реальной жизни.

В душе человека могут встретиться два противоположных стремления, два мотива: любовь и страх. И что победит — неизвестно. Выбор человека, осознанный или нет, остается за ним. Этот выбор может разрушить судьбу любящих друг друга людей. Но психолог не может неуважительно относиться к свободе выбора, даже если этот выбор не кажется ему правильным, потому что это свобода личности, которую не насилует Бог! Как же тогда позволить насиловать психологу, или пастырю, или родителям? Оказывать давление на человека, и так стоящего перед лицом собственных страхов, — это слишком жестоко.

Бывает, что выбор теряется между тремя мотивами, например, любовью, расчетом и страхом. В любом случае выбор доминирующего мотива есть дело свободы. Стремление человека к любви может быть очень сильным, но страх быть униженным или «побежденным» партнером, подчиненным другому, может оказаться сильнее. Несмотря на чувственные аргументы, человек может стать насильником по отношению к себе самому.

Выбор человека — свободное решение, акт воли. Свобода здесь заключается в нескольких аспектах: принимать решение или нет; принимать решение «за» или «против»; приняв решение «за», затем изменить его на «против»; решить поискать «третье решение»; отказаться от выбора вообще, т. е. отказаться от свободы, — это тоже свобода.

Осознанность и свобода выбора делают мотивацию вступления в брак надежной, основательной и ответственной. «Зачем я хочу жениться/выйти замуж? Что я хочу получить/отдать в супружестве? Чего я ожидаю от партнера/от себя? На какие изменения в себе/в своей жизни я рассчитываю? К чему я готов, а чего я боюсь?» — прояснение собственных мотивов дает каждому человеку силу, ведь ясность мотива, т. е. осознанность и эмоциональная прочувствованность, придает ему мощь, устойчивость. Это может особенно пригодиться, когда в супружестве (если оно будет выбрано парой) наступит кризис. Тогда обращение к собственной мотивации, сознательно и эмоционально избранной, вернет смысл и энергию для преодоления кризисной ситуации. Во всяком случае, ясность мотива сильнее смутной и неосознанной мотивации: «Не знаю, чем я думала, когда замуж выходила».

Если же, проясняя мотив, человек обнаружит ложные смыслы вступления в брак («не могу отказаться», «знаю, что она меня не любит, но моей любви хватит на двоих», «платье уже купили, гостей назвали» или «он обеспеченный, а мне родителям помогать надо»), тогда выявление подлинных, порой неосознаваемых мотивов спасет от преждевременных и необратимых решений. Как горько бывает тем, кто, понимая ложность

своего выбора, ничего изменить уже не может. И как благодарны бывают себе люди, когда спустя какое-то время вспоминают свой отказ от брака и признают, что намерение вступать в него было опрометчивым. В подтверждение этому можно привести множество историй из жизни, например такую: «Дело шло к свадьбе и вроде бы все складывалось хорошо, но что-то не давало мне покоя. И вот буквально накануне знаменательной даты я решился на разговор. Было очень страшно и как-то неловко, потому что непонятно было, о чем говорить, но я спросил свою невесту: „Ты ничего не хочешь мне сказать?“ Она вдруг заплакала и стала просить прощения за то, что пыталась обмануть и себя, и меня, призналась, что не любит меня, а согласилась выйти замуж, боясь разбить мне сердце отказом. Это было как обухом по голове, в тот момент я подумал, что мое сердце и правда разорвется от боли. Но сегодня, когда и она, и я уже много лет живем с любимыми и любящими нас супругами, я рад, что тогда доверился своей интуиции, а моя невеста нашла в себе мужество сказать правду».

Имея за плечами большой жизненный опыт, начинаешь понимать, насколько важно остаться преданным себе, своей любви и Богу. Чувства, отношения и сама жизнь требуют от нас осторожности, бережности, силы и... смелости.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ К СВАДЬБЕ

Признание

Начнем с яркого, эмоционального, романтического и очень значимого события, память о котором мы, как правило, с радостью несем через всю жизнь, — это признание в любви. День, час, место — все обстоятельства признания любящих друг друга людей (не обязательно молодых) хранятся в сердце как что-то важное и ценное, независимо от антуража, окружающего это событие. Ведь это один из знаменательных моментов в судьбе, а возможно, и первый шаг к супружеской жизни. Это точка, когда появляется то, что потом станет близостью. Психологически это очень важный порог, за которым начинается иная жизнь любящих друг друга мужчины и женщины.

К этому порогу ведет непростой путь. Еще раз хочется напомнить о значении подготовительного этапа сближения мужчины и женщины, необходимого, чтобы в какой-то момент у них хватило желаний, силы и духу открыть друг другу чувства. Ведь бывает, что для кого-то этот шаг оказывается психологически чрезвычайно трудным и даже невыполнимым — некоторые люди на него так никогда и не решаются. Это можно понять: в момент признания человек так

себя открывает, что остается практически беззащитным перед другим — перед ожиданием ответа, перед возможной иронией, отказом, беззащитным перед ответственностью, которую он берет в этот миг на себя. Признаваясь в любви, мы рискуем своим будущим: «если мои чувства взаимны, то меня ожидает счастье и надежда на совместную жизнь, а если нет — отчаяние неразделенной любви, со всеми связанными с ней страданиями, метаниями, переживаниями безысходности, потери смысла своего существования — пусть даже только на какое-то время, но от этого не легче». Поэтому, встретив ситуацию, когда влюбленный герой не решается открыть свои чувства, важно проявить уважение и деликатность, чтобы не осудить, не посмеяться и не упрекнуть. Мы понимаем, что психологически это очень непростой момент, на который человеку, не чувствующему в себе достаточно сил, сложно, а порой совершенно невозможно решиться. Конечно, в идеале, мужчина должен первым признаться в своих чувствах, ведь это свидетельствует о его готовности взять на себя ответственность за будущие отношения. В стародавние времена другие варианты и не рассматривались, именно поэтому исключения из этого правила вдохновляли поэтов — вспомним пушкинское письмо Татьяны Лариной с ее объяснением в любви к Евгению Онегину. Сегодня женские признания уже никого не удивляют. Плохо это или хорошо — нельзя ответить однозначно. Иногда у девушки есть сомнения в ответных чувствах, и ей кажется, что лучше сразу самой признаться и все выяснить, чтобы быстрее «отстрадать» в случае неразделенной любви, а не питать бесконечную надежду.

