




НАТАЛЬЯ ТОЛСТАЯ

ПСИХОЛОГ

Мы оба заслуживаем счастья

Книга-терапия по расставанию
без драм и с уважением

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. КУДА УХОДИТ ЛЮБОВЬ	10
Лирическое отступление	10
Причины, подталкивающие к расставанию	15
Ядовитые отношения. Модное слово «абьюзер»	25
Сексуальная пустыня, или Отвратительное пресыщение	30
Глава 2. ОТЧЕГО МУЖЧИНЫ УХОДЯТ	35
Он просит развода немедленно	42
Разожми ладонь и отпусти его	43
«Я ухожу» — речь заявительная, а не разрешительная	49
Решение о расставании	53
Неминуемое объявление о решении	66
Виды расставаний	75
Трудные разговоры	77
Стресс от потери и зависимость	84
Глава 3. ОТЦЫ И ДЕТИ	95
Дети — не оружие	97
Долгожданное зачатие	99
Папа и ребенок	101
Дети в неполной семье	117
Материнство и работа	121
Глава 4. ЛЕЧЕНИЕ ИЗНАСИЛОВАННОЙ ДУШИ	125
Магическое мышление	130
Сексуальная привязка	135

СОДЕРЖАНИЕ

Сохрани в себе Человека	138
Осторожно! Высокое напряжение!	143
Я перестала верить в себя	148
Фантомные привычки	154
Хочу похожего	156
Развенчай своего идола	157
Глава 5. КАК ВЗЯТЬ СЕБЯ В РУКИ?	163
Бабушкин секрет от слез	169
Гнев	180
Зависть	181
Мсть	183
Стань независимой финансово	187
Простить обиду	190
Внутреннее согласие	202
Одиночество	205
Глава 6. УЧИМСЯ ЖИТЬ ЗАНОВО	215
Преимущества жизни без бывшего	220
Жизнь с чистого листа	222
Реальный мужчина мечты	231
Спрос на разведенку с ребенком	237
Где брать энергию?	240
Восстановление энергетического баланса	244
Будь на своей стороне	246
Финал	249

Приветствую тебя, моя дорогая и уважаемая читательница! Сегодня речь пойдет о терзающих ум и сердце вопросах и размышлениях, связанных с тяжелейшим периодом жизни любого человека — расставанием. Израненной душе нужны подсказки, поэтому постараюсь помочь бескровно справиться с этими жизненными испытаниями. То, о чем я буду с тобой говорить, — вне времени. В каждом случае находится отдельный винтик, направляющий ход событий по-своему, поэтому каждая история жизни уникальна. Есть смысл читать эту книгу тем, кто желает разобраться в происходящих событиях, особенно понять и простить. У тебя в руках не учебник, а вновь разговор по душам, ведь использовать я буду не только опробованные методы современной психотерапии, но и народный опыт. Как утверждал Борхес, «академизм в словах невыносим и безобразен». Я с ним соглашусь и заранее прошу извинить, если повеселюсь над грустным или в классическом русском языке проскочит примесь жизненного словесного фольклора. Заумные речетечения, написанные с суровым выражением лица, и тебе не нужны, поэтому я позволила словам быть яркими и цветными. Вновь стану обращаться к читателю на «Ты», ведь к душе и сердцу, как и Творцу, обращаться искренне на «Вы» не представляется возможным.

Я много лет занимаюсь семейной психотерапией, всегда ратую за укрепление семьи и стараюсь защищать и сохранять ее, считая такой подход единственно верным. В своей практике мне даже удалось приручить измену (одна из моих первых книг как раз об этом) и использовать

ее отнюдь не благую энергию для восстановления семьи и обновления чувств. Представь, как мне, счастливо живущей в венчаном браке, написавшей столько позитивных работ о терапии отношений, было сложно взяться за тему категоричной хирургической операции на тонких струнах души двоих людей... Размышлять о достойном расставании, получив на это церковное благословение, оказалось делом наитруднейшим. Некоторым покажется, что многое из изложенного им известно, но систематизация и напоминание в нужное время всегда полезны. Также я много думала о новом поколении рано вступающих в браки. Статистика разводов среди молодых семей не радует, а поколение, не привыкшее ничего чинить, просто не работает над сохранением чувств. Душа-то есть у всех, и далеко не всем детям легко дается разрыв, опыта и мудрости нет, некоторым спросить не у кого, а предмета ЖИЗНЬ нет ни в школе, ни в университете.

