

Слово к читателю

Книга, которую вы держите в руках, открывает тайну несбывшихся надежд и разочарований в любви. И как полезно завладеть этим секретом в самом начале пути!

Мечтая о браке, девушки обычно готовятся к осуществлению одной из двух жизненных стратегий: либо найти человека, с помощью которого реализуются их собственные мечты о счастье; либо стать героиней, кладущей себя на алтарь семьи — целиком принадлежать мужу, детям, забыть о себе (кстати, русский фольклор сохранил эту традицию оплакивания себя и своей молодости перед свадьбой). Выбор, как мы видим, невелик. И часто он определяется принятым в родительской семье сценарием, недаром молодые люди часто получают от умудренных жизнью родных или друзей такой совет: посмотри внимательно на маму своей невесты — это портрет твоей супруги в будущем; посмотри внимательно на ее отца — это твой портрет. Если увидишь робкого, забитого, боящегося слово сказать человека, беги скорее из этого дома. А если увидишь грозного, властного отца семейства, слово которого — закон для всех, смело сватайся. Будет тебе кроткая, тихая, нежная супруга.

Из этих расхожих стереотипов и предлагается выбирать будущим невестам и женихам.

Но действительно ли существуют только два варианта сценария совместной жизни — либо «счастье для меня», либо «счастье для других»? Ведь мы видим их ущербность. Книга Валентины Москаленко обозначает третий путь развития — путь к гармоничным отношениям в будущей семье. Она рассказывает о том, как не потерять свою личность, не стать жертвой, но и не превратиться в деспота, как создать то, что мы называем атмосферой в семье, «погодой в доме». И, наконец, о том, как в этой атмосфере живет будущим женихам и невестам — нашим детям.

Очень часто молодые люди воспринимают отношения как что-то само собой развивающееся, когда главное — найти себе пару, а отношения с партнером выстроятся сами, потому что другого варианта, кажется, просто нет. И это заблуждение — одно из очень опасных, ведь на самом деле отношения именно строятся. Взаимный интерес, симпатия в паре не гарантируют, что сложится сам союз: для этого нужны волевые усилия.

Бывают случаи, когда люди много лет живут в браке и даже в венчанном браке, у них есть дети, а отношений — нет. И нет даже мысли о том, что их надо выстраивать, как-то над ними работать:

Мы снова встретились,
И нас везла машина грузовая.
Влюбились мы в который раз,
Но ты меня не узнавала.

Меня ты привела домой,
Любила и любовь давала.
Мы годы прожили с тобой,
Но ты меня не узнавала¹.

В верующих семьях мы часто видим, как православный этикет заменяет настоящие отношения между людьми. Если глава семьи, который пропивает семейные деньги и поднимает руку на жену, будет требовать от детей почтения на том основании, что существует заповедь о почитании родителей, возможно, он получит от них какие-то знаки такого отношения, но настоящего взаимопонимания и любви вряд ли когда-нибудь дождется. Этикет появляется там, где кончается любовь и исчезает дух христианских отношений. Апостол Павел писал: *буква убивает, Дух животворит* (2 Кор 3:6), *дела любви... на таковых нет закона* (Гал. 5:22–23). Никакие правила и действия не заменят любовь, и молодым людям нужно учиться не столько следовать правилу, сколько учиться любить.

«Домострой» — один из самых известных сводов таких правил, и он как раз свидетельствует о глубоком кризисе веры — в нем нет ни слова о любви. Иначе как нам понимать такую жестокосердную «рекомендацию»: «Казни сына своего от юности его и покоитя на старость твою, и даст красоту души твоеи, и не ослабляи бия младенца, аще бо жезлом биеши его не умрет, но здравие будет, ты бо бия его по телу, а душу

¹ Андрей Вознесенский. Сон / <http://andrey-voznensenskiy.ru/son-my-snova-vstretilis/>

его избавляеши от смерти»². Сколько людей с покалеченной психикой жили в детстве в постоянном страхе и ожидании побоев, в атмосфере непонимания и отсутствия поддержки со стороны самых близких людей — родителей.