Но в каких чувствах она признается? Скорее всего, это влюбленность, когда промедление смерти подобно. Настоящая любовь умеет ждать и не боится страданий. Сколько случаев, когда девушка торопится «ковать железо, пока горячо», а через некоторое время понимает, что «погорячилась» — ошиблась. Бывает, что женщина уверена в своих чувствах и ее признание меняет мужчину, и он не только отвечает взаимностью, но и берет инициативу развития отношений в свои руки. Но есть случаи, когда нетерпеливость женщины лишает мужчину возможности первому проявить инициативу, не дает ему самому принять решение, что впоследствии может повредить отношениям. Грустно на психологической консультации слышать от разочарованных в своей семейной жизни мужчин фразы: «не успел оглянуться, а меня уже женили»; «я еще не разобрался в своих чувствах, а она уже все за меня решила», а от женщин: «я видела, что он сомневается, но на меня давили родители, поэтому я взяла все в свои руки»; «я и в своих-то чувствах не была до конца уверена, просто очень хотела замуж». Ждать женщине признания от мужчины или самой «идти на абордаж», решать ей самой — гарантий нет ни в том, ни в другом случае.

Признание в любви не ведет напрямую к браку. Во-первых, любящие друг друга люди могут не хотеть узаконить свои отношения, не думают о супружестве. Во-вторых, у них может быть много причин, мешающих вступлению в брак: материальные затруднения, семейные проблемы и другие обстоятельства. Между признанием в любви и предложением руки и сердца может пройти много времени. Но для каждой из

личностей, несомненно, открытие своего сердца, объяснение в любви все равно остается чрезвычайным и памятным событием.

Ответственность

Если признание в любви не означает обещания жениться, то с чего же все-таки начинается брак? Интересный вопрос! С предложения руки и сердца? С представления родителям? С подачи заявления в ЗАГС? Нет. С психологической точки зрения брак начинается с договора, но ему предшествует принятие решения о вступлении в брак. В традиционных сообществах эти решения принимают родители, как правило, отцы и главы семейств. В современной России²⁴ многие считают, что брак начинается с решения мужчины и женщины вступить в общую жизнь, т. е. создать семью. Однако, с нашей точки зрения, жить вместе и создать семью — не одно и то же.

Иногда люди начинают жить вместе, не принимая никакого осознанного и ответственного решения. На консультации одна женщина рассказывала: «Мы живем вместе уже лет восемь, но я не помню, как это получилось. Особой любви не было, нам было неплохо вдвоем, точнее, он мне не мешал, не раздражал. Остался у меня раз, второй, а потом переехал

²⁴ Мы адресуем нашу книгу российскому читателю, т. е. говорим о русских традициях. Российская Федерация — огромная и неоднородная страна, по сути, империя, и в ней множество укладов и традиций, а потому и брачные традиции очень разные. Впрочем, в традиционном обществе, как и в дореволюционной России, традиции сходны, обряды — различны.

насовсем — не платить же за съемную квартиру, когда он все время у меня. Тогда я совершенно не задумывалась об оформлении отношений и не видела проблемы в том, что мы живем вместе, а в брак не вступаем, родителям говорила, что мы придерживаемся прогрессивных взглядов. Но сейчас мне уже 37 лет, я хочу семью и детей и не понимаю, есть ли перспектива у наших отношений. Конечно, за эти годы мы привыкли, притерлись друг к другу, но я не уверена, что хочу замуж именно за этого человека, и, честно говоря, не знаю, хочет ли он на мне жениться. Мы никогда не обсуждали наше будущее, существовали по принципу „сейчас терпимо — и ладно“. Сейчас затевать эти разговоры как-то странно, да и страшновато. Главное, я не могу разобраться, чего мне самой надо». В другом случае на двенадцатом году совместной жизни женщина выяснила, что ее любимый мужчина не только не собирается когда-нибудь ставить печать в паспорте, но и категорически возражает против совместного ребенка, так как от первых двух браков у него уже было три сына и дочь. Все прожитые вместе годы она думала, что семья и ребенок — это само собой разумеющиеся вещи, просто надо сначала «пожить для себя». Вступив же в возраст «старородящих», она поставила вопрос ребром, и полученный ответ поверг ее в шок.

У мужчин тоже бывают озарения: «молодой человек» лет сорока пришел на консультацию с вопросом «Что мне теперь делать?» после того, как ему приснился кошмар: девушка, с которой он жил последние пять лет, от него родила. Этот «ужасный» сон заставил его задуматься о том, что он не хочет провести

остаток своих дней рядом с этой женщиной и его пугает одна мысль о том, что их будет что-то связывать, даже если это «что-то» — общий ребенок.

Все эти истории похожи на описание жизни двоих детей, которые, играя в индейцев, разжигают посреди комнаты огонь, не обращая внимания, что огонь может превратиться в пожар. Так и пары, которые живут вместе, не осознают опасности затеянной ими игры и не видят необходимости что-то решать в своей жизни. Это инфантильная позиция, на сленге ее называют «не брать в голову» — здесь не идет речь о взаимной ответственности, не ставится вопрос «как мы живем» и «кто мы друг другу». Конечно, бывают случаи, когда люди взрослеют и признают необходимость что-то менять. Но игра может также закончиться и по другим причинам, таким, например, как скука или беременность. В первом случае партнеры расходятся, унося в свои жизни опустошение. Во втором случае либо идут на убийство своего ребенка: «Я от тебя рожать не буду!» — «Это твоя проблема, разберись с ней сама, я могу только денег на аборт дать», либо «плодят безотцовщину», либо женятся «вдогонку». Есть не так много жизненных ситуаций, в которых безответственность может иметь необратимые последствия, внебрачные сексуальные отношения — это как раз тот случай. Мы не пытаемся драматизировать или сгущать краски, просто за долгие годы психотерапевтической практики пришлось столкнуться с огромным количеством поломанных из-за недостатка ответственности судеб, поэтому хочется предостеречь: берегите себя, вступая в отношения, думайте о своем будущем!

