



ЛИЗ БУРБО

Серия

СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО

ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



СОФИА

Лиз Бурбо – Интимные отношения

АННОТАЦИЯ

Эта маленькая книжка из серии «Лиз Бурбо отвечает на ваши вопросы» посвящена проблемам интимных отношений между мужчиной и женщиной, причинам конфликтов, ссор, обид и несогласия в жизни супружеских пар.

Автор дает вполне конкретные, простые и убедительные ответы на самые разнообразные вопросы слушателей. Эти ответы последовательно опираются на концепцию «Слушай свое тело», изложенную в предыдущих книгах Лиз Бурбо.

БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю искреннюю благодарность всем, кто посещает мои лекции и активно участвует в дискуссиях. Благодаря вашему стремлению к совершенству, живому интересу к советам Центра «Слушай свое тело», а также вашим многочисленным вопросам, я смогла создать эту серию книг под общим названием «Слушай свое тело».

Выражаю особую благодарность всем, кто с самого начала сотрудничает со мной ради того, чтобы увидели свет все мои книги.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вашему вниманию предлагается серия книг «Слушай свое тело», посвященных различным темам. Это первая книга серии.

Здесь (как, кстати, и во всех последующих книгах) вы найдете ответы на вопросы, заданные во время моих выступлений и лекций такими же, как вы, мужчинами и женщинами.

Цель этого сборника — помочь вам в применении на практике тех понятий, которые я уже осветила в предыдущих трех книгах. Тем, кто их еще не читал, настоятельно рекомендую сделать это прежде, чем приступать к чтению последующих страниц.

Чтобы извлечь истинную пользу из книги, прочитайте сначала вопрос и дайте на него собственный ответ, а затем сравните его с моим.

Вы заметите, что вопросов больше от женщин, чем от мужчин. Это вполне закономерно, так как женщины чаще, чем мужчины, стремятся к самосовершенствованию и чаще посещают лекции. Наше женское начало требует постоянного самоанализа. Кроме того, вы увидите, что большинство вопросов могли бы задать и мужчины.

Поступает так много вопросов о сексуальных отношениях, что мне пришлось объединить их в отдельную книжку.

Скоро выйдет также книга о человеческом общении, где вы найдете советы, как быть самим собой. Так как общение очень важно для развития и поддержания хороших отношений, эта тема часто встречается в моих ответах. Не исключено, что у вас иногда возникает вопрос: «Как это другим удается так хорошо общаться, достигать обоюдного согласия и все делать сообща?» Опять же, из-за огромного количества вопросов, касающихся искусства общения и умения оставаться всегда естественным, мне тоже пришлось объединить их в отдельную книжку.

Некоторые вопросы встречаются и в других моих книгах, так как они касаются нескольких тесно связанных между собой тем, как, например, интимные отношения, общение и чувство ответственности.

Все ответы на вопросы, собранные в этой книжке, основаны на подходе, который прошел проверку временем и который является стержнем философии жизни, проповедуемой Центром «Слушай свое тело». Я не утверждаю, что у меня есть готовые рецепты на все случаи жизни. Прежде чем сказать: «Я уверен, что это решение не даст желаемого результата», советую проверить мой совет хотя бы трижды, прежде чем отвергнуть его. Не слишком доверяйтесь уму, ибо он вас может обмануть! Доверяйтесь сердцу, а не страху — порождению ума.

Если будете упорно полагаться лишь на собственный опыт и отказываться от экспериментов, то не удивляйтесь, что так мало изменяется к лучшему в вашей жизни.

Вы стремитесь к совершенству? Тогда смелее, не бойтесь экспериментировать!

Желаю вам удачи.

С любовью, ЛИЗ БУРБО

Мне действительно хочется сохранить мою нынешнюю семью, но я вдруг поняла, что супруг всегда все решает за меня и за детей. Он всегда во всем прав, а я постоянно страдаю оттого, что не могу достичь самоутверждения. Какую черту своего характера я не принимаю?

Если супруг всегда все решает за вас и не считается с вашим мнением, то это значит, что вы не желаете смириться с вашим женским началом. То же самое происходит и с вашим супругом. Если он убежден, что женой нужно руководить, то это свидетельствует о том, что он не очень-то уважает женщин вообще. Позволяя ему руководить собой, вы тем самым признаете его правоту.

Вы оба отрицаете ваше внутреннее женское начало. Если вы согласитесь с тем, что вам обоим многому еще предстоит научиться, то есть все основания надеяться, что ваша супружеская жизнь наладится. Вы оба должны стремиться к тому, чтобы в каждом из вас заговорила женщина. Вашему мужу, должно быть, тоже нелегко подчиниться женщине, особенно женщине властной. Ему, наверное, легче ладить с мужчинами, вы же, без сомнения, остерегаетесь женщин, веря в превосходство мужчин.

Вы оба должны научиться считаться с женским началом. Каждый человек стремится достичь гармонии между женским и мужским началом в самом себе. Рассмотрим более подробно эти понятия.

Женское начало выражается в нежности, в любви к искусству и музыке, в развитой интуиции, в желаниях. Это та сторона нашего существа, которая точно знает, в чем мы нуждаемся. По сути, это пассивная и воспринимающая сторона нашего «я».

Мужское же начало выражается в силе воли, в логике мышления, в рациональности действий, в отваге и храбрости. Это активная, влияющая сторона нашего «я». Именно она и побуждает нас к

действиям ради удовлетворения потребностей нашего женского начала.

Подавляя свое женское начало, женщина полагает, что должна находиться в тени других; она не прислушивается к своим желаниям. Это свидетельствует о том, что в ней преобладает мужское начало и что она предпочитает действовать. Однако в большинстве случаев ее действия направлены на удовлетворение желаний других. Мотивация этих действий заключается лишь в стремлении нравиться другим (и прежде всего мужчинам). В этом случае мужское начало не воспринимает информацию женского начала об интуитивно ощущаемых желаниях.

Подобное происходит и с мужчиной, который не воспринимает свое женское начало. Ваш муж не только не прислушивается к вашему мнению, но не прислушивается и к собственному сердцу, к своим желаниям: Он прислушивается к своему рациональному началу, выбирая лишь то, что ему подсказывает разум.

Вот почему так важно, чтобы супруги стремились к душевной гармонии. Каждый может оценить степень своей внутренней гармонии, пользуясь в качестве точки отсчета отношениями с противоположным полом. Это лучший из известных мне волшебных рецептов продолжительной и счастливой супружеской жизни.

Как вернуть уже очевидно утраченную любовь супруга?

Обратите внимание на собственные слова: «вернуть уже очевидно утраченную любовь». То есть вы полагаете, что потеряли любовь супруга. Как вы пришли к такому выводу? Вы спрашивали мужа об этом? Он это подтвердил? Если нет, то поговорите с ним, убедитесь, насколько ваши предположения верны.

Иногда трудно увидеть истинную картину происходящего, если находишься с кем-то в близких отношениях. При интимных же отношениях достичь этого еще сложнее. Сейчас вы пытаетесь вернуть любовь супруга. Но ведь всем известно, что насильно мил не будешь.

Мы все живем в этом мире, чтобы научиться любить, и именно для этого нам нужен супруг. Единственное, что вы можете сделать, — это любить его еще сильнее и воспринимать таким, какой он есть. Возможно, он увлечен сейчас кем-то другим. Не исключено, что его

чувства к вам изменились со временем. Не спешите с выводами. Возможно, вам все же удастся найти выход из сложившегося положения и преодолеть без потерь эту трудную полосу в жизни.

С другой стороны, если будете стремиться во что бы то ни стало удержать того, кто вас уже не любит, это будет лишь демонстрацией вашей огромной зависимости и отнюдь не поможет вернуть здоровые отношения.

Постарайтесь понять, отчего у вас такое сильное желание вновь завоевать его любовь. Может быть, вы уверены, что никогда уже не встретите и не полюбите никого другого? А может, вы боитесь оказаться брошенной и одинокой? Вам нужен супруг, чтобы чувствовать себя любимой? Способны ли вы любить себя — такой, какая вы есть? Проанализируйте сложившуюся ситуацию, осознайте ваш внутренний мир. Только обращаясь к внутреннему «я», вы сможете найти ответы на многие вопросы. Что скрывается за вашим желанием вернуть любовь супруга?

Выяснив все для себя, поговорите с супругом, поделитесь с ним вашими мыслями и сомнениями. Рассказав ему о своем желании сохранить его любовь, вы сделаете первый шаг к решению проблемы. Это замечательное средство поможет вам найти решение, и не важно, сколько на это уйдет времени.

Как мне быть с партнершей, которая не очень стремится к совершенству интимных отношений?

Из вашего вопроса явствует, что у вас появился новый подход к интимным отношениям — более удобный, более приятный, но менее страстный. Это — ваш выбор. Вашу супругу это не интересует? Это — ее выбор. Другими словами, речь идет о взаимном согласии. Когда двое живут вместе, не разделяя взглядов, то они должны проявлять больше сочувствия и больше терпимости друг к другу. Это одно из правил для тех, кто хочет научиться любить. Вы обязательно должны научиться любить супругу, несмотря на то, что порой ваши взгляды расходятся. Ваша партнерша абсолютно уверена в правильности своих взглядов на семейные отношения. Следовательно, продолжайте отстаивать то, что вам по душе, но не забывайте при этом считаться и с ее интересами.

Помните, что вы живете для того, чтобы учиться любить других, а не для того, чтобы другие вас любили так, как вам того хочется.

Как дать понять моему супругу, что я задыхаюсь от его собственнического чувства по отношению ко мне? Как это сделать, не ранив его самолюбие?

Первое, что бросается в глаза в вашем вопросе: вы хотите, чтобы супруг что-то понял.

У вас, без сомнения, сложилось ложное представление, что «понимать — значит любить». Вы полагаете, что если вам удастся осторожно дать ему понять, что вы задыхаетесь, то он будет сильнее любить вас. Вы глубоко заблуждаетесь. И мало что здесь зависит от того, какую тактику вы выберете.