Хотя само по себе выполнение правил может восприниматься со стороны как наличие глубоких и серьезных отношений. Однажды я был свидетелем такой ситуации. В купе поезда, в котором я ехал, вошел мужчина, а следом за ним — женщина. Они что-то коротко выяснили друг у друга и стали действовать удивительно слаженно: сняли верхнюю одежду, подняли нижнюю полку, уложили туда вещи, потом мужчина снял с верхней полки матрац и вышел в тамбур. Женщина, постелив постели, отправилась за чаем... Под конец поездки они точно так же быстро справились с тем, чтобы сложить все свои вещи: что-то сделал мужчина, что-то — женщина. Чувствовалось, что они понимают друг друга с полуслова! Пожилая дама, которая ехала с нами в купе, даже воскликнула: «Вот ведь, когда супруги долго живут вместе, им даже разговаривать не надо. Они уже мысли друг друга читают, и как ладно все у них получается». Пара в ответ очень удивилась: как оказалось, они не были супругами — просто возвращались каждый из своей командировки. В этот момент я понял, что вижу перед собой людей, которые всего-навсего хорошо знакомы с «купейным этикетом», поскольку им приходится часто ездить. На самом деле, у них не было общих интересов, но со стороны их отношения напоминали удивительную гармонию.

² Домострой. СПб.: Наука, 1994. Гл. 17.

То же самое может происходить в семье — красивый очаг, но без огня. Люди сосуществуют параллельно, привыкают к такой жизни, притираются, потому что есть правила общежития, есть общие заботы, но отношения не возникают. Это горькое, но удобное соседство с оказанием друг другу каких-то услуг, во-первых, лишает человека подлинного чувства, подлинной любви, подлинных отношений, а во-вторых, самое главное — лишает детей настоящей семьи.

Многие молодые люди вступают в брак, имея опыт жизни либо в неполных семьях, которые часто состоят из вечно занятой на работе мамы и бабушки, или в семьях, основанных на «принципах соседства», лишенных примера теплых, выстроенных отношений между супругами. И книга Валентины Москаленко может восполнить этот дефицит опыта детства, дав счастливую возможность построить гармоничную семью и передать хороший пример детям, чтобы облегчить им в будущем ту же задачу и прервать трансляцию семейных проблем из поколения в поколение.

Вы спросите, так ли необходимы эти знания людям верующим? Ведь на пути создания семьи мы опираемся на помощь Божию и верные ориентиры — духовные истины и те идеалы отношений, которые дает нам наша вера. Но очень часто мы не можем разумно ими распорядиться и попытка следовать им заводит нас в тупик. Как священник я вижу, что людям не хватает знания себя, ясного понимания причин своих поступков и реакций, а еще — понимания того, как, собственно говоря, нужно выстраивать отношения. И тогда на помощь нам приходит знание психологии человека.

Например, один из важных христианских ориентиров — идея жертвенности. И как же трудно разобраться с этой жертвенностью в семейной жизни! В своей книге Валентина Дмитриевна рассказывает о людях, которые не чувствуют, в чем заключается ее христианский принцип, и их жертвенность переходит в другое качество — они отказываются от самих себя. Таким людям кажется, что они идут правильным, духовным путем решения проблем. Однако Господь говорит о жертве как о жертве *во имя Мое*³, которая не должна приноситься на алтарь порока, греха, не должна служить чьей-то гордыне, уступать или потакать пороку. Часто жертвенное поведение лишь помогает греху разрастаться еще больше и больше. И Господь повторяет нам, что по плодам познаются наши устремления⁴. Если мы от чего-то отказываемся, то ради достойной, благой цели! Вспомним Его слова о том, что *нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих* (Ин. 15:13). Господь призывает нас к жертвенному служению, но нам нужно всегда помнить, что искупительная жертва у христиан одна — Сам Христос.