Решение

Мужчина и женщина решили пожениться. Прекрасно, если их семьи, и в первую очередь, конечно, родители, узнают об этом первыми и примут участие в осуществлении этого решения. Так происходит далеко не всегда, а жаль! В современном обществе чаще всего встречаются две крайности: игнорирование мнения родных или слепое следование чужой воле в принятии решения о вступлении в брак. У кого-то не принято спрашивать совета у родителей, не принято и брать благословения на брак, для других же, напротив, согласие и благословение родителей или духовника имеет решающее значение.

Итак, брак начинается с решения, хотя иногда это решение носит спонтанный характер. Множество случайных обстоятельств может повлиять на принятие решения о вступлении в брак. Легче отметить, что влияет на принятие этого решения реже всего или не влияет вовсе:

- благословение родителей;
- договор между семьями;
- условия брачного контракта;
- достаточное знание друг друга.

Можно сказать, все то, что может обосновать успех брака, современные пары не принимают в расчет. Неудивительно, что разводов так много²⁵; скорее удивительно, что не так много. Ведь самая частая причина развода — неоправданные ожидания партнеров,

²⁵ В публикациях на эту тему называют разные цифры — от 50 до 75%. Но если придерживаться данных Росстата, то разводы на 2014 год составили 56,6 % от числа браков. То есть больше половины!

и каковы были эти ожидания друг от друга, мужчины и женщины узнают лишь тогда, когда собираются разводиться.

К сожалению, очень редко мотивация вступления в брак основана на реалистических представлениях о совместной жизни. Чаще всего, когда пара находится в предразводном состоянии, на вопрос о том, что повлияло на решение вступить в брак, ответ следует не очень-то зрелый: «А мы обо всем этом и не думали. Нам казалось, что, если есть любовь, все остальное приложится». Что тут ответить? Да, любовь — самая крепкая основа брака, но только основа. Есть еще множество важнейших условий, которые предшествуют вступлению в брак: благословение родительских семей, представление о религиозной и ценностной стороне жизни семьи, отношение к рождению детей, дом и хозяйство, финансы, учеба, взгляды на будущее, наконец, вредные (непреодолимые) привычки, здоровье, характер и проч. Обсуждение этих вопросов до того, как принято решение о вступлении в брак, более чем разумно и уместно. Жаль, что многие этого избегают. Молодым людям кажется, что это неромантично, пошло и скучно. Может, и так, но тут-то как раз и нужна семейная поддержка. Большинство этих переговоров можно переложить на семьи.

Предбрачному периоду предшествует очень романтическое событие — предложение. Здесь не так важно, кем и как это будет сделано. Важно, что с этого момента развитие отношений начинает двигаться в сторону решения о вступлении в брак. Предложение еще не есть решение. Между одним и другим — размышления и раздумья, разговоры, расспросы, обсуждения и даже «торг».

Благословение

Чтобы принять решение о вступлении в брак, хорошо бы молодым получить на это благословение родителей. Такое бывает и в наши дни — в разных странах, в разных религиях и разных традициях. Благословение родителей — общечеловеческий акт, в котором родительские семьи совершают три в полном смысле священных действия семейно-родовой системы:

- дают согласие на брак своих детей;
- соединяют свои семейные системы в родство (сначала формально, а позже, с рождением внуков, и реально), объединяют их;
- через пожелание счастья, через согласие и радость символически передают своим детям от всего рода силу, энергию и молятся за новый путь детей.

Разумеется, многие родители и не догадываются о своей священной миссии, и не соблюдают ее. А жаль. В полноте ее соблюдают те, кто хранит традиции и бережет предания. Для кого-то это долгожданный акт, счастье и трепет.

В наши дни об этой традиции вспоминают редко, происходит это спонтанно, нетрадиционно и кое-как. Тем не менее смысл этого акта сохраняется. Даже когда молодые просто информируют родителей о своем решении, те своим согласием, хотя бы только вынужденным, совершают благословение по факту, без обряда и молитвы. Но по значимости это благословение и есть. И оно действительно необходимо, ведь объединение (пока формальное) двух семейных систем — событие космическое и историческое: две семьи не могли быть родственными, а отныне будут! Разумеется,

родительские семьи — это не кровное родство, а скорее свойство, как говорили прежде²⁶. И все-таки отныне, даже если в будущем их дети разведутся, эти две системы не останутся друг другу чужими. А потому благословение — это акт согласия и соединения!

Кроме того, благословение — это передача семейной силы родства, благословение рода, благодать предков. В этом акте, в согласии, пожелании благ, счастья, долголетия и любви родители передают силу своей любви детям, которые хотят вступить в брак, передают им волю и силу продолжить жизнь рода, благословляют потомство, передают благодать рода от поколений предков, тем самым присоединяя молодых к созидателям рода. В таком свете благословение становится межпоколенным событием, ключевым актом соединения поколений. А потому оно может рассматриваться как историческое.

Наконец, благословение есть религиозный акт. Родовая традиция может содержать различные элементы брачного благословения: благословение иконами,

²⁶ Это признается каноническим правом Церкви. Свойство приравнивается к кровному родству, ибо муж и жена — одна плоть. Свойственниками являются: тесть и зять, свекровь и невестка, отчим и падчерица, шурин и зять. Для определения степени свойства складываются обе родственные линии, а между мужем и женой, связывающими их, степени не существует. Таким образом, теща и зять состоят в 1-й степени свойства, невестка и деверь — во 2-й. См., напр. <http://www.pravmir.ru/venchanie-chast-2-komu-ne-lzya-venchatsya/>. Юридически свойство — это отношения между супругом и близкими родственниками другого супруга, а также между родственниками супругов. См., напр., http://studopedia.ru/2_69308_sroki-v-semeynom-prave.html

молитву, подарки, слова, песни, застолье и проч. Но важно здесь то, что молодые в этом благословении подтверждают свою приверженность традиции и, значит, лояльность (любовь и верность) семье и роду, а родители передают им наказ эти традиции хранить и продолжать.