Вы ни в чем не должны убеждать супруга. Вы добьетесь большего, если поделитесь с ним собственными переживаниями, не осуждая при этом его. Если же вы станете упрекать его в том, что он слишком властен, то наверняка причините ему боль. Он станет агрессивным или замкнутым. Когда на человека нападают, он сразу же замыкается. Этот рефлекс срабатывает автоматически.

Вы говорите, что задыхаетесь от его собственнического чувства к вам. Никому в мире не дано право притеснять других. С другой стороны, есть люди, позволяющие притеснять себя.

Наберитесь смелости и поговорите с ним. Выскажите ему все, что у вас на душе: что вы чувствуете себя притесняемой, что вы даже не осмеливаетесь ему возразить, что боитесь усложнить себе жизнь и создать еще больше проблем. Вы, я уверена, сможете провести параллель между нынешним вашим состоянием и тем страхом, который вы испытывали перед вашим отцом. Ваше ощущение подавленности — лишь ваше личное впечатление. Если бы вы ценили собственную свободу, то никто в мире не смог бы на нее посягнуть.

Поинтересуйтесь у вашего супруга, не считает ли «случайно» и он вас властолюбивым человеком. Обычно у супругов очень много общего. Только один проявляет особенности своего характера открыто, а другой скрывает их глубоко в душе. Нет ли в вас самой собственнического чувства по отношению к супругу, желания командовать им и одновременно боязни потерять его? Не

исключено, что эта черта вашего характера проявляется как-то иначе или в чем-то другом. Нужно обязательно все выяснить.

Часто говорят: мой супруг — мое зеркало. Мне трудно с этим согласиться, поскольку мы с мужем такие разные почти во всем: в увлечениях, в отношении к деньгам, в вопросах воспитания детей и т. п. Не могли бы вы более подробно объяснить эту «теорию зеркала»?

Порой трудно объяснить смысл народной поговорки, которая гласит: «Крайности сходятся». Многие задаются вопросом: «Зачем было вступать в брак с этим человеком, заведомо зная, что мы с ним совершенно разные? Неужели я до такой степени страдаю мазохизмом!» Кроме того, нередко разность характеров «всплывает на поверхность» лишь с годами. Поначалу это не очень заметно, поскольку каждый надеется, что сумеет со временем изменить другого. К тому же в начале совместной жизни супруги еще действительно не такие, какими они станут на самом деле, поскольку каждый стремится отвечать требованиям другого.

Такое влечение друг к другу объясняется стремлением каждого человека к самосовершенствованию. Подобно зеркалу, отражающему наше лицо, супруг помогает нам увидеть себя со стороны. Нельзя увидеть в зеркале то, чего нет в нас самих. То же касается и нашего супруга. То есть мы можем увидеть в нем лишь то, что присуще нам самим.

Однако чтобы воспользоваться этой теорией, необходимо задать себе вопрос: «Что меня не устраивает в таком поведении!» Оказывается, ответ на него и будет вашим отражением.

Например, один из супругов не любит ходить в гости, а другому, наоборот, хочется ходить чаще. В данном случае

отражением является не желание или нежелание ходить в гости, а то, что вас раздражает в поведении супруга. Если ответом на вопрос будет: «Меня раздражает сам факт, что он никогда не хочет сделать мне приятное и что я для него мало значу», то это и есть отражение.

Теперь спросите себя, действительно ли вы стремитесь делать приятное другим, а не себе. Вынуждаете ли вы себя это делать? Так вы откроете новую черту собственного характера. Затем наступает самый важный для вас этап: вам предстоит осознать, что вы не

принимаете именно эту черту — нежелание сделать приятное другому. Вы ее осуждаете, критикуете, вы сами себе не нравитесь, когда она проявляется в вас.

Вы живете на этой Земле для того, чтобы учиться любить и принимать каждую свою особенность, каждую черту, и поэтому должны быть более снисходительны, предоставляя каждой из них право на существование. Вы должны осознать то, что скрывается за вашим нежеланием делать приятное другим. Какое чувство страха прячется за этим нежеланием? Получив ответ, вы спокойнее будете реагировать на проявление этого чувства у других.

Вы можете подумать: «Да нет же, я всегда делаю приятное и себе, и другим. Я совсем не такая, как мой супруг». Эти слова свидетельствуют о том, что вы не позволяете себе поступать иначе. Обращали ли вы внимание на то, что делать приятное не всегда хочется, но вы заставляете себя это делать, поскольку «не делать приятное» для вас неприемлемо? А значит, вы скорее подавляете эту черту, нежели даете ей проявиться.

То же касается и чужих достоинств, которыми вы восхищаетесь, полагая, что сами их лишены. Но вы бы не смогли их заметить, если бы сами ими не обладали! Разница лишь в том, что другие позволяют своим достоинствам проявляться, а вы — нет.

Именно поэтому супругам с одинаковыми характерами так нелегко уживаться: вместе они бы ничему не научились.

Желание изменить партнера, вместо того чтобы воспользоваться его присутствием для лучшего понимания самого себя, просто смешно: это все равно что хотеть поменять зеркало, в котором отражаются наши досадные морщины или прыщики.

Как мне быть с супругом, который не очень интересуется воспитанием детей?

Если вас слишком огорчает нежелание супруга заниматься воспитанием детей, то это свидетельствует о том, что вы предъявляете к нему повышенные требования.

Вам необходимо вспомнить, каковы были ваши требования к нему до рождения детей. Говорили ли вы с ним об этом? Обещал ли он заниматься их воспитанием? Положение отца семейства не означает, что он непременно должен заниматься воспитанием детей.

Возможно, он полагает, что воспитание детей — удел матери. Может, ему и в голову никогда не приходило, что он тоже должен в этом участвовать. Первое, что вы должны сделать, — это как можно скорее узнать, что он об этом думает. Думал ли он вообще об этом раньше?

Возможно, он считал совершенно естественным, что если появятся дети, то ими будете заниматься вы.

Как и у большинства супругов, причина ваших разногласий в недостаточном общении. Единственный способ прийти к согласию или достичь компромисса — откровенный разговор. Вместе определите, что конкретно каждый из вас может сделать для детей. Вероятнее всего, основная часть воспитания детей ляжет на ваши плечи; зато, по крайней мере, все прояснится.

Еще один совет: расскажите о ваших разногласиях детям. Таким образом, всем членам семьи придется смириться с тем, что их ожиданиям не всегда суждено сбываться, но, несмотря на это, можно все-таки быть счастливым.

Как заслужить любовь свекрови, которая не желает воспринимать меня такой, какая я есть? Я хочу ей в этом помочь, поскольку считаю, что она нуждается в помощи психоаналитика. Кроме того, это мне помогло бы в моих отношениях с мужем.

Когда возникает конфликт между свекровью и невесткой, вполне вероятно, что страдают и интимные отношения супругов. Если у свекрови очень развит собственнический инстинкт по отношению к сыну и если она с трудом принимает невестку, чаще всего это свидетельствует о том, что и мать, и сын все еще страдают от эдипова комплекса.

Расспросите мужа о его отношениях с матерью. Готов ли он принять вашу помощь? Что же касается лично вас, то вам не обязательно добиваться любви свекрови. Позвольте ей оставаться такой, какая она есть, и попытайтесь с этим смириться. Ее привязанность к сыну объясняется постоянным страхом потерять его любовь. Она не может поступать иначе. У вас такого страха не должно быть.

Проанализируйте ваши отношения с отцом. Вам, без сомнения, покажется странным, что чувства вашего мужа к матери похожи на

ваши чувства к отцу, хотя вы могли и не осознавать этого раньше.

Мой супруг постоянно и во всеуслышание всем дает оценку. Я же стараюсь не обсуждать поведение других. Меня очень раздражает еще и то, что он от этого получает удовольствие. Он не чувствует за собой никакой вины. Как в такой ситуации не чувствовать себя неловко? Не грозит ли и мне, против моей воли, стать такой же, как он? Как, несмотря на это, достичь гармонии в отношениях с мужем?

Из вашего вопроса явствует, что вы стараетесь не обсуждать поведение других и что вам неприятно, когда кто-то делает это открыто. Неважно, кто обсуждает; вам неловко, вас это раздражает. Такие неприятные ситуации помогают вам открыть в себе какие-то черты характера, которые вы стараетесь не проявлять. Одна часть вашего существа не осуждает других, потому что для нее осуждение неприемлемо. Другая же могла бы себе это время от времени позволять, но не в состоянии, поскольку постоянно подавляется. Она не может себя проявить: первая часть доминирует.

Мы постоянно находимся среди людей, которые могут нам служить зеркалом, и прежде всего это наши супруги. Ваш супруг критикует других, но вы уживаетесь с ним, потому что у вас есть необходимость увидеть ту сторону вашего существа, которую вы не принимаете.

Вы спрашиваете, не грозит ли вам со временем стать такой же, как он. По всей видимости, вы еще не осознали, что уже стали такой.

Разница лишь в том, что, в отличие от вас, он не скрывает свою склонность критиковать других, поскольку это одна из доминирующих черт его характера. Вероятно, ваш супруг тоже иногда слышит, как внутренний голос подсказывает ему, что критиковать других неприлично.

Спросите, не бывает ли ему неловко. Я уверена, что порой нет-нет да и мелькнет у него мысль: «Может, не стоило говорить так резко!» Однако лишь изредка он позволяет проявляться этой стороне своего существа. Не исключено, что она у него и вовсе подавлена.

Жить в гармонии с таким супругом вам поможет одно замечательное средство: предположите, что вы с ним схожи. Разница только в том, что он открыто высказывает свои критические замечания, а вы — нет. Вам бы тоже хотелось критиковать открыто,

но вы предпочитаете делать это про себя. Уже ваш вопрос свидетельствует об этом: вы ведь тоже критикуете и осуждаете мужа.