Несколько лет назад мы все столкнулись с уникальным для планеты опытом — самоизоляция, чтобы уберечь себя и близких от коронавируса. Много недель пребывая в собственном соку, члены семьи открыли друг другу свои истинные лица: слетели маски, проявилась суть. Стало отчетливо видно, кто из близких энергетический вампир, лентяй, врун или халявщик, а на чьих плечах на самом деле держится дом. Счастливые пары вышли из периода ограничительных мер с ощущением длительного отпуска или с беременностью. Мы же сейчас увидим истории с крахом в отношениях и взрывоопасной энергетикой в семьях. Столкнувшись с ревизией собственного ковчега, и сегодня многие приходят в ужас, увидев, сколько всего не замечали в поведении

супруга. Вскрываются нарывы измен, денежных заначек, накопившееся раздражение выливается в море невозвратных слов ненависти, упреков и невозможности дальнейшего существования рядом.

Сегодня я вижу огромную потребность людей с разбитым сердцем в психологической поддержке. Хочу, чтобы эта книга сократила твой стресс, поспособствовала достойному расставанию, и ты, несмотря на любые обстоятельства, осталась Человеком с большой буквы. Я уверена, что получится определиться с верными решениями, а анализ прошлого подкинет нам с тобой угощение для размышлений.

Оно случилось. Твой дом разрушен, земля сожжена, оружие унесла река, скот погиб. Все, что ты строил и растил много лет, больше не существует.

Подойди сюда. Здесь горит мой костер и здесь ждет тебя моя песня. Все, что когда-то родилось на этой земле и в этом небе, обязательно умрет, чтобы дать жизнь тому, что родится потом.

Таков закон. День сменяет ночь; семя, упавшее в землю, умирает, давая рождение новому урожаю, — так было всегда, так будет вечно.

Ты застываешь в ужасе, когда видишь свои поте-ри, не хочешь в них верить. Открой глаза и смотри. Твоя жизнь изменилась. Изменилась мгновенно. Твоего прошлого больше нет.

Плачь! То, что разрушено или умерло, должно быть оплакано.

Плачь! Твои слезы, словно дождь, смывают пепел, щепки и камни, омоют твои раны, унесут прочь то, за что ты еще пытаешься держаться.

Плачь! И пусть дождь будет сильным! Ты можешь сотрясать небо своим воем и грозить ему кулаками, топтать ногами землю и падать на нее в отчаянии! Плачь! А я буду петь свою песню. Рано или поздно дождь прекратится!

Ты встанешь с земли и увидишь на небе радугу! Зазеленеет трава, и первый цветок расцветет на пелище.

Ты увидишь, как жизнь возвращается к тебе!

Ты засучишь рукава и построишь новый дом, выкуешь себе оружие и разведешь скот.

Ты почувствуешь радость в сердце и поймешь, что все было так, как и должно было быть.

Ты поднимешь руки к Небу и поблагодаришь его за посланные тебе испытания!

Ты выжил, стал мудрее, ты живешь дальше!

Запомни три важных урока.

1. Уходит только то, в чем заканчивается жизнь. Оно становится жестким, неповоротливым и в конце концов умирает.

2. То, что ты создаешь, содержит частицу тебя, но не является тобой. Твоя мудрость и твоя страсть всегда с тобой. Ничего не потеряно, когда ты не теряешь себя.

3. Ты — часть жизни. Позволь себе меняться и течь вместе с ней. Возьми жизнь в союзники.

*Шаман индейского племени
лакандонов (потомков майя)¹*

¹ Записано Еленой Марчевской во время посещения племени лакандонов, потомков майя, в штате Чапас, Мексика.