Религиозное благословение есть акт молитвы о благословении Божиим. Отныне семья смотрит на жениха и невесту как на ходящих перед Богом.

Конечно, мы нарисовали идеальную картину. В жизни бывает не так. Чаще всего молодые люди вступают в брак без благословения или вопреки ему. И это имеет видимые последствия. Вот, например, одна история: девушка приехала в мегаполис, чтобы учиться, сделать карьеру, найти достойного мужа, жить с достатком. Несколько лет перенапряжения, коренной переработки всего, что было нажито в родном поселке, — и вот она замужем за коренным столичным жителем. Ее муж, единственный сын в семье, мужчина мягкий, но верный, не смог убедить своих родителей дать согласие на брак с приезжей. Они не приняли свою невестку, не согласились признать ее таковой, не были на свадьбе, не помогали молодым налаживать жизнь. А родители девушки даже не знали, за кого собирается замуж их дочь, она информировала их, когда торжество уже состоялось. Первый год супружества пролетел в трудах, чтобы оплатить квартиру (ведь их никто не поддерживал). Потом появился первенец. К концу первого года жизнь стала казаться адом: женщина была измотана, раздражена, напугана, не видела выхода. Ребенок рос беспокойным, оставить его было некому даже на час. Ни одной бабушки, ни одного дедушки, ни тети, ни сестры. Супругам казалось, что они одни в человеческой пустыне

мегаполиса. Просить свои семьи о помощи означало для них признать, что они недостаточно хорошие родители, что они не справились, что они не выдержали испытаний. Молодая семья сетовала: «Мы одни. Никто нам помочь не желает. Нас не признают. Нас не считают семьей!» — и это была правда. Расширенная семья оказалась рассечена. На приеме у психолога женщина плакала о своей горькой доле, но признать деструктивность своих решений смогла не сразу. Потребовалось много времени, чтобы утратить раскол и найти понимание у родителей, получить их поддержку и помощь. Эта история — пример того, как поступки и решения будущих супругов могут разрушить единство семьи. А ведь вступление в брак — это акт единения, укрепления и расширения семьи. Вступая в брак, полезно привлечь любовь и благопожелания всех семейных ветвей и кланов, тогда можно будет и в настоящем, и в будущем опираться на их поддержку. Включение семей в подготовку к браку — залог будущего супругов. Если родственниками пренебрегли, не пригласили их к подготовке и тем более на саму свадьбу, это может обернуться в дальнейшем большими проблемами для молодой семьи. Трудно просить о помощи тех, кем пренебрег.

Ценности и вера

Если благословение родителей получено, пара обсуждает (повторяем, в идеале), с какими ценностями она вступает в совместную жизнь. Многим кажется, что это лишнее, так как ныне есть норматив нравственной и религиозной свободы. Да, это так. Действительно, мужчина и женщина, исповедующие разный духовный

закон, могут любить друг друга и быть счастливы. Но если они нечаянно коснутся в своих мечтах возможных детей, невольно возникнет вопрос об их крещении, или обрезании, или полном атеизме. Здесь молодые редко проходят мимо своих взглядов и, как правило, начинают спорить, если их религиозные исповедание и практика не совпадают. В этот момент некоторые браки и завершаются, не начавшись, особенно если один из молодых — неофит.

В мире много межрелигиозных и межэтнических браков. Сам факт существования таких браков и факт присутствия многочисленных потомков этих браков говорит о том, что такие браки возможны. Если мужчина мусульманин или иудей, это не значит, что православная женщина не может стать его женой. Но у них будет как минимум на три проблемы больше: семьи могут быть не согласны; будут противоречить друг другу традиции и обычаи сватовства и свадьбы, а также семейной жизни; воспитание детей потребует компромисса. В любом случае решение этих проблем потребует дополнительных договоренностей родственников и самих супругов.

Так, благословение родителей не может быть совершенно в одной традиции. Например, православная семья хотела бы благословить свою дочь и своего будущего зятя иконами и подарить образа, но либо зять этого не принимает, если он последовательный мусульманин, либо сами родители не доверяют ему своих икон. Новая проблема — сам обряд бракосочетания! По каким традициям он будет совершаться? Проблемы будут и позже, особенно тогда, когда православные бабушки или дедушки пожелают привести своих внуков

в воскресную школу или на праздник, а отец детей запретит им.

Проблема ценностей — это не только религия, это еще и нравственные ценности, основанные на нерелигиозных традициях. Например, ценность супружеской верности. Многие молодые пары разводятся на втором или третьем году брака, когда измена одного из партнеров становится причиной непримиримой ссоры. «Я только один раз с ним была! Это была случайность (корпоратив, юбилей, командировка). Я люблю только тебя! Подумаешь, какая мелочь!» — говорит молодая женщина, не считающая измену изменой. Один молодой человек, рассказывая об угрызениях совести из-за измены, говорил: «Тогда все так делали. Мы ходили в баню, а потом друзья приглашали туда девушек. Мы считали, что так отдыхаем, расслабляемся. У нас просто не было никакого запрета, не было никаких ценностей». И это действительно так, немалое число молодых людей не имеют никакого набора ценностных ограничений, которые оказываются столь значимыми в браке. Это касается отношения к абортам, изменам, воровству, уважению к родителям, насилию, унижениям и оскорблениям.

Брачный контракт

После того как молодые люди и их родители узнали друг о друге все необходимое и оказались удовлетворены, они готовы обсуждать будущее молодых: как готовиться к свадьбе, где она пройдет, кто что вкладывает в обеспечение новой семьи (приданое, калым и проч.), приглашения, списки гостей и сроки. Иными словами, совершается договор или контракт.