Однажды вы найдете в себе смелость сказать ему: «Знаешь, милый, я тебя постоянно осуждаю за то, что ты часто критикуешь других. Откровенно говоря, я тоже не прочь покритиковать других. Разница лишь в том, что я не могу это делать открыто: я боюсь, что от меня отвернутся, если я себе это позволю. Поэтому я держу при себе все замечания и стараюсь себя убедить, что поступаю безупречно. Но когда ты так открыто и легко критикуешь других, мне кажется, что я вижу в тебе отражение той части моего «я», которую не приемлю. В принципе, мы похожи друг на друга. Ведь не зря же мы вместе.

И тогда вы убедитесь, что, позволив себе критиковать других, вы тем самым позволите так поступать и мужу, а сами будете более спокойно на это реагировать.

Когда кто-то склонен критиковать других, то он просто выражает вслух те упреки, которые внутренне адресует себе. Критика не всегда вредит, а иногда она бывает даже конструктивной и полезной. Мы должны смириться с нашей склонностью критиковать других и научиться отличать конструктивную критику от деструктивной. Необходимо развивать в себе способность объективно критиковать других, и тогда ваши выводы будут более здравыми.

Посоветуйте, как поступать ссорящимся супругам, чтобы примириться. Иными словами, как избежать назревающей ссоры и вновь обрести гармонию в отношениях?

Вы уже сделали первый шаг к осознанию ситуации. Вы осознаете, что назревает ссора и что это ничего хорошего не сулит.

Выберите момент, когда вы не в ссоре с вашей подругой, сядьте и спокойно поговорите с ней.

Можно придумать и другие уловки, помогающие избегать нежелательных ситуаций. Например, один мог бы рассмешить другого; или же вы уславливаетесь о каком-то пароле. Думая вместе, вы в конечном счете найдете то средство, которое устроит обоим. Главное — вы уже осознали то, что происходит с вами. Вы поняли, что ссора не приведет ни к чему хорошему. Как только вы оба искренне пожелаете изменить свое поведение, проблема уже будет частично

решена. Не торопясь, подумайте о возможных решениях, и, я уверена, вы найдете оптимальное.

Будьте терпеливы; иногда, чтобы избавиться от старых привычек, нужно немало времени, но это вовсе не значит, что они неискоренимы.

Как только я хочу поговорить с супругом, он начинает кричать. Что мне делать? Боюсь оказаться неправой и не знаю, как начать разговор так, что бы с самого начала он не принял неприятный оборот.

Если кто-то постоянно настороже, это верный признак того, что он чувствует, что его в чем-то обвиняют.

Проверьте, не надеетесь ли вы в глубине души, что вам удастся заставить мужа что-то понять, чтобы доказать ему вашу правоту. С какой целью вы беседуете с ним? Возможно, пытаетесь изменить его отношение к вам или его поведение? Если это так, то он, должно быть, очень чувствителен и болезненно воспринимает ваши замечания. Когда двое людей живут вместе уже несколько лет, то легко понимают друг друга даже на расстоянии.

Вероятно, ваш муж слишком боится оказаться в чем-то неправым и потерять вашу любовь. В нем заговорил испуганный мальчишка. Ваши замечания он воспринимает как брань матери за непослушание.

Вместо разговора ради разговора дайте ему высказаться и попытайтесь внимательно выслушать. Выясните, что у него на душе. Хочет ли он вообще говорить об этом? Желание поговорить у него появится не обязательно в тот момент, когда вам захочется его выслушать. Попробуйте увидеть в нем робкого ребенка и отнеситесь с сочувствием к его переживаниям.

Если его реакция постепенно не изменится, вам необходимо будет заглянуть внутрь себя. Обратите внимание на ту часть вашего «я», которой так хочется быть понятой и доказать свою правоту. Вы говорите, что он боится оказаться неправым. А чем, собственно, ваше отношение отличается от его?

Вы хотите, чтобы он понял вашу точку зрения, вместо того чтобы понять, что вы с ним похожи. Разница лишь в том, как вы оба реагируете: муж берет криком, а вы контролируете свои действия.

Постоянный контроль над собой — не всегда лучший выход. Рано или поздно люди теряют его. Скажите ему, что вы пытаетесь разобраться в собственных чувствах. Будьте откровенны с ним. В сущности, вы хотите быть правой, потому что уверены в своей правоте! Вы не очень отличаетесь от мужа. А ведь именно он помогает вам разобраться в собственных чувствах.

Меня не покидает мысль о том, что я обязательно встречу мужчину, похожего в психологическом плане на моего бывшего супруга. Так ли это? Вы ведь сами говорили, что однажды встретили человека, похожего на вашего бывшего супруга. Мой муж был алкоголиком. Так что, мне суждено снова встретить алкоголика?

Нас привлекают люди с одинаковой психологией, если возникает желание завершить то, что не удалось сделать в прошлом.

Чтобы в будущем вас привлекали другие натуры, вам нужно было во время расставания с мужем принять его таким, каким он был, не осуждая его. Тогда у вас не возникло бы желание встретить похожего на него мужчину, поскольку ваша воспринимающая миссия была бы завершена. Это именно то, что я называю «пережить развод в любви».

Мы живем, чтобы научиться любить друг друга со всеми нашими достоинствами и недостатками, а супруги, которых мы выбираем, помогают нам увидеть те наши стороны, которые мы не принимаем. Мы знаем, что они у нас есть, но порой отказываемся их принимать.

Вас не устраивало в муже то, что он был алкоголиком. Алкоголизм — это зависимость. Следовательно, такая зависимость вашего супруга помогла вам увидеть собственную зависимость. От кого или от чего вы зависимы? От сладостей, никотина, лекарств? Может, вы нуждаетесь в чьем-то постоянном присутствии рядом с собой? Как вы себя воспринимаете? Когда вы полностью осознаете свою зависимость, у вас исчезнет потребность встретить другого зависимого человека.

Теперь необходимо выяснить, полностью ли вы осознали собственную зависимость. Просто представьте себе, что вам предстоит снова жить с алкоголиком. Вам все еще неприятно это? Если да, то попытайтесь уточнить, что именно для вас неприемлемо: сам алкоголизм или же его последствия, которые сказываются на вашей жизни? Первое свидетельствует о том, что ваш процесс

осознания еще не завершено; второе — о том, что вы вправе отказываться страдать от последствий зависимости вашего спутника.

Однако зависимость не всегда бывает постоянной. Если ваш бывший или будущий супруг — алкоголик, то важно суметь увидеть себя через него и понять, до какой степени вы, подобно ему, зависимы. Неплохо, если бы вам удалось объяснить ему то, что вы осознали. Вы могли бы, например, сказать ему: «Я тоже человек зависимый: прежде всего я материально и финансово зависима от тебя». Или, например, другое: «Я курю, и у меня никотиновая зависимость».

Какова бы ни была ваша зависимость, будьте благодарны вашему спутнику за то, что он помог вам осознать ее и увидеть себя со стороны. Вы с мужем были очень зависимыми людьми, живущими вместе.

Зависимость бывает постоянной лишь тогда, когда она не принята. Принять зависимость не означает смириться с ней. Это значит, что в данный момент вы оставляете за собой право на эту зависимость. Вы полагаете, что ваше личное счастье зависит от кого-то или от чего-то, потому что недооцениваете себя. Осознав свою зависимость, вы начнете выздоравливать, и ваша зависимость постепенно исчезнет.

У моего мужа панический страх оказаться без денег. И это при том, что и у него, и у меня постоянная работа. Что делать и что ему говорить?

Вы уже пытались просто поговорить с ним о том, что его беспокоит? Вы спрашивали его, возникали ли у него вопросы по этому поводу, думал ли он об этом? Боялся ли его отец остаться без денег? Если да, то что ваш муж, будучи ребенком, чувствовал, когда видел этот страх отца? Он осуждал отца? Когда мы осуждаем наших родителей, то в конечном счете становимся такими же, как они.

Хорошо было бы дать вашему мужу выговориться, не пытайтесь, однако, переубедить его или читать ему нотацию. Выслушайте его, задайте ему другие вопросы и постарайтесь воспринимать его таким, какой он есть. Таким образом вы поможете ему осознать проблему и понять необоснованность его опасений.

Виной всему его буйное воображение. Он чувствует себя несчастным, и если и дальше будет подпитывать свой страх, то постепенно вся его жизнь окажется во власти этого недуга.

Спросите, как ему живется с этим постоянным чувством страха. Осознает ли он, насколько это серьезно? Быть может, он и не подозревает об этом. Скажите, что есть много хороших книг на эту тему; вы можете также посоветовать ему прослушать соответствующий курс лекций или же, если он не возражает, пройти курс психотерапии, чтобы научиться преодолевать свой страх.

Помните, если кто-то испытывает подобный страх, то это значит, что в глубине души он все еще ребенок. Возможно, в детстве ваш муж испытал сильный страх, запечатлевшийся в его памяти на всю жизнь. Тогда это чувство для него было настолько болезненным, что оно до сих пор не покидает его.

Скажите, почему говорят «безумно влюбиться в кого-то»? Не лучше ли говорить «страстно влюбиться»? Вы со мной согласны?

Я скорее сторонница выражения безумно влюбиться. Когда кто-то безумно влюбляется, он и вправду становится сам не свой, теряя рассудок и полагая, что его счастье полностью зависит от объекта обожания. Ему кажется, что живет он только тогда, когда находится рядом с любимым человеком. Он чувствует себя на седьмом небе от счастья, но это ощущение — лишь иллюзия. Она вызвана избытком эмоциональной энергии, источником которой действительно является постоянное присутствие любимого человека. Когда его нет рядом, влюбленный человек испытывает пустоту, которую трудно чем-либо заполнить. Тогда на смену первоначальному блаженству приходит то, что обычно называют сердечными муками. Если кто-то говорит: «Я безумно влюблен», значит, речь идет о любви-страсти. Но когда это безумие немного поутихнет, влюбленные... падают с небес на грешную землю.