Глава 1

КУДА УХОДИТ ЛЮБОВЬ

Лирическое отступление

Жила во мне любовь. Не первая, но светлая, живая и настоящая. Я прекрасно знаю себя в этой эйфории и ни с чем не спутаю ее почерк. Всем известна сила ее позитивного стресса, уникальная способность создавать винегрет из эмоций и мгновенно мотивировать на любые подвиги. Это состояние наделено способностью заставлять нас делать ревизию образа, гардероба, желаний и стремлений за короткие сроки. Да разве в ее сладком плену думается о планировании отношений, хочется ставить конкретные задачи и цели? Мысли не приходило, что именно с этим человеком в твою жизнь придут обиды, предательства, ссоры, взаимные упреки. Влюбляясь, и я, и ты, моя дорогая читательница, садимся в волшебную карету счастья, пребывая в совершенной уверенности, что любимый видит мир точно так же. Удивляемся совпадению вкусов и мыслей, и, кажется, он тоже мечтает о семье «про себя», не болтая по пустякам. Дальше, как по мановению волшебной палочки, в душе раскаляется пылающий огонь женских надежд.

Даже после расставаний с предыдущими партнерами мы не пытаемся трезво оценивать материальный, образовательный, социальный, настоящий и будущий статус нового избранника. Уровень разумности поведения на старте отношений часто бывает обманчив, и элементарный вопрос «Как он мог так поступить?» приходит только со временем, словно гром в голубом небе: «Я надеялась, а он вон как!» Знаю женщин, равнявшихся на опыт других пар и только со временем усвоивших, что в любви аналогия не работает.

Некритично относясь к привычкам и проблемам из прошлого любимого, мы думаем, что способны переделать его характер под себя, лишь бы человек был хороший. Обычно то, к чему мы стремимся в начале совместной жизни, достаточно типично. Каждому нужно что-то для себя — эмоциональное, интеллектуальное, бытовое или еще какое-нибудь, — и он щедро отдает партнеру все, что тому нужно для счастья, не торгуясь.

Почему же потом мы меняем собственные цели и начинаем жадничать душой — ума не приложу.

Когда моя любовь потеряла способность к «взаимной подстройке»? Похоже, в день, когда я поняла, что нам не по пути. Нужно вспомнить с самого начала.

Все мы надеемся, что любовь продлится вечно, и не готовы к тому, что партнер не станет оправдывать наши ожидания, особенно если в начале совместной жизни мы не решились озвучить их. Если быть честной, я и не знала, что мне в дальнейшем от него понадобится.

Первое разочарование пришло, когда не материализовались лично мои ожидания. Флер восторга схлынул: я привыкла, что рядом щедрый, добрый, красивый, ве-

сельский человек... и вдруг оказалось, что он не собирается слушаться. Не хочет выполнять поручения, бросать в угоду мне свои дела, привычки, стремления. О, какое же это светлое отрезвляющее состояние! Собственный эгоизм все чаще напоминал мне о личных потребностях в той степени, с которой любимый все чаще занимался своими делами, без какой-либо оглядки на мои чувства. А мне оставалось только растущее, как Фудзияма в тумане, состояние подавленности и саморазрушения. Давай вспомним о мечтах, связанных с браком. Женщины на всей планете убеждены, что муж обязан создать и постоянно преумножать социальный и материальный уровень комфорта. Желают, чтобы он по собственной воле, эмоционально сделал предложение, отвел в ЗАГС, и с этой минуты ставил интересы жены и совместных детей превыше собственных.

Но что получается со временем? Один из нас не смог добиться положения в обществе или материального успеха и радовать постоянно своего супруга. Другой так и не выработал устойчивых волевых, моральных, умственных, физических и сексуальных качеств, чтобы продолжать оставаться «самым удивительным и прекрасным человеком, непохожим на других». А может, просто наша любовь устала ждать, когда на ее реанимацию мы бросим все совместные ресурсы и время, а мы вместо этого осуждали, упрекали, долго прощали друг друга? Срок для обновления нежности просто закончился, как кислород у чувств.