Принято считать, что брачный контракт — это юридический документ, разграничивающий и ограничивающий имущественные права супругов. Однако нам необходимо оговорить контракт (договор, договоренность, взаимопонимание, согласованность) иного рода, куда входили бы взаимные ожидания и ответственность супругов за все стороны супружества: функции мужа и жены, хозяйственное разделение, эмоциональное и сексуальное поведение, детско-родительские отношения и проч. Кому-то в голову не приходит, что об этом надо заранее поговорить; кто-то считает, что любовь автоматически убирает все возможные противоречия; кому-то кажется, что главное — это совпасть в ключевых вопросах, а остальное — ерунда; кто-то просто стесняется говорить на определенные темы или боится, что партнер, обнаружив какое-то несоответствие своим взглядам или ожиданиям, совсем откажется от отношений. Но жениху хорошо бы узнать до свадьбы, что его невеста, например, убеждена, что интимные отношения в супружестве нужны лишь для зачатия детей, а не для взаимной радости. А невесте важно быть готовой к тому, что будущий супруг не собирается искать дополнительный заработок, чтобы обеспечить достаток, когда у них родится ребенок, и ей самой сразу после родов придется выходить на работу, оставив ребенка свекрови — в семье жениха так три поколения женщин поступали...

В необходимости подобного предварительного прояснения мы убедились, анализируя проблемы, с которыми пары приходят на консультации к психологу. Затяжной кризис или развод заставляя супругов, может в первый раз, задуматься: «Что же мы не так сделали,

почему так часто ссоримся по практическим вопросам?» И только тогда они идут на консультацию к психологу, юристу, священнику, социальному работнику²⁷. Такая консультация, как правило, выявляет крайнюю наивность: супруги не договаривались, надеясь, что все вопросы супружеской жизни устроятся сами собой.

Здесь уместно разоблачить очередные мифы здравого смысла — «любовь обо всем позаботится», «любящие без слов понимают друг друга». Во всех этих мифах есть любовь, но нет уважения. А уважение требует знания и учета интересов другого, т. е. взаимоуважения и взаимной договоренности. Любовь договор не отменяет — вот наша позиция. Мы считаем супружеский договор, контракт столь же необходимым элементом брака, как свадьбу или собственный дом.

Супружеский контракт — это не только юридический, но и религиозный, духовный и нравственный «документ», или, выражаясь народным языком, сговор. Он предполагает два очень важных шага, которые делают навстречу друг другу супруги. Первый шаг — они информируют друг друга о своих требованиях и ожиданиях (мечты можно отложить). Второй шаг — принимают требования и ожидания партнера, т. е. берут на себя ответственность выстраивать отношения с учетом высказанного и выслушанного. Договор может снять большинство противоречий между супругами.

²⁷ В 2008 году нам пришлось познакомиться с практикой итальянских психологических служб. Перед вступлением в брак молодые люди проходят серию семинаров со специалистами (священником, социальным работником, врачом, юристом, психологом). Через три месяца после свадьбы серия семинаров повторяется с новыми задачами.

И все-таки согласование такого контракта в письменной форме (что маловероятно) или устной (что в некоторых семействах бывает, но редко) может помешать жениху и невесте готовиться к бракосочетанию. Их главная задача — развитие теперь уже семейных отношений. А потому хорошо, если в этом им помогут их родители (семьи). Здесь очень важно, на наш взгляд, подчеркнуть: заключение договора (пусть даже только в форме согласия обоих семейств) и взаимные обязательства по подготовке к бракосочетанию есть важнейшее событие — начало первой стадии жизненного цикла семьи.

Жизненный цикл семьи — последовательность всех основных событий, кризисов, этапов развития, через которые проходит каждая семья: предбрачный период, вступление в брак и начало супружеской жизни, рождение детей, их воспитание и уход из семьи, старение и вдовство. Циклы семьи — это общечеловеческая матрица семейной истории. Не все семьи проходят через каждый кризис или этап, но в каждой семье этот цикл совершается последовательно, от первого события и далее.

Начальной точкой жизненного цикла семьи в психологической литературе принято считать разные события²⁸. С нашей точки зрения, первая стадия жизни новой семьи начинается с договора, пусть только устного, установленного согласием родительских семей на брак их детей. С этого момента мужчина и женщина становятся по существу и формально (так как сговор

²⁸ О. А. Карбанова. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. С. 27.

семей и есть устное оформление договора) женихом и невестой. С этого момента мужчина и женщина оказываются в своих первых семейных ролях жениха и невесты, будущих зятя и невестки. А их родители становятся будущими свекром и свекровью, тестем и тещей. Прочие члены семьи также получают новых родственников (свойственников).

Мужчина и женщина, решив вступить в брак, делают своих родителей и свои семейные системы единой системой. С этого момента возникает новая семья — пока в первой, добрачной, стадии. Эта стадия характеризуется тем, что меняется структура родительских семей. Все члены образовавшейся единой системы переживают кризис, т. е. период освоения новых ролей и функций, налаживания новых отношений, установления новых границ, решения новых задач. Это — первый нормативный кризис. Нормативный — значит, включенный в естественное развитие семьи.

Не каждая новая семья этот кризис преодолевает, некоторые пары в брак так и не вступают. Разрыв отношений может произойти как на стадии сговора, так и на стадии установления новых отношений. Например, непримиримая вражда между родственниками может привести к разрыву отношений в паре.

Первый кризис предбрачной поры семейной жизни окрашен в цвета надежды, радости и счастья, а потому проживается относительно безболезненно. Однако иногда именно в этот период завязываются узлы будущих противоречий и вражды (как правило, среди родственников и между свойственниками), которые могут мучить супругов на протяжении всей семейной жизни. «А помнишь, ты отказался приглашать на свадьбу

мою тетю из Киева?!» — упрекает разгневанная жена на энном году семейной жизни. «А ты помнишь, как на свадьбе твой отец оскорбил мою сестру?!» — отвечает ей обиженный муж. Такие перепалки могут возникать из-за обид, нанесенных в эту предбрачную, счастливую пору. Увы, их бывает немало. Происхождение этих обид — неуважение к семейным системам и самому бракосочетанию как важнейшему трансгенерационному (межпоколенному) событию. Уважение и любовь — вот два основополагающих отношения и чувства, которые могут преодолеть любой семейный кризис.