(Любопытные нюансы игры слов в различных языках. Во французском, точнее канадском, оригинале *tomber en amour* (свежая калька с английского *to fall in love* — влюбиться, букв. упасть в любовь) предлагается заменить благородным *s'elever en amour*. Последнему выражению могло бы соответствовать русское

возвыситься в любовь, вознестись в любовь, но... не соответствует: нет в русском ни такого выражения, ни кальки для fall in love (как нет их, впрочем, и в подлинно французском). Предложенная переводчиком альтернатива неточна, как и всякий аналог, но представляет и лингвистический, и психологический интерес. — Прим. ред.)

Безусловно, настоящая любовь начинается тогда, когда оба минуют стадию безумной влюбленности. Если мы по-настоящему любим, то далеки от состояния безумия; наоборот, у нас возникает ощущение полноценности жизни. Такая любовь приносит только радость, и тогда мы говорим: «Я люблю».

Я почти уверена, что муж мне изменяет. Не раз находила в спальне различные вещи, которые мне не принадлежат, случайно слышала подозрительные телефонные звонки. Мне даже передают высказывания или факты, подтверждающие мои подозрения. Возможно, я и заблуждаюсь, но я намерена сказать мужу, что мне все известно. Но все-таки мне кажется, что сначала я должна его уличить во лжи, а потом уже обвинять. Естественно, он мне снова будет лгать. Может быть, мне следует относиться к нему как к человеку, которому страшно, потому что запутался в собственных чувствах и нуждается в помощи?

Из вашего вопроса ясно, что супруг всячески пытается спровоцировать вас на конфликт. Сам он не осмелится заговорить об этом и хочет, чтобы первый шаг сделали вы. Он знает, что вы в курсе всего, поскольку умышленно оставляет следы в спальне. Его, вероятно, даже удивляет, что вы до сих пор не устроили ему скандал. Стало быть, вы оба испытываете одно и то же чувство страха. Он боится говорить об этом с вами, а вы — с ним!

Пора понять, что с вами происходит. Чтобы сделать правильные выводы, ответьте на вопросы: боитесь ли вы его потерять? Не пугает ли вас одиночество? Боитесь ли, что он вас бросит? Насколько вы этого боитесь? Что вы испытываете при мысли о конфликте и вероятности развода? Какой самый худший вариант вы видите?

Как только вы осознаете, что с вами происходит, поделитесь своими переживаниями с мужем. Расскажите ему, чего вы так

бойтесь. Вы могли бы, например, ему сказать: «Мне давно все известно, но я предпочитала делать вид, что ничего не замечала. Я боялась что-либо тебе говорить, точно так же, как и ты». Признайтесь ему в том, что с вами происходит. Не настаивайте, чтобы он признался, что тоже испытывает чувство страха, особенно если оно сильнее вашего.

Во-первых, вы должны сами себе помочь, во-вторых, совершенно очевидно, что вы должны как можно скорее что-то предпринять. Если же вы ждете, пока он первым решится заговорить, то лишь оттягиваете решение неприятной проблемы. Рано или поздно вам придется за нее взяться.

Вы пишете, что хотите уличить его во лжи, а затем обвинить. Прежде чем обвинять, вспомните, что вы обещали друг другу в начале совместного пути. Вспоминаете ли вы об этих обещаниях? Давали ли вы клятву верности? Допускали ли вы возможность того, что кто-то из вас увлечется кем-то другим? Если допускали, то решили скрывать это или рассказывать друг другу? Если вы никогда об этом не говорили, то как вы можете знать, какие обязательства взял на себя муж?

Вы не можете обвинять его в нарушении обещания, потому что, по правде говоря, он его никогда и не давал. Вы можете возразить: «Ведь мы женаты, и это автоматически значит, что он дал обещание». Отнюдь! Законный брак — это всего лишь клочок бумаги, подписанный во время бракосочетания. Он вовсе не свидетельствует о том, что происходит в душе у супругов. Клятва верности — это обоюдное согласие, к которому приходят супруги в момент откровенного разговора.

Стоит ли открывать супругу все мои чувства?

Чем чаще вы откровенны с супругом, тем большими друзьями станете. Ваши отношения будут более близкими и более прочными. Но будьте осторожны: помните, если вы решили рассказывать ему о своих чувствах и ощущениях, то это ваш выбор. Делайте это для того, чтобы научиться лучше выражать свои чувства, а не с тайной надеждой, что супруг вас поймет и, в свою очередь, вам откроется.

Мой муж был сердцеедом, и я от него ушла. Но почему меня по-прежнему так привлекают сердцееды?

Чтобы разобраться, вы должны сначала понять, что вас раздражает в поведении сердцеедов. Если вас постоянно влечет к таким мужчинам, а они тоже к вам тянутся, то это значит, что вам присущи какие-то черты их характера. То, что вам не нравится у сердцеедов, отражает ту сторону вашего характера, которую вы не желаете замечать.

Что значит для вас слово «сердцеед»? Это мужчина, который соблазняет всех женщин, изменяя жене? Это тот, кто говорит что угодно, лишь бы вас обольстить, но при этом не искренен? Возможно, в вашем понимании «быть сердцеедом» близко по значению к понятию «быть коварным соблазнителем»?

Главное — суметь понять, что вас в таких мужчинах раздражает больше всего. Ваше состояние свидетельствует о желании понять ту сторону своего характера, которую вы не приемлете. Вы не желаете согласиться с тем, что иногда и сами не прочь воспользоваться своей привлекательностью. Возможно, у вас и у ваших партнеров эта черта характера проявляется по-разному, но мотивация одна и та же.

В это же время вторая половина вашего «я» подсказывает, что быть соблазнительницей плохо.

Вы должны понять, что «быть сердцеедом» не обязательно означает «быть порочным».

В таком поведении, как и в любом другом, необходимо прежде всего понять мотивацию. Следует учитывать как положительный, так и отрицательный аспекты любого поведения и согласиться с тем, что в определенных обстоятельствах можно позволить себе быть и обольстителем. Кроме того, мы должны полагаться на свою рассудительность, избавиться от максимализма и не делить все на «хорошее» и «плохое».

Почему я боюсь знакомиться с женщинами и поддерживать с ними отношения?

Вы, должно быть, относитесь к тому типу людей, которые живут не настоящим, а скорее большими ожиданиями от будущего. Будь вы уверены в том, что новая связь будет длительной, вы бы, конечно, решились поддерживать ее, не так ли? Вы хотите во что бы то ни стало избежать страданий. Вы живете либо прошлым, либо будущим. Ваша нерешительность, вероятнее всего, объясняется предыдущим

неудачным опытом. Отсюда и боязнь его повторения при новом знакомстве.

Вас пугает будущее, потому что вы еще не научились жить настоящим. Надо быть счастливым уже сегодня. Было бы идеально, если бы вам удалось стать более непринужденным, раскованным. Если сейчас вам с кем-то хорошо, то зачем лишать себя удовольствия жить так и дальше? Наслаждайтесь каждым мгновением, считая его самым важным в вашей жизни. Кто может запретить вам желать, чтобы эта связь длилась вечно?

Вы добьетесь большего, меньше заботясь о будущем. Оставьте все неприятное в прошлом, окунитесь с головой в настоящее, и все, что с вами ни случится, будет к лучшему.

Я всячески отговаривал подругу от покупки одного дорогостоящего произведения искусства, считая это безумием. Как заставить себя понять или припеть ее? Подскажите, потому что я уже не в состоянии мириться с такой ситуацией.

Вы пишете, что уже не в состоянии мириться с тем, что ваша подруга поступает легкомысленно, приобретая дорогостоящие вещи. Признайтесь, ведь у вас тоже временами возникает желание приобрести какую-нибудь дорогостоящую безделушку, но вы не делаете этого? Вы не решаетесь себя побаловать, потому что ваш внутренний голос этого не одобряет?

Поступки вашей подруги отражают ту сторону вашего «я», которую вы не приемлете. Когда у вас возникает внезапное желание приобрести дорогую безделушку, вы, несомненно, подавляете его, четко контролируя свои поступки. Не удивительно, что вам так трудно смириться с поведением подруги. Ведь не случайно же нас влечет к одним людям больше, а к другим — меньше.

Все объясняется просто: вы встретили именно ту женщину, которая помогает вам осознать и принять некоторые грани собственного характера. Вы должны полюбить эту «неблагоразумную» сторону вашего «я», которая тоже не прочь иногда позволить себе потратить деньги на безделушки.

Кстати, почему бы не поинтересоваться, что думает подруга о вас. Не исключено, что она и вас находит слишком расточительным, но в

чем-то ином. Если это так, то, значит, вы оба любите тратить деньги, но на разные вещи. Возможно, вы и вовсе себе этого не позволяете.

Это называется жестким самоконтролем. Такой самоконтроль — не что иное, как проявление чувства страха. Вы согласны и дальше жить с этим страхом, рискуя сделать невыносимой вашу совместную жизнь? У вас есть выбор. Прежде чем его сделать, подумайте о возможных последствиях и будьте готовы нести за них ответственность.

Я обижаюсь на мужа за то, что он меня часто критикует, а то и презирает. Он унижает меня, и я удивляюсь, почему до сих пор живу с ним. Я успокаиваю себя тем, что он когда-нибудь изменится и в конце концов примет меня такой, какая я есть.

Вы продолжаете жить с мужем, потому что создали себе определенный идеал интимных отношений и живете в ожидании того дня, когда он наступит. Вы не живете настоящим.

Я не говорю, что вы должны оставить надежду, просто советую вам трезво взглянуть на действительность. Вы совсем не принимаете мужа, а он, похоже, вас тоже не принимает. Вы смирились с нынешней ситуацией в надежде, что когда-нибудь все само собой уладится.