Даже самый навороченный прибор превращается без использования в никчемное барахло. При разводе же целая жизнь выходит из строя. Больше никто не хочет тра-

тить свою безграничную энергию на починку чувств. Но почему так тяжело принять решение, а? Любовь слабеет, болеет, температурит, а тебе становится все равно, что с ней случится.

Вот и моя особенная любовь внезапно закончилась. Как жаль, что прекрасное чувство умерло от усталости, бесперспективности и травм, не совместимых с жизнью. Все мои нежные и искренние чувства к бывшему любимому окаменели в вечной мерзлоте.

Нежность, трепет и восторг в свое время жили во мне и процветали, поэтому не стану поливать горькими слезами и грязными словами того, к кому раньше летела душа и стремились сердце и тело.

Нам с детства внушают, что любовь мудра и терпелива, все понимает и прощает. Но если настоящая любовь вечна, почему же она куда-то исчезает? Или она ненастоящая? Или ее уже просто нет? Кончилась? «Неужели я ее не уберегла? Нет, у нас все было! Стоит его опять простить, и тут же все появится! Нельзя предавать свою любовь!» — вот в каких мыслях и сомнениях начинает тонуть женщина. Порой, боясь потерять любовь, ту, которая вспоминается, мы даже не видим, что она давно ушла, продолжая цепляться за еле живой фантом, просто-напросто опасаясь перемен...

Ведь ужасно с таким жить, с нелюбимым-то. Стареет душа, теряет полет и становится тяжелой и пустой. Врать начинает и себе, и всему миру. Смотришь на мужа со стороны — неприятно говорит, не так двигается, раздражает во всем. Ловишь себя на мысли, что веселишься в компании любимых людей, но не рядом с ним, а любая

ЕГО фраза тебя выводит из себя. Говоришь с ним небрежно и неохотно.

Сама его во всем винишь, живешь в напряжении, и лишь поступки, вызывающие уважение, заставляют терпеть присутствие нелюбимого. Что бы он ни предложил — все тебе не так. Постоянно хочешь, чтобы он скрылся куда-нибудь, и инстинктивно держишься отстраненно.

Замечаешь, что тебе все равно, как ты выглядишь дома, а если идешь красивой по улице, значит, точно не к нему.

Про интим говорить и вовсе тошно. Боишься и не хочешь лишний раз прикоснуться — вдруг ответит взаимностью? Прелюдия с нелюбимым — это время, когда приходится буквально уговаривать себя на близость, и в постель бредешь, как на эшафот. Мягко сказать, не скучаешь ты по сексу с ним. Сразу же в ванную бежишь и дверь за собой запираешь. И целоваться с ним неохота...

Наверное, нет человека, ни разу не усомнившегося в собственных чувствах. Начиная с подросткового возраста, мы пытаемся отличить настоящую любовь от симпатии, привычки, страсти, благодарности и привязанности. Подобные размышления после нескольких неудачных попыток стать счастливой способны любого человека вогнать в жуткую депрессию. Как дальше жить вместе, если при одной мысли о нем возникает негатив? Действительно, вопрос непростой, попробуем разобраться. Если видишь, что отношения бесперспективны, нет смысла верить в чудо. Пойми, ты не обязана тащить на себе непосильную ношу терпения и несбыточных ожиданий, сохраняя связь, ставшую оскорбительной.

Не так уж и плохо избавиться наконец-то от неправды в собственной жизни. Больше не понадобится изо-

бражать немоту, слепоту, глухоту, и наконец-то обрубиться нить, связывающая с нелюбимым.

Любовь обычно умирает внезапно, неожиданно, даже если очень долго болела или изводила горечью разочарований. Надежды больше нет. Это ватный тупик, логический конец совместному времени рядом с ним и усилиям по сближению и примирению.