Случается, что, примеряя подвенечный наряд, невеста вдруг начинает сомневаться в своем решении, переживать, правильный ли выбор она совершает. Иногда это временное состояние — следствие эмоционального перенапряжения, усталости от предсвадебных хлопот и т. п. Чего только не придет в голову перед серьезным событием! Таким вспышкам тревоги подвержены не только юные девушки, но и взрослые мужчины — это нормально, если, конечно, не переходит в истерику или в запой. Но бывают случаи, когда это не сиюминутное настроение, а скорее своего рода прозрение, спровоцированное осознанием ответственности и необратимости грядущего шага: «Как пелена с глаз упала — я отчетливо поняла, что это не мой человек и что я совершаю страшную ошибку»; «Что я делаю? Я же на самом деле люблю другую! Зачем я себя обманываю? Это же на всю жизнь!» В таких случаях лучше посмотреть правде в глаза и остановиться или хотя бы взять паузу, даже если все уже готово к свадьбе. Это как раз та ситуация, когда правильно будет семь раз отмерить.

Веселым пирком, да за свадебку!

Наступает один из самых счастливых и красивых моментов жизни семьи — свадьба, событие, знаменующее собой начало истории нового рода, венчающее родившуюся любовь. Марш Мендельсона, свадебный кортеж, фата и белое платье невесты, парадный костюм жениха — эти свадебные символы у всех вызывают чувство радости. Свадьба — это долгожданный результат многочисленных приготовлений и мучительных ожиданий, самый сложный, а порой и самый дорогой обряд в жизни семьи.

В основе свадьбы всегда бракосочетание. Для кого-то это таинство, для кого-то ритуал, а для кого-то просто юридический акт — запись в книге гражданских состояний. Но как бы ни совершалось бракосочетание, суть его одна — подтверждение создания новой семьи. Это акт структурной, психологической, эмоциональной, бытовой и даже исторической перестройки жизни людей, поэтому его совершение воспринимается как нечто священное, как событие, принадлежащее миру Промысла и смысла. История обычно замечает лишь политически значимые браки, которые заключаются между царственными особами, или браки, повлиявшие на культурные и нравственные ценности, — например, брак между Алисой Дармштадтской и великим князем Николаем Александровичем, которые станут последней супружеской четой русской монархии и мучениками террора, или брак святых Петра и Февронии, считающихся теперь небесными покровителями супружества. Но историческое и онтологическое значение имеет каждый брак.

Вступление в брак настолько важный шаг, что у большинства людей возникает осознанное желание или не осознаваемое ощущение необходимости возвысить это событие над всем обыденным и бытовым. Конечно, особый духовный смысл заложен в удивительном церковном таинстве Венчания. Участие в этом торжестве любви навсегда запечатлевается в сердцах новобрачных, да и присутствующих на нем оно редко оставляет равнодушными. И дело тут не только во внешней красоте происходящего, хотя величие храма, лики святых на иконах, зажженные лампы и свечи, хор — все это, безусловно, создает особую атмосферу. Главное же — предстояние жениха и невесты перед Богом и обеты, которые они в присутствии своих родных и друзей дают друг другу, обеты любви и верности. Жаль, когда для молодоженов венчание — не проявление религиозности, а лишь дань моде или «народный обычай», но тем не менее стремление к освящению союза есть даже у тех, кто не идет в храм, а едет возложить цветы к Могиле Неизвестного Солдата или повесить замок на ограду моста в знак нерушимой верности. В сознании многих людей ритуалы, языческие и магические обряды способны превратить событие в священнодействие. Да, это подмена сакрального профанным, но понятно, почему так сильны все подобные традиции — бракосочетание, совершаемое как священнодействие, дает чувство полноты и цельности, а кому-то чувство защищенности. Ведь так хочется получить гарантию стабильности и благополучия брака!

Сущностным моментом бракосочетания является публичное, данное при свидетелях, согласие считаться мужем и женой. В ЗАГСе это ответы на вопрос:

«Согласны ли вы вступить в законный брак...» В Церкви иначе: «Имеешь ли произволение благое и неприужденно (свободное)... пояти (взять) себе в жену (в мужа)...» Ответ на эти вопросы — не просто согласие, но клятва перед лицом семей, друзей, социума, Церкви и Бога! Это совершительный акт бракосочетания, осуществляемый самими супругами.

Важно, что, как правило, бракосочетание всегда совершается «высшей» инстанцией. В архаическом обществе, вне Церкви, это делает старший в семье, патриарх рода, в светском же обществе — представитель власти: мэр, чиновник, судья и даже командир корабля (в плавании) или посол (на территории иного государства). Ну а в Церкви священник совершает таинство силою Бога. Здесь центральными, совершительными, являются слова: «Господи! Боже наш! Славою и честию венчай их!» (трижды произносится этот возглас над «брачующимися»). С этого момента они — супруги «волею Божией». Именно про это можно сказать «браки заключаются на Небесах».

Таинство Венчания — не гарантия успешности брака, а благословение Церкви, дающее силу и благодать, помогающее супругам вступить на длинный путь брака.

Ведь бракосочетание есть только «дверь» в брак, только начало, старт. Сам брак — это цель пути. Брак — союз двух личностей, в котором личности не исчезают, не растворяются и не сливаются, а взаимно дополняют друг друга, открывая возможность развиваться как муж и жена.

Венчание придает этому торжественному акту мистическую высоту, в которой выбор мужчины

и женщины обретает силу космического, вземного значения: не «мы поженились», но «нас повенчали».