Вы живете будущим в отрыве от настоящего. Устраивают ли вас сейчас такие интимные отношения? Хватит ли у вас сил и дальше терпеть нынешнее положение? Если нет гарантии, что муж изменится, то готовы ли вы рисковать своим счастьем? Хорошо подумайте об этом. Чувствуете ли вы готовность продолжать жить так и дальше? Если такая жизнь вам уже невыносима, то пора начать играть в открытую: вы несчастливы сами, да и муж ваш, похоже, не очень счастлив.

Поговорите с ним откровенно. Откройте ему все, что у вас на душе. Начните разговор примерно так: «Положение стало невыносимым, не вижу никакой возможности жить так дальше. Это выше моих сил».

Важно отстаивать свои позиции, ибо никто на Земле, никакой бог на небе не вправе желать вам несчастья или страданий. Бог есть любовь, гармония и счастье, к которым мы все стремимся.

Мы не обязаны терпеть положение, если оно стало невыносимым. Вы созданы не для того, чтобы жить одними надеждами. Чтобы наладить желаемую ситуацию, вы должны действовать. Вы имеете право строить свою личную жизнь и должны откровенно поговорить об этом с супругом. Поделитесь с ним всеми своими переживаниями и спросите, что он сам переживает. Счастлив ли он? Намерен ли он продолжать так жить и дальше?

Может получиться, что вы решите расстаться на какое-то время. Многим удалось именно таким способом успешно решить все разногласия. Вам необходимо научиться общаться без взаимных оскорблений и обвинений. Задаются ли вы вопросом о том, что с вами происходит, к чему стремитесь в жизни? Как только все осознаете, начинайте действовать. В семье всегда один из супругов способен на более решительные действия. Советую вам набраться смелости, найти в себе силы и действовать. Если будете надеяться только на инициативу супруга, то, возможно, ждать придется очень долго. Как знать, может, он тоже с нетерпением ждет, когда вы решитесь наконец потребовать большего уважения к себе и начать новую, более приятную для обоих жизнь.

Убеждаю себя, что не уйду от мужа только потому, что он пропадет без меня. Не глупо ли это с моей стороны?

Ваш муж, возможно, и пропадет без вас, а вы сами задумывались над тем, что и вам будет нелегко без него? Судя по всему, он очень зависим от вас. Не исключено, что вы оба взаимозависимы. Могу предположить, что вам нравится играть роль матери в ваших с ним отношениях.

Когда вы полностью осознаете свою собственную зависимость, сядьте и спокойно поговорите с ним. Спланируйте этот разговор на минуты близости с ним, чтобы проверить свои чувства. Повторите ему то, что сказали мне, и спросите, что он об этом думает. Вы могли бы, например, начать разговор так: «Давай, милый, представим на минуту, что мы с тобой развелись. Тебе будет плохо без меня? Мне почему-то кажется, что да, и это меня очень беспокоит. Мне хочется поговорить с тобой об этом и убедиться, что я не ошибаюсь. Может, и мне будет нелегко без тебя. А может, и нет». Старайтесь говорить с

ним откровенно, по-дружески, хотя для этого вам потребуется много мужества. Зато потом вам обоим станет намного легче.

Мне сейчас нелегко с моим супругом. Он утверждает, что мы не созданы друг для друга. Он рассказывает, что мог изменить мне во время нашего последнего путешествия и это положило бы конец нашему союзу. Он считает, что причина наших плохих отношений во мне. Что вы об этом думаете?

Вы счастливы, разделяя жизнь с человеком, которому больше не нужны? Попробуйте осознать, что именно удерживает вас рядом с ним. Чего вы боитесь? Что вы чувствуете при мысли о том, что отношения, возможно, не сложились по вашей вине? Считаете ли вы обвинения супруга обоснованными? Сознательно ли вы испортили семейные отношения? По-моему, вы ни в чем не виноваты — но, очевидно, относитесь к тому типу людей, которых легко убедить в том, что они виноваты.

Ваш супруг вслух говорит то, о чем вы предпочитаете молчать. Он вам помогает увидеть ту сторону вашего «я», которая постоянно вас упрекает.

Вам обоим следует немедленно поговорить, и пусть каждый из вас выразит свои претензии. Поделитесь вашими сомнениями, объясните супругу, почему так держитесь за него. Только не пытайтесь навязывать ему свое мнение или доказывать свою правоту. Главное — откровенно поговорите с ним о своих переживаниях. Попробуйте вызвать на откровенность и его. Действуйте решительно, не думая о последствиях этого шага. Если окажется, что вам действительно лучше расстаться, то сделайте все возможное, чтобы развод произошел по обоюдному согласию и без эксцессов. Как знать, может, вы еще и сойдетесь? В любом случае, вы ничего не теряете. Согласитесь, нелегко жить рядом с человеком, которому вы уже не нужны.

Я развелась с мужем после двадцати лет супружеской жизни, из которых восемнадцать были подлинным счастьем. Затем встретила идеального мужчину, с которым прожила несколько лет до его трагической гибели полгода тому назад. С тех пор боюсь снова влюбиться, снова пережить душевные травмы. Прошу вас, помогите разобраться в моих чувствах.

Совершенно очевидно, что вы боитесь снова влюбиться. Это оттого, что больше всего вас пугает вероятность новых потерь. Сложившиеся обстоятельства помогают вам осознать, что вам страшно снова оказаться в одиночестве и что следует научиться жить настоящим.

Вы подходите к настоящему с мерками прошлого опыта. Боясь повторения прошлого, вы постоянно думаете о нем и живете прошлыми переживаниями. Чем больше внимания вы уделяете прошлому, тем больше убеждаетесь в том, что вас преследуют те же обстоятельства и потери. Анализ прошлого опыта должен лишь помочь вам осознать, насколько страх одиночества мешает жить настоящим.

Смотрите на жизнь с большим оптимизмом, и постепенно вам удастся преодолеть этот страх. Радуйтесь всему тому, что имеете сейчас, и доверьтесь вашему внутреннему БОГУ. Если на жизненном пути вам встретится верный спутник, идите с радостью и благодарностью ему навстречу. Научитесь проще относиться к любым событиям в жизни.

Ошибаются те, кто считает любимого человека своей собственностью. Мы живем в этом мире для того, чтобы любить, а не обладать кем-то. Вам же представилась возможность научиться любить нескольких мужчин. Если вы встретите нового спутника жизни, то помните, что главная ваша задача — как можно сильнее любить его, а не пытаться удержать любой ценой. Вы должны быть благодарны ему за то, что он помогает вам лучше понять себя, а не за то, что он дополняет вашу жизнь. Но при этом не должно страдать и ваше самолюбие: ваш спутник жизни должен быть лишь глазурью на вашем пирожном.

Посоветуйте, как заставить супруга принять мой метод самосовершенствования и при этом сохранить нормальные отношения в семье?

Если супруг не одобряет ваш путь к совершенству, то это свидетельствует о том, что и вам трудно смириться с тем, что он отстает от вас. Уверена, вашей совместной жизни ничто не угрожает, если вас беспокоит лишь то, что супруг избрал не ваш, а собственный метод самосовершенствования.

Возможно, вы полагаете, что достигли большего, чем супруг? Так думать очень опасно — вы можете ранить его самолюбие! Выбор пути к достижению совершенства у каждого свой. Вы должны уважать выбор супруга. Если он не приемлет ваш метод, то это его решение и оно является частью его жизненных планов. Каждому свое! Если вы хотите сохранить семью, то откажитесь от уверенности в собственном превосходстве над супругом.

Как быть, если муж страдает накопительством продуктов питания, белья, одежды, ценных бумаг и прочего? Я не такая и нахожу поведение мужа странным и даже невыносимым.

Пытались ли вы сделать супругу замечание, не доказывая ему при этом своей правоты и не вынуждая его измениться? Видите ли вы такое решение, которое устроило бы вас обоих?

Ваша жизнь под одной крышей означает, что и весь дом принадлежит вам обоим. С обоюдного согласия можно было бы предоставить мужу определенную часть дома, где он смог бы складывать все, что пожелает. Живя вместе, вы не обязаны иметь одинаковые вкусы.

Было бы замечательно, если бы вам удалось быстро достичь полного взаимного согласия; но лично вам надо сначала отказаться от желания изменить супруга. Позвольте ему оставаться самим собой. Постарайтесь понять причину его страха. По всей вероятности, ваш супруг боится оказаться в нищете.

Вы не случайно оказались замужем за человеком, которому страшно остаться без материальных благ! Он оказался рядом с вами, чтобы отражать какое-то ваше собственное чувство страха. Без чего вы боитесь остаться? Что вы сами накапливаете? Деньги? Различные рецепты? Книги?

Знания? Не боитесь ли вы иногда сказать «нет», опасаясь упустить что-то интересное?

Только осознав причину собственного страха, вы сможете понять, что в действительности вы похожи друг на друга, но по-разному это чувство проявляете. Зная, что ваш страх — лишь временное явление, принимайте себя такой, какая вы есть, и позвольте себе быть такой, какая вы есть. Вы увидите, что ваш страх постепенно исчезнет, когда вы с большей уверенностью станете смотреть в будущее.

А пока что позвольте себе и мужу накапливать то, что каждый из вас считает нужным. Оптимальным решением для вас обоих было бы выделение каждому помещения, где он смог бы свободно копить все, что захочет.

У меня была очень активная и полноценная жизнь; не могу понять смысл предсмертной записки мужа, которую он написал перед тем, как покончить жизнь самоубийством. Вот уже полтора года, как я тщетно пытаюсь понять его. Перед смертью муж написал, что не смог достичь уровня моего духовного развития. И вот теперь я боюсь возвращаться к прежней активной жизни. Что делать?

Никто не несет ответственности за чье-либо самоубийство. Ваш муж решил именно так уйти из жизни, и это его выбор. Вы действительно считаете себя виноватой в его смерти? Подумайте трезво и согласитесь, что никогда ни сознательно, ни подсознательно не желали ему такого ухода из жизни. Вы, вероятно, не осознавали того, что он переживал в душе, но даже если бы и осознавали, то, похоже, вам мало что удалось бы изменить.

Его отказ подняться до вашего уровня, как и его решение уйти из жизни — это только его выбор. Он мог бы принять иное решение и попытаться подняться до вашего уровня. Он мог бы, например, продолжать вести обычный спокойный образ жизни, не вмешиваясь при этом в вашу жизнь. Но нет, он сказал себе, что ему нечего больше делать в этой жизни. Какая бы мотивация ни стояла за этим выбором, она касалась его одного.

Сейчас вы в ответе за вашу собственную жизнь, и любое ваше решение зависит только от вас. Вы можете жить в страхе до конца ваших дней и чувствовать себя виноватой в том, что произошло в прошлом. Вы можете также решить: «В отличие от него, я хочу жить. Что для меня значит жить?»

У каждого из нас свое понимание жизни. Если вам нравится активный образ жизни, то не лишайте себя радости и удовлетворяйте все свои потребности и желания. Если жизненные ориентиры мужа не всегда совпадали с Вашими, то это не значит, что ваши ориентиры были ошибочны и что вам следует от них отказаться. У каждого есть право на выбор.

Чем компенсировать отсутствие нежности в нашей жизни? Я отдаю всю свою нежность другим, а мне самой ее так не хватает.

Вы согласны с пословицей: «Что посеешь, то и пожнешь»? Тогда спросите себя, почему же вы, отдавая так много нежности другим, получаете ее так мало в ответ. В этом случае необходимо осознать мотивацию вашей потребности отдавать всю нежность другим. Вы ее действительно дарите бескорыстно?

Вас, должно быть, пугает отсутствие нежности, которое вы сейчас пожинаете. Если вы отдаете нежность другим, рассчитывая на взаимность, значит, вы делаете это небескорыстно. Вам все больше не хватает нежности других. Оттого что вы не отдаете свою нежность щедро, без всяких условий, вы и пожинаете недостаток нежности. Ваш страх оказаться без нежности сильнее вашей потребности отдавать ее.

Так как ощущение недостатка нежности преобладает в вас, то оно и проявляется сильнее всего в вашей жизни. Это очень интересное явление, и за ним стоит понаблюдать. Оно объясняет, почему столь многие люди не получают то, что они, как им кажется, сеют. Человек, работающий из страха оказаться без денег, всегда будет испытывать нехватку денег, поскольку мотивацией его деятельности является именно страх дефицита. Это объясняется причинно-следственными отношениями, которые существуют в любой сфере, включая и человеческие чувства. Попробуйте дарить свою нежность другим, не ожидая получить ее в ответ. Дарите ее ради собственного удовольствия, а не в расчете на взаимность. Постепенно многое изменится в вашей эмоциональной жизни.

Можете ли вы мне объяснить, почему отношения так хорошо складываются вначале, а со временем ухудшаются?

В период влюбленности люди замечают друг у друга лишь те черты, которыми восхищаются. Благодаря новому партнеру открываются наши лучшие грани.

Когда этот первоначальный период проходит, мы сталкиваемся с реальностью, которую уже с трудом воспринимаем. Мы начинаем замечать те черты нашего супруга, которых не замечали раньше, все усугубляется, когда супруг начинает отражать некоторые наши

собственные черты, от которых мы не в восторге и от которых нам бы хотелось избавиться.

Предположим, что у меня серьезные проблемы с кожей лица и что всякий раз, когда смотрю в зеркало, у меня возникает желание выбросить это зеркало, поскольку оно отражает мой физический недостаток. То же самое происходит и с нашим супругом. Он становится нашим зеркалом, и чем дольше мы находимся рядом с ним, тем больше правды о себе узнаем. Не смотреть в зеркало мы уже не можем, так как оно постоянно перед глазами. И мы начинаем противостоять тому, что супруг пробуждает в нас. Поэтому мы и должны использовать супружеские отношения, чтобы научиться обнаруживать собственные черты, которые считаем неприемлемыми.

Когда эта закономерность нам неизвестна или когда мы о ней забываем, то пытаемся изменить друг друга, вместо того, чтобы посмотреть на себя со стороны. И в этом вся причина наших проблем. Нам очень хотелось бы видеть в зеркале иное отражение. Но это так же нереально, как и тереть зеркало, пытаясь стереть свой физический недостаток, или же поменять зеркало, надеясь, что в другом этот недостаток исчезнет.

Ваша сущность требует, чтобы вы приняли не только свои положительные стороны, но и те, которые считаете не совсем положительными. К вам тянутся люди, отражающие те ваши черты, которые для вас неприемлемы. Пока вы не примете эти черты, вы снова и снова будете встречать их у разных людей. У вас должно быть искреннее желание использовать супружеские отношения для того, чтобы научиться познавать себя и больше любить себя.

Принимать себя означает дать себе право быть самим собой, даже если наш образ и не идеален, но помнить при этом, что так будет не вечно. Когда мы пытаемся принять собственные отрицательные, на наш взгляд, черты, то это значит, что мы на верном пути.

Мы постепенно приближаемся к нашему идеалу. Чтобы измениться, мы должны сначала позволить себе быть тем, кто мы есть на самом деле.

У меня очень властный муж. Он всегда все знает и всегда во всем прав. Посоветуйте, как общаться с таким человеком.

Во-первых, хочет ли ваш муж общаться? Когда вы с ним разговариваете, то на самом деле это диалог или, быть может, ваш монолог, который вы произносите с целью изменить или обвинить мужа?

Если вы — супруги, то это еще не означает, что у вас должно автоматически возникать обоюдное желание говорить одновременно об одном и том же. Чаще всего одному из супругов хочется поговорить, а другому — слушать. Когда у вас возникает желание поговорить с мужем, сначала убедитесь, есть ли у него желание разговаривать с вами. Возможно, он предпочитает вас слушать, а может, вообще не хочет общаться. Вы должны уважительно относиться к его состоянию. Если муж по натуре интроверт, то есть у него никогда нет желания общаться, то вам следует подыскать другого собеседника. Может, вам нужно спросить мужа, почему он не любит беседовать, и попытаться понять его чувства. Узнайте, какую форму беседы он предпочитает. Ваш муж, будучи человеком властолюбивым, конечно же, ответит, что предпочитает говорить прямо и грубоватым тоном. Вам нелегко привыкнуть к властному характеру мужа, оттого что вы до сих пор не смирились с властным характером вашего отца.

Часто наш выбор спутника жизни объясняется подсознательным желанием найти человека с теми чертами характера наших родителей, которые мы так и не приняли.

Когда ваш отец проявлял свой властный характер, то считал это естественным для хорошего отца. Он усвоил это еще в раннем детстве. За его властным характером скрывался страх оказаться не на высоте положения или же потерять уважение других.

Осознав причину страха отца, вам будет легче понять, что за властным характером мужа, вероятно, скрывается то же чувство страха, что и у отца.

Я не думаю, что вы должны подойти к мужу и с ходу спросить: «Ты чего нибудь боишься?» Лучше наберитесь терпения и попытайтесь понять причину его страха, расспросите его обо всем и внимательно,

без замечаний и нравоучений выслушайте его. Вполне возможно, что муж станет менее замкнутым.

Как реагировать на поступки супруга, которые я осуждаю? Он, например, подал заведомо ложную декларацию о доходах, чтобы платить меньший налог. Должна признаться, что я подписала эту декларацию и теперь не могу себе этого простить.

Только спокойный разговор с супругом даст желаемый результат. Вдвоем вам легче понять, что скрывается за ложной декларацией. Вы, вероятнее всего, обнаружите, что за этим кроется его страх оказаться без денег или без чего-то другого. А то, что вы подписали декларацию, явно говорит о том, что и вы испытываете такое же чувство страха.

Вы отличаетесь от мужа тем, что в вас доминирует стремление быть правдивой, неподкупной и честной. У вас, как и у супруга, есть вторая сторона, которая боится испытывать какой-либо материальный недостаток. Она вас иногда и вынуждает лгать. Ваша правдивая сторона чувствует себя неуютно в такой ситуации, поскольку знает, что в любом случае придется пожинать то, что посеяли. Она знает, что ложь вам не поможет достичь гармонии в отношениях.

Супругу легче, чем вам, удастся подавлять эту черту. Возможно, он даже избавился от нее, поскольку она у него не доминирует.

В сущности, вы оба испытываете те же чувства, хотя и в разной степени, но проявляете их по-разному. И с этим вы должны согласиться. Поговорите откровенно об этом с мужем. Вдвоем вам легче будет понять причину вашего общего страха и найти то, что вам поможет его преодолеть. И тогда вы больше не будете подписывать ложные декларации.

Ничто в мире не в силах заставить вас действовать против собственной воли. Если супруг захочет поступать по-прежнему, то пусть сам их и подписывает. Вы согласны со мной?

Что делать, если у нас с подругой, с которой я сейчас живу, разные идеалы?

Вы вправе мечтать о чем угодно и желать чего угодно, поскольку это не зависит ни от согласия, ни от присутствия кого-то другого. Допустим, вы мечтаете уехать с подругой жить в деревню, но ей не

нравится деревенская жизнь. Никто вам сейчас не запрещает мечтать о том, что в один прекрасный день вы все-таки уедете жить в деревню, если не с нынешней подругой, то с другой женщиной, которая будет разделять ваши вкусы.

Вы не имеете права навязывать другим свои вкусы, желания или мечты. С другой стороны, вы имеете право на любую мечту, но при этом должны помнить, что не следует добиваться немедленного ее осуществления. Ничто не мешает вам стремиться к ней, но будьте готовы к любым поворотам судьбы: у вас всегда должен быть «запасной выход».

Возможно, то, о чем вы сейчас мечтаете, не принесет вам пользы. Наши мечты — это плод нашего воображения, ограниченного рамками наших знаний и уровнем нашего сознания. Доверьтесь вашему внутреннему БОГУ, ведь только ему известны ваши истинные потребности. Вы могли бы, например, обратиться к нему так: «Лично я мечтаю о том то и том то, а у моей подруги, кажется, совсем другие идеалы. Прошу тебя, пошли нам то, что подходит обоим».

Не беспокойтесь о конечном результате, но будьте всегда готовы к любым изменениям. Такая жизненная установка не мешает вам ни мечтать, ни идти к намеченной цели.

Как сделать так, чтобы не чувствовать вины за то, что иногда оставляю супруга дома одного с детьми, а сама иду к подруге, в магазин или просто гуляю, дышу свежим воздухом и думаю о себе?

Чувство вины — главное препятствие на пути эволюции человека. Поскольку оно возникает из наших верований, то есть на ментальном уровне, то единственный способ избежать чувства вины — изменить свои верования.

Вы можете почитать о верованиях в книжке, но прежде всего вы должны внутренне убедиться: действительно ли вы виноваты? Лишь умышленное причинение зла кому-либо может служить доказательством вашей вины.

Неужели вы искренне верите в то, что, оставляя время от времени мужа и детей одних дома, вы им тем самым причиняете зло? Возможно, супруг пытается вас убедить, что без вас ему очень плохо. В этом просто проявляется его зависимость от вас.

Ведь в глубине души вы прекрасно понимаете, что никому не намерены причинять вред. Более того, ваши отлучки лишь способствуют укреплению отношений между мужем и детьми. Вы, конечно, привыкли считать, что хорошая мать всегда должна быть дома с детьми. Не исключено также, что вас учили, что хорошая жена не должна своим поведением портить настроение мужу. Разве вы виноваты, что он ворчливый? Если вам удастся изменить собственные взгляды и убеждения, чувство вины исчезнет.

Моей дочурке четыре с половиной года, а замужем я вот уже восемь лет. Я хотела бы узнать, как наладить отношения с мужем-алкоголиком, который вот уже год и три месяца воздерживается от спиртного.

Самое эффективное средство — общение. Вы должны научиться разговаривать с мужем, не жалуясь на судьбу, ни в чем его не обвиняя и не пытаясь его изменить.

Как этому научиться? Расскажите ему о своих чувствах откровенно, без утайки, оставаясь естественной. Расскажите ему, например, о том, что вы испытали в прошлом, что испытываете сейчас: о ваших надеждах, опасениях, страхах, наблюдениях, о том, что вы открыли в себе самой. Весь секрет в том, чтобы не обвинять супруга и не рассчитывать на немедленный положительный результат.

Действуйте с открытым сердцем. Самый быстрый и эффективный метод улучшить супружеские отношения состоит в том, чтобы научиться использовать своего партнера в качестве зеркала для самопознания. Этот метод в значительной степени будет способствовать совершенствованию ваших отношений с мужем и вашему взаимному сближению.

Ваше влечение к человеку, оказавшемуся впоследствии алкоголиком, подтверждает и вашу собственную зависимость. Зависимого человека всегда влечет к нему подобным. От чего или от кого вы зависимы? Понаблюдайте за собой. Ваш муж страдает физиологической алкогольной зависимостью, а в чем проявляется ваша зависимость? В пристрастии к сладостям, медикаментам, сигаретам, десертным винам, макаронным изделиям, хлебу, печенье?

Физиологическая зависимость — это не что иное, как перенос более глубокой, психологической зависимости на бытовой уровень. В чем проявляется ваша зависимость друг от друга: в желании быть постоянно рядом, во взаимопонимании, во взаимной признательности? Без чего вы не можете обойтись? Подумайте вместе, и вы сможете помочь друг другу преодолеть любую зависимость.

Моя супруга уверена, что всегда во всем права. Она не стремится к улучшению наших отношений, не прислушивается к моим советам и не одобряет мои поступки. Можно ли так жить дальше, не чувствуя при этом себя оскорбленным?

Просто ваша супруга привыкла выражать вслух то, о чем вы предпочитаете молчать. Полностью ли вы осознаете собственную ответственность за счастье и неудачи семьи?

Вы пытаетесь наладить супружеские отношения и берете на себя одного всю ответственность за то, за что вы оба в ответе. Вы должны чувствовать ответственность лишь за уровень собственного развития. В этом вам может помочь только любовь: любовь к себе и к другим.

Ваша супруга находится рядом с вами для того, чтобы помочь вам лучше себя узнать. Познавайте себя через нее. Поймите всю глубину ее страха. Этот страх и вызывает в ней постоянное желание быть правой.

А теперь разберитесь с собственным чувством страха. Вы боитесь, что семейная жизнь не сложится, потому что только себя считаете ответственным за благополучие семьи. Не удивительно, что вы чувствуете себя уязвленным, когда супруга сваливает всю вину на вас. Она тем самым отражает одну из сторон вашего «я», которую вы упорно не желаете замечать.

Прежде всего, вы должны изменить ваш внутренний мир, а за этим последуют и внешние перемены, все, что происходит вокруг вас обоих, не что иное, как отражение того, что происходит внутри каждого из вас. По всей вероятности, супруга боится делить с вами ответственность за семейное благополучие, предпочитая во всех неудачах винить только вас.

После того как вы поймете причину ее страха и страданий, вызовите ее на откровенный разговор. Спросите, как она себе представляет семейную жизнь, каковы ее идеалы, потребности, желания. Постарайтесь просто выслушать ее, ни в чем не обвиняя, не читая нотаций и не пытаясь ее изменить. Попытайтесь понять то, что она вам скажет, и попытайтесь увидеть в ней маленькую девочку, которой очень страшно. Вы убедитесь, что ваши отношения постепенно улучшатся.

Но прежде всего вы должны отказаться от мысли о том, что вся ответственность за счастье в семейной жизни лежит только на вас. Никто на свете не несет ответственности за счастье других. Вы можете даже пожертвовать своим здоровьем, чтобы изменить обстановку в семье, но вам никогда не удастся сделать супругу счастливой, если она сама того не захочет.

Я несколько раз уходила от мужа, поскольку это настоящий деспот: он неоднократно избивал меня. Я постоянно думаю о наших с ним отношениях. И вот сейчас я в очередной раз ушла от него, но очень боюсь встречи с ним или его звонка, потому что точно знаю: стоит ему позвать меня, и я вернусь. Как так получается, что я к нему постоянно возвращаюсь, хотя и не желаю с ним жить?

Вероятнее всего, в вас борются две противоречивые натуры и вы страдаете от раздвоения личности.

Одну сторону вашего «я» влечет к этому жестокому человеку, а другая сторона не желает с ним жить. В вас доминирует та сторона, которую привлекает насилие. Проанализируйте свою жизнь и попытайтесь понять, откуда у вас эта тяга к такому типу людей.

Возможно, ваш отец был человеком жестоким и он вам внушил, что любят тех, кто покорно подчиняется силе. Может, вы человек жесткий по отношению к себе и постоянно подвергаете себя насилию. В таком случае вас тянет к жестоким людям, ибо это помогает вам понять то, что происходит в вашем сознании.

Воспользуйтесь моментом, когда останетесь одна дома, и выполните следующее упражнение. Поставьте два стула один напротив другого. Каждый стул представляет одну из сторон вашего «я». Пересаживаясь с одного стула на другой, вы сможете по очереди

общаться с каждой из них: как с той, которую привлекает жестокость, так и с той, которой жестокость претит.

Перед выполнением этого несложного упражнения немного расслабьтесь. Затем сядьте на стул, который представляет ту вашу сторону, которую привлекает насилие, и начните с ней диалог. Спросите, почему она постоянно сталкивает вас с людьми такого типа? Разговаривайте с ней, как с подругой, пытаюсь понять мотивацию ее поступков.

Затем пересядьте на второй стул. Побеседуйте со второй вашей стороной, для которой насилие неприемлемо. Чем может помочь вам эта сторона? Спросите ее, что вам необходимо знать о себе, чтобы разорвать этот порочный круг. Прислушивайтесь ко всему, что услышите. Пересаживайтесь на другой стул всякий раз, когда хочет говорить другая сторона. Можете даже поинтересоваться, сколько вам было лет, когда эти стороны появились.

Затем поблагодарите каждую из этих сторон за то, что они помогли вам лучше себя узнать. Во время разговора выясните, каким образом они могли бы содействовать достижению вашей цели, то есть вашему благополучию. Открываясь таким образом, вы научитесь примирять обе противоречивые стороны вашего существа, и это позволит вам, прежде всего, лучше себя познать.

Как супругам научиться правильно общаться, слушать и не перебивать друг друга?

Если вы действительно хотите, чтобы вас слушали и не прерывали, то не забывайте пословицу: «Что посеешь, то и пожнешь». Проанализируйте собственную манеру слушать других.

Вы действительно слушаете других, не прерывая их? Возникает ли иногда у вас импульсивное желание прервать кого-то, хотя он еще не закончил свою мысль? Обдумываете ли вы ваш ответ собеседнику в то время, когда он еще говорит? Если да, то вы его не слушаете по-настоящему, поскольку вы уже высказываете собственное суждение или пренебрегаете тем, что он излагает.

Попытайтесь внимательно слушать всех, с кем вам приходится сталкиваться, а не только супруга. Научитесь выслушивать других до конца, не пытаясь вставлять свои реплики. Слушайте других не только ушами, но и сердцем, попытайтесь почувствовать то, что с

ними происходит, когда они говорят. Вы этому постепенно научитесь, если будете слушать с открытой душой. Уверяю вас, что, слушая внимательно других, вы «пожнете» внимание и к себе.

Как мне вести себя, когда что-то не ладится у нас с женой: стоит ли что-то предпринимать или просто ждать? Может, все-таки лучше действовать, чтобы хоть что-то изменилось?