Но разве в будущее можно войти из тупика? Не получится сделать достоверным и настоящим то, чего не чувствуешь. Поэтому сейчас пришло время остановиться, пережить расставание, не заваливаясь в длительные тя-

Наверное, нет человека,
ни разу
не усомнившегося
в собственных чувствах.

гучие воспоминания об агонии последних дней. Наступила пора прожевать и выплюнуть безвкусную жвачку собственных не созидających размышлений, сделать шаг назад для разбега, собраться с силами, развернуться на пятках и побежать в другую сторону в собственный новый день. У тебя, моя дорогая читательница, нет в запасе десяти жизней, чтобы годами выходить из любовной созависимости, ожидая, пока вновь зазеленеет трава. У тебя сегодня — первый день твоей оставшейся жизни.

Причины, подталкивающие к расставанию

Если одна из двух соединенных батареек теряет заряд, то вся цепь не работает. Тока в ней нет. Разницы нет — плюс или минус обесточился, мужчина или жен-

щина перестали хотеть идти домой. Все из нас хоть единожды, но разрывали отношения. Это неминуемый жизненный этап, лишь с одной стороны являющий собой окончание чего-то. Важнее то, что расставание становится моментом выбора и началом чего-то нового. Колоссальному количеству людей, получивших такой урок, подобное событие помогло стать взрослыми, любящими и счастливыми. Можно долго перечислять признаки, причины и примеры готовящегося разрыва, но в основе лежит одно — сначала обесточивается, а потом просто убивается любовь. Хочу напомнить, что мужчины тоже кожаные, а не железные, поэтому все, что я пишу для женщин, часто подходит и для мужчин.

Все, бесконечно терпящие и подстраивающиеся под партнера, говорят об усталости, потере собственного «Я», жизни словно в тюрьме. Какое уж тут счастье, если ваш спутник клянется в любви, а унижает поступками, видя в партнере только функцию, а не личность. Ядовитый супруг не держит обещаний, игнорирует потребности и желания, контролирует и осуждает любые поступки, манипулирует. Специально провоцируя ревность, разлюбивший приходит и уходит, когда вздумается, навязывает собственный ритм жизни или, например, индивидуальный сексуальный почерк. Психологи всей планеты пришли к выводу, что от подобного человека следует держаться подальше и уж точно не бежать вперед в одной упряжке. Речь о различии желаний и целей, как в басне «Лебедь, рак и щука». Доминирование интересов одной стороны над другой приводит к неизбежному отчуждению в паре.

Понимание личного комфорта у всех разное. Случается, дело не в человеке, а в том, что тебе перестали подходить важные для него стиль жизни и ценности. Стремление подстроиться под объективно «хорошего», но совершенно чужого человека — первый шаг к невротическим отношениям с утратой собственной идентичности.

Рассматривая примеры разрушающих отношений и взаимных упреков супругов, я увидела, что тональность книги спикировала в минор. Это заставило меня по-иному взглянуть на проблему и проанализировать, почему любовь умирает. Под фразой «Не сошлись характерами» в бланке заявления о расторжении брака подразумеваются самые разные причины. Помнишь фильм «О чем говорят мужчины?». Почитай-ка, о чем говорят женщины.

Различие целей

«Я хотела, чтобы любимый по-настоящему нуждался в отношениях, а он демонстративно показывает, что семья нужна только мне. Грубо отмахивается от любых попыток совместно развлечься или отдохнуть, после ссор никогда не мирится первым. Он не уделяет мне времени из-за увлеченности своими делами, проблемами, творчеством. Живого общения — минимум, все разговоры только про хозяйственные нужды. Равнодушен к моей боли и желаниям. Кончились все варианты привлечения к себе внимания, и однажды я ясно поняла, что разлюбила. Как-то утром проснулась с мыслью: “Драмы большие нет! Тебе не интересно со мной вместе, ну и слава богу! Тебя нет рядом — и не надо!”. И все».