Разобраться с мерой жертвенности во благо близких людей нам поможет одна из двух заповедей, которую Господь назвал большей из всех — *возлюби ближнего своего как самого себя* (Мк, 12:31). Если человек не любит себя в христианском смысле этого слова — как образ Божий, если он относится к себе строго, жестко, тогда страшно будет ближнему от такой «любви»,

³ Мк, 9:41

⁴ Мф. 7:16

и добрых плодов она не принесет. «Возлюбить себя» означает понять, что я — это не просто моя собственная приязнь к себе, но я явился на свет и уйду не по своей воле, но по воле Божией. Я для чего-то Богу нужен, а самое главное — Он меня любит. И если я буду мучить себя, я буду мучить любимое чадо Божье, и причину Ему тем самым боль.

О человеке, который жертвует собой из-за нелюбви к себе, святые отцы говорят, что есть уничижение, которое хуже иной гордости, и усматривают в этом духовное уродство. Конечно, человек способен на самопожертвование, но он способен и на «мазохизм» как отказ от работы над собой, от исправления себя, от преображения в Духе Святом, маскируя этот отказ высокими мотивами. Человек начинает «распинать» себя на работе, ведет себя как жертва в отношениях, и это избавляет его от необходимости менять себя и свою жизнь.

Стремление человека к болезненной жертвенности часто связано с его желанием быть любимым — не умением принимать любовь, но желанием, и попыткой ее заслужить, не замечая, что его уже и так любят.

Почему ребенок шалит? Он хочет обратить на себя внимание, он хочет почувствовать, что он нужен. Он залезает куда-то высоко, оказывается в опасной ситуации, чтобы увидеть, что родители переживают за него. Конечно, каждый человек нуждается в любви. Иногда эта нужда приводит к тому, что мы идем на самые крайние меры, чтобы нас заметили — я существую, я есть, я тут! Это стремление очень важно увидеть в себе прежде, чем начать искать его удовлетворения.

Каждый человек — сосуд, и, как мы знаем, он не

терпит пустоты. При этом у людей возникает иллюзия, что этот сосуд можно наполнить как бы сбоку, получив все необходимое от ближних, но это невозможно. Сосуд наливают только сверху. Человек, который хочет любить себя, занимается своим духовным здоровьем, выделяет время для общения с Господом, чтобы духовно себя подпитать, и учится разбираться в себе, опираясь на тот ценный багаж знаний о человеческой психике, накопленный психологической наукой за столетие ее развития, используя тот духовный контекст, в котором все пути ведут к Богу и все наши внутренние изменения совершаются в Нем.

Заповедь о любви к себе, которая так связана с тем, как мы любим ближних, предполагает не только уважение каких-то своих ощутимых, понятных интересов, она ставит вопрос шире — о качестве нашей личности. Что я за человек, каким я стою перед ближними, перед Богом? Мы должны постараться оправдать те надежды, которые возлагает на нас Бог, и помочь реализоваться замыслу о нас. Раскрыть свою личности и свои таланты, а не зарыть их в землю — это и есть исполнение воли Божией. Больше того: по слову Апостола Павла, мы призваны *ревновать о дарах больших* (1 Кор, 12:31), чтобы полнее служить Богу, служа своим ближним.

Хочу поближе познакомить вас с автором этой книги. Валентину Дмитриевну не надо представлять специалистам, которые занимаются реабилитацией зависимых людей — многие из них с благодарностью помнят, что как профессионалы они выросли на ее книгах. За 55 лет в профессии Валентина Дмитриевна прошла сложный путь: она начинала как

Слово к читателю

врач-психиатр, провела ряд исследований в области генетики психических заболеваний, а затем стала психиатром-наркологом и уважаемым христианским психотерапевтом. Методики многих выдающихся западных христианских психологов были не просто восприняты ею из уст в уста, но переработаны и адаптированы к нашей традиции. Семейные программы и психотерапию она изучала как в России, так и в США (Хезельден, Бетти Форд центр).

Второе издание своей знаменитой книги «Когда любви «слишком много»» Валентина Дмитриевна значительно переработала и дополнила. Книга адресована молодым читателям, хотя не сомневаюсь, что в ней найдут много интересного и важного люди постарше, те, кто уже имеет опыт супружества и творчески относятся к строительству отношений.

*Священник Петр Коломейцев,
декан психологического факультета Российского
православного университета*