Из вашего вопроса я поняла, что отказ от дальнейших попыток что-либо предпринимать для вас означает ждать и бездействовать. Такое ваше отношение — не просто отказ от действий, а полная капитуляция. Отказаться от дальнейших попыток означает не думать о конечном результате, а доверять своему внутреннему БОГУ.

Ничто не возникает из ничего, ничто не происходит случайно. Настоятельно рекомендую вам начать действовать, не думая о конечном результате, то есть не заботясь о том, когда, где, каким образом вы его получите и каким он будет.

Мужа никогда нет дома, и я часто встречаюсь с коллегой по работе. Чувствую, что с ним мне приятнее, чем с мужем. Должна ли я сделать выбор? Я уверена, что оба любят меня, и несколько растеряна.

В вашем случае лучше всего вести себя естественно и открыто выражать свои чувства как мужу, так и другу.

Чрезвычайно трудно или практически невозможно поддерживать нормальные интимные отношения с двумя мужчинами одновременно. Несмотря на то что оба вас любят, такая ситуация сопряжена с большими переживаниями, волнениями, а иногда и потрясениями.

С другой стороны, что мешает вам находиться в интимных отношениях с мужем и в дружеских — с коллегой? Без сомнения, вам предстоит выбирать, но перед этим спросите мужа, почему он устраивает свою жизнь так, что его постоянно нет дома. Осознает ли он возможные последствия его поведения для вашей совместной жизни?

Нередко мужчины не задумываются над этим вопросом. Они уверены, что роль хорошего «добытчика» полностью компенсирует их отсутствие у семейного очага.

Лишь откровенный диалог с мужем и искренность с коллегой по работе помогут вам прийти к верному решению.

Как быть, если муж не стремится к здоровой жизни, радости и любви? Меня уже не радуют даже наши с ним совместные путешествия, я испытываю сильную душевную боль.

Вероятно, одна сторона вашего «я» отрицательна, но вы не позволяете ей проявляться. Не вынуждаете ли вы себя быть всегда положительной и не стараетесь ли производить впечатление, что купаетесь в счастье? Если взгляды супруга не совпадают с вашими и он этого не скрывает, то, скорее всего, вы не до конца откровенны сами с собой.

Попытайтесь лучше себя понять. Если вы не замечаете своих отрицательных черт, то этого вполне достаточно, чтобы вас раздражали люди, не скрывающие своих недостатков. Я не утверждаю, что вы должны стать отрицательной личностью, я лишь уверена, что вы бы достигли большего, если бы осознали наличие в вас отрицательной стороны. Вы могли бы хоть изредка соглашаться с этим, понимая при этом, что в общем-то вы неплохой человек.

Негативная позиция лишь свидетельствует о каком-то страхе или какой-то душевной травме. Вас может переполнять чувство любви даже в том случае, когда ваша жизнь не совсем радостна. Относитесь более спокойно к проявлению отрицательных черт у мужа. Когда он почувствует, что вы его понимаете и принимаете таким, какой он есть, то вполне возможно, что со временем его положительные качества победят.

Поверьте мне: если в вас преобладают положительные качества, то они непременно есть и у вашего мужа. Разница лишь в том, что он подавляет свою положительную сторону, а вы — вашу отрицательную. Главное — найти золотую середину как в самом себе, так и в супружеских отношениях.

Не может ли отказ супругов от взаимной ответственности за счастье и неудачи привести к возникновению и развитию определенной независимости и безответственности каждого из них и даже к безразличию в отношениях между ними?

Не нести ответственность за благополучие других и быть безразличным к другим — это совершенно разные вещи. Не

взаимная зависимость супругов, а стремление каждого из них к независимости оказывает положительное влияние на атмосферу в семье.

Вас явно пугает безразличие или, как вы сами пишете, безответственность в семейных отношениях. Безответственность — это абсолютное безразличие к чувствам других и полное отсутствие сострадания к другим. Хотя, вероятно, вам и нелегко видеть страдания супруга, однако вы не желаете сопереживать вместе с ним его радости и огорчения и не считаете своим долгом помочь ему решить его проблемы. Его счастье зависит не от вас, и не вы причина его радостей и огорчений.

Если один из супругов в состоянии бескорыстно вести по жизни другого, то это еще не значит, что он в ответе за его счастье, но все же он не вправе оставаться безразличным к его судьбе. Вы можете, к примеру, выразить супругу свое мнение, подсказать ему какое-то решение, помочь советом, но при этом предоставьте ему полную свободу выбора. Доверяйте ему и откажитесь от желания руководить им. Можно быть добрым и небезразличным к душевному состоянию другого человека, однако не стоит взваливать всю тяжесть его страданий на свои плечи.

В основном у нас с мужем все ладится. Но могу ли я позволить себе сделать ему замечание, когда вижу, что он теряет контроль над своими эмоциями и плывет по течению? На мои замечания он обижается.

Вы спрашиваете, «можете ли вы позволить себе». Не вы должны позволять себе, а скорее он должен вас об этом просить, так как это в его интересах. Учитывая его слишком эмоциональный характер, вы должны быть мягкой в отношениях с ним. Таково правило человеческого милосердия.

Попытайтесь понять, с каким намерением вы делаете то, что называете замечанием. Вам непонятна причина его переживаний? Вам хочется контролировать его поступки, руководить им, перевоспитать его или же вы действуете искренне и для его блага?

Если вы уверены, что делаете это бескорыстно, а не из прихоти, то попытайтесь откровенно поговорить с супругом. Начните примерно так: «Не возражаешь, милый, если я тебе кое-что скажу по этому

поводу? Мне кажется, что тебе будет полезно это знать. Мне хочется поделиться с тобой некоторыми соображениями на этот счет. Естественно, это тебя ни к чему не обязывает, ведь решать тебе самому».

Внимательно и с уважением выслушайте его ответ. Не исключено, что он уже знает все, что вы намерены ему сообщить, знает и вашу точку зрения.

Новое в этом подходе то, что вы признаете за ним право поступать так, как он считает нужным. Вероятнее всего, сейчас ваш супруг так легко теряет самоконтроль оттого, что в прошлом чрезвычайно жестко контролировал себя. Он так долго себя сдерживал, что сейчас это ему удастся уже с трудом.

Отнеситесь к нему с сочувствием и попытайтесь понять причину его страданий и вспыльчивости. Спросите, что он переживает в тот момент, когда чувствует, что не в силах сдержать свои эмоции. Боится ли он последствий потери самоконтроля? Старайтесь вести разговор примерно в таком духе.

Мой супруг был младшим ребенком в семье и до нашего знакомства жил вместе с матерью. Когда он был совсем ребенком, их отец бросил семью. Сейчас его мать не принимает меня и упрекает во всем, даже иногда называет меня лгуньей и невоспитанной. Понимаю, что супруг не может не навещать мать, но я не могу согласиться с его требованием тоже посещать и уважать ее. Что мне делать?

Из сказанного вами следует, что ваш супруг и свекровь страдают эдиповым комплексом. Их отношения строятся скорее по типу «мужчина — женщина», чем по типу «сын — мать». Матери тоже нелегко отпустить его. Если дети и родители не избавились от эдипова комплекса, то между ними устанавливаются отношения, в основе которых лежат собственнический инстинкт и ревность.

Ваша свекровь, без сомнения, ревнует сына к вам, а вы ревнуете супруга к его матери. Если вы намерены продолжать жить с мужчиной, который еще не отдалился от матери, то должны смириться с его привязанностью и осознать, что вы бессильны что-либо изменить. Он сам должен отдалиться от матери. Пусть они

сохраняют это чувство привязанности, не ревнуйте мужа к его матери и не пытайтесь на них повлиять.

Если вам слишком трудно заставить себя навещать эту женщину, то будьте откровенны с собой и мужем. Честно признайтесь ему, что вам трудно смириться с такими отношениями, что вы ревнуете его к свекрови так же сильно, как и свекровь ревнует его к вам. Это выглядит так, словно ваш супруг любит сразу двух женщин.

Кроме того, вы должны убедиться, что у вас самой нет эдипова комплекса по отношению к отцу. Какие у вас с ним отношения? Вполне вероятно, что они являются отражением отношений вашего супруга и свекрови, хотя вы этого и не осознаете.

Когда я намерен провести вечер с друзьями, то заранее предупреждаю об этом супругу. С этого момента и до моего ухода она сердится на меня, упрекает меня во всем и вставляет мне палки в колеса. Кончается тем, что я остаюсь дома, а если и уйду, то чувствую себя виноватым. Как сделать так, чтобы поступать как мне хочется, но чтобы при этом не мучила совесть?

Несомненно, одну сторону вашего «я» мучит угрызение совести за то, что вы один уходите из дому. Супруга лишь отражает то, что происходит в глубине вашей души. Ваше чувство вины объясняется вашими взглядами.

Вспомните, какими казались вам в детстве отношения ваших родителей. Не сложилось ли у вас мнение, что порядочный муж никогда не уходит без жены?

Вам следует пересмотреть свои взгляды. Вы прекрасно понимаете, что если иногда вечером вы и встречаетесь с друзьями, то от этого вы не перестаете быть хорошим мужем. Одна ваша сторона понимает это, другая — уверена в обратном; ваша вторая сторона доминирует над первой и портит вам жизнь. Это и вызывает в вас чувство вины.

Чтобы супруга вас не упрекала, вам придется изменить свои взгляды. Ведь не случайно она к вам так относится.

Внешняя сторона ваших отношений с женой отражает ваше внутреннее состояние. Чтобы произошли внешние перемены, необходимы перемены внутренние.

После нескольких лет совместной жизни наши с мужем интересы и ожидания перестали совпадать. Что вы посоветуете предпринять в этом случае? Кто может мне помочь?

Прежде чем к кому-то обращаться за помощью, почему бы вам вдвоем с