Для таинства Венчания Церковь выбрала особенное евангельское чтение из Евангелия от Иоанна, 2 глава (с 1 по 11 стихи): повествование об известном чуде Иисуса Христа — превращении воды в вино. Событие это произошло на свадьбе и имеет связанное с этим обстоятельством толкование. Вода понимается как будничная и внебрачная жизнь, лишенная счастья, супружеской радости; а вино — как избыток благодати, как жизнь, наполненная до краев, полная радостями и горестями, счастьем и страданиями. Вино — символ духовной и душевной радости супружества, которая разливается широко, от счастливых супругов к их семьям, к родным и знакомым, ко всем гостям и свидетелям.

Есть еще один момент, имеющий сущностные последствия для семейной жизни. Согласно патриархальным традициям разных народов совершается введение новой жены в дом мужа, его семьи. Это не симметричный обряд, так как нормативное распределение ролей в русской патриархальной культуре (да и в большинстве других) предполагало начало жизни молодой семьи в недрах семьи мужа. Хотя, конечно, бывало и иначе: малоимущий мужчина, как правило, из сирот или пришлый, из работников или батраков, у которого не было ни родительского дома, ни своего собственного, шел жить в дом родителей жены. Называли такого мужа *примак*²⁹, термин довольно

²⁹ «Человек, поселившийся после женитьбы в семье жены, принятый в семью жены»; напр.: «Примазаться к хорошей родне и взять приданое было очень заманчиво». Ф. М. Достоевский,

унизительный. Введение жены в семью мужа происходило с демонстрацией послушания и покорности молодой жены свекру и свекрови. Этот сущностный момент означал видимое, совершаемое включение новой семьи как молодой ветви родительского дерева. Жена при этом приобретала статус члена мужнина рода, его фамилии, получала защиту и покровительство мужчиной семьи и могла почувствовать себя в безопасности, но теряла свою девичью свободу и принимала на себя ответственность. Интересно, как этот переход в новую жизнь отражался в фольклоре. «Я на первую-то ступень ступлю — позабуду волю маменькину. На вторую-то ступень ступлю — позабуду-то я косу девичью. На третью-то ступень ступлю — я нагулялася, на красовалася, в цветном платье нагулялася», — причитала невеста, поднимаясь по ступеням в дом мужа (цит. по: <http://cyberleninka.ru/article/n/russkaya-svadebnaya-poeziya-v-chuvashii>).

Оплакивание невесты перед свадьбой знаменует ее прощание с относительно вольной девичьей жизнью в родительском доме, где она жила с родными в привычных и понятных условиях своей семьи, прощание с детством, с юношескими мечтами и грезами. Также это слезы, выражающие тревогу по поводу будущей жизни в семье мужа: как-то там сложатся отношения, что ждет впереди, справлюсь ли — неопределенность и непредсказуемость пугают. Народные обряды помогли женщине осознать и прожить всю гамму чувств, выговорить, выплакать в песнях то, что беспокоит

«Братья Карамазовы». Толковый словарь русского языка, под ред. Б. М. Волина и Д. Н. Ушакова. М.: ГИИНС, 1939. Т. 3. С. 814.

и мучает внутри, чтобы на следующий день, оставив свои печали, с надеждой выйти навстречу новому этапу жизни. Современным женщинам часто очень не хватает такой специальной, проверенной поколениями, хорошо продуманной эмоциональной подготовки. Многие не осознают или вытесняют те свои чувства, которые не вписываются в образ «счастливой невесты». Поэтому у некоторых случаются истерики накануне, во время или сразу после свадьбы, а кто-то перебирает со спиртным, чтобы «снять напряжение». Главное, что неконтролируемое и, как правило, не очень уместное проявление сильных чувств может испортить настроение и праздник не только самой невесте, но и всем вокруг. Так что с психологической точки зрения некоторые «пережитки старого» неплохо было бы вернуть в предсвадебный обиход.

Все остальное, что составляет свадьбу, бракосочетание — празднование, торжество, застолье, — также события огромной эмоциональной напряженности и силы³⁰. Тут могут быть и счастье, и слезы, и восторг, и обиды, и пляска, и драка, и... новые знакомства и связи. А сколько потом рассказов и воспоминаний, одно другого чуднее: «И я там был, мед-пиво пил, по усам текло, да в рот не попало...»

³⁰ Бывает очень жаль, когда молодые пары пренебрегают этим торжеством и совершают бракосочетание в будничной атмосфере. Они лишают себя и свои семьи совершительного, поворотного момента огромной эмоциональной силы. Нередко, когда люди венчались в церкви без свидетелей и родителей, они потом горько сетовали: «Как же мы никого не пригласили?! Нечего теперь вспомнить с близкими!» Свадьба должна быть торжественной и публичной, даже если денег на пир в семье нет.

Свадьба — мощный жизненный импульс! Любовь и супружество есть утверждение жизни и радости жить, здесь рождается (подтверждается) жизнелюбие и жизнестойкость: «Стали они жить-поживать да добра наживать, тут и сказочке конец». О том, с чем супругам придется столкнуться в семейной жизни, будет наша следующая книга.

Приложение

Выдержки из стенограммы заседания Священного Синода Русской Православной Церкви (1998 г.):

«Имеют место случаи, когда пастырь „не благословляет“ тому или иному из своих прихожан жениться или выйти замуж по любви, но предлагает „по послушанию“ вступить в брак с лицом, рекомендованным самим пастырем.

В последнее время участились случаи злоупотреблений в духовнической практике, негативно сказывающиеся на состоянии церковной жизни.

Некоторые священнослужители, получившие от Бога в таинстве Священства право на духовное руководство паствой, считают, что такое право означает безраздельную власть над душами людей. Не памятуя о том, что отношения между духовником и духовными чадами должны строиться на основе взаимного уважения и доверия, такие пастыри переносят сугубо монашеское понятие беспрекословного подчинения послушника старцу на взаимоотношения между мирянином и его духовным отцом, вторгаются во внутренние вопросы личной и семейной жизни прихожан, подчиняют себе пасомых, забывая о богоданной свободе, к которой призваны все христиане (см.: Гал. 5,13). Подобные недопустимые методы духовного руководства в некоторых случаях оборачиваются трагедией для пасомого, который свое несогласие с духовником переносит на Церковь. Такие люди покидают Православную Церковь и нередко становятся легкой добычей сектантов.