Подобная женская неудовлетворенность браком обусловлена потребностью в ценности и значимости собственной личности, отражающейся в глазах партнера. Естественно, плюсуется страх «меня не любят» и, если это многократно повторяется, включается защитный механизм психики — **игнорирование**. Муж жадничал чувствами, и жена постепенно угасла в ответ, поскольку не видела смысла вкладываться в отношения, неподдерживаемые эмоционально. А кому понравится, если интересы одной стороны уважаются и доминируют, а жертвенность одного в пользу другого не ценится? Если в семье сложилось именно так, в итоге отношения слетят в пропасть отчуждения.

«Мечтала добиться чего-то в жизни, имея надежный тыл, а супруг мучает контролем, ревностью и постоянными запретами. Я — не вещь и не кухарка, по совместительству сторожащая дом и его спокойствие. Разлюбила, осознав, что превратилась в обслуживающую и деградирующую серую мышь. Ему нужно и можно все, а мне, по его мнению, ничего не дозволено хотеть. Может оскорбить, ударить, прилюдно унижить. Однажды, после очередного рабовладельческого припадка мужа, любовь за одну секунду окончательно превратилась в ненависть».

Уверенный в себе человек страдает недолго, если кто-то считает его недостойным. Чем отличается герой от труса? Опасаясь чего-либо, воин направляет энергию собственного страха на победу, а терпила прячется и страдает в гордом одиночестве. Неволя — убийца

любви. Даже если партнеры стремятся ничего своего не иметь в жизни отдельно друг от друга, все равно нужно хотя бы немного отступать назад, не давливать своими повелениями и желаниями. Иначе может случиться так, что один из пары почувствует себя взаперти и будет прав, обвиняя другого в ущемлении свободы. У этой женщины целенаправленно убивались потребность в ценности собственного достоинства, истинное желание сотрудничества, взаимопомощи, связанной с распределением обязанностей в семье. И в итоге включилось **сопротивление**. Ущемление свободы женщины и вседозволенность сиятельного супруга довели ее до стремления убежать из домашней тюрьмы при первой возможности.

Друзья и семья

«В нашем доме и любви копались и рулили родители супруга, его друзья, левые советчики, родственники или партнеры по бизнесу. Однажды эти оккупанты священной территории моей семьи буквально перешли красную черту. Война из „холодной“ переросла в вероломное наступление с их стороны. Сначала пугала сама ситуация — я подстраивалась, соответствовала, извинялась, а однажды утром проснулась и подумала: а кто все эти люди? Зачем мне их нравоучения и упреки? Пускай идут лесом вместе со своим ненаглядным чадом. Послала их оптом в известном направлении и торжествую свободу. Готова выдать им медаль за освобождение своей квартиры. Хоча грамотно, по-умному сменить эту передовую на надежный тыл».

В этом случае стойкое негативное восприятие одного из супругов ближайшим окружением другого явилось серьезным препятствием для поддержания гармоничных отношений в семье. Такие же разрушители — агрессивные бывшие поклонницы, навязчивые друзья, беспардонные дети от предыдущих браков.

А вот обратная ситуация: муж так и не смог наладить отношений с семьей и друзьями жены. Не хватило воспитания, не постарался проявлять хотя бы вежливость. Сам в гости не ходит, жену не пускает и ежедневно упрекает пролетарским происхождением, пеняя на отсутствие образования, денег, красоты. И добивается логичного результата: однажды гадкий утенок покидает скотный двор осуждающих и, как белый лебедь, расправляет крылья, улетая в сторону своей стаи.

Эта история иллюстрирует потребности женщины в единодушиях и единомышленниках. Забрал из привычной среды, запер в четырех стенах и клюет, морально уничтожая. Он не терпит подруг из ревности к старой компании, а может, его вообще не колышут любые потребности жены. Сегодня по видеосвязи можно говорить с кем душе угодно, но этого же недостаточно. Отсутствие поощрения и регулярные порции унижения могут и до суицида довести. Вот и спасла свою жизнь женщина, просто убежав от карателя.

Жадность

Нередко встречается и такое: *«Деньги у него есть, но я к ним не имею никакого отношения. Поделится едой, отвезет куда надо, купит бублик. По его словам, все, что*