Постановили:

1) Имея в виду участвовавшие жалобы мирян на канонически неоправданные действия отдельных пастырей, указать священникам, несущим духовническое служение, на недопустимость принуждения или склонения пасомых, вопреки их воле, к следующим действиям и решениям: принятию монашества; несению какого-либо церковного послушания; внесению каких-либо пожертвований; *вступлению в брак; разводу или отказу от вступления в брак, за исключением случаев, когда брак невозможен по каноническим причинам; отказу от супружеской жизни в браке; отказу от воинского служения; отказу от участия в выборах или от исполнения иных гражданских обязанностей; отказу от получения медицинской помощи; отказу от получения образования; трудоустройству или перемене места работы; изменению местожительства.*

2) Напомнить всем пастырям Русской Православной Церкви, несущим духовническое служение, о необходимости в духовнической практике строго следовать букве и духу Священного Писания и Священного Предания Православной Церкви, заветам святых отцов и каноническим установлениям, а также о недопустимости для православных пастырей вводить в духовническую практику какие-либо нравственные и иные требования, выходящие за рамки предписанного означенными установлениями, и по слову Спасителя, возлагать на людей бремена неудобноносимые (см.: Лк.11,46).

Напомнить всем пастырям-духовникам о том, что они призваны помогать своим пасомым советом

и любовью, не нарушая при этом богоданную свободу каждого христианина. Подчеркнуть, что беспрекословное послушание, на котором основывается отношение послушника к старцу в монастырях, не может в полной мере применяться в приходской практике во взаимоотношениях между священником и его паствой. *Особо указать на недопустимость для пастрей вмешиваться в вопросы, связанные с выбором жениха или невесты кем-либо из их пасомых, за исключением случаев, когда пасомые просят конкретного совета»*³¹.

³¹ www.mospat.ru/archive/sr291281.htm. Архив официального сайта Московского Патриархата 1997–2009. Заседание Священного Синода 28–29 декабря 1998 г. под председательством Патриарха.

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 святого 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 видеороликах, 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». Автор книг «Одиночество» (переведена на румынский язык), «Опоздания и невыполненные обещания», соавтор книги «Влюбленность, любовь, зависимость», а также 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»

lavka.foma.ru

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) 289-40-45

Церковный магазин Екатеринбургской епархии «Сибирская
благозвонница»

ул. Белинского, д. 86

Тел.: 8 (343) 286-26-41

Белгород

Центр православной книги

Белгородский пр., д. 75а

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

Белоруссия

Интернет-магазин «Свет Фавора»	www.svet-favora.by
-----------------------------------	--

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;

e-mail: sales@nikeabooks.ru



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 сомневающих.

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 акад. ч.	100 акад. ч.	120 акад. ч.	110 акад. 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

Помочь может каждый!

Служба помощи «Милосердие» действует по благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси и объединяет 25 социальных проектов и 3 благотворительные программы.

Служба «Милосердие» помогает детям, инвалидам, одиноким старикам, людям, оказавшимся в кризисной жизненной ситуации. Количество наших подопечных постоянно растет, за год служба помогает более чем 42 000 нуждающихся.

Деятельность службы «Милосердие» более чем на 70% осуществляется на пожертвования частных лиц.

Вы тоже можете помочь нашим подопечным, став Другом милосердия.

Узнайте подробности на сайте

www.друзьямилосердия.рф

Понемногу от многих — это спасает жизни!



Рекомендовано к публикации
Издательским советом Русской Православной Церкви
ИС Р16-610-0413

Научно-популярное издание

Серия «Путь семейной жизни»

Лоргус Андрей, протоиерей
Красникова Ольга Михайловна

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: ОТ Я ДО МЫ **Как построить семейное счастье**

Ответственный редактор *Марина Нефедова*

Редактор *Евгения Власова*

Дизайнер обложки *Анастасия Новик*

Верстальщик *Денис Гуськов*

Корректор *Марина Макарова*

Издательский дом «Никея»

121471, Москва, ул. Рябиновая, стр. 19; www.nikeabooks.ru

Издательский отдел:

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

Для оптовых покупок:

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

Для розничных покупок:

тел.: 8 (495) 510-84-12; zakaz@nikeabooks.ru

Адреса розничных магазинов см. на с. 210–213.

Подписано в печать 05.07.2016. Формат 60×90 1/16

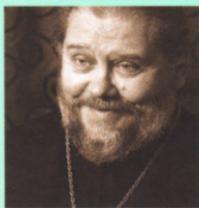
Бумага офсетная. Печ. л. 16,0. Тираж 8000 экз.

Заказ № 4882

ISBN 978-5-91761-587-5

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

 Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Книга священника, практикующего психолога, ректора Института христианской психологии Андрея Лоргуса и его коллеги Ольги Красниковой приглашает в увлекательное путешествие по запутанным лабиринтам взаимоотношений Мужчины и Женщины. Некоторые тропинки могут привести к вступлению в брак, а другие — нет, иногда за поворотом будут поджидать удивительные открытия о себе и о мире, а порой на пути вам встретятся неожиданные препятствия, которые сложно преодолеть без профессиональной психологической помощи. Но прежде чем отправиться в путь, вы сможете познакомиться с главными героями этой истории и ответить на вопросы: кто такие мужчины и женщины, чем они отличаются друг от друга, какими они бывают, почему и зачем они так хотят (или не хотят) жить вместе?

Эта книга — вторая в серии «Путь семейной жизни». Первая книга — «Влюбленность, любовь, зависимость». Две следующих книги будут посвящены нормативным и ненормативным кризисам в семье. Серия книг по семейной психологии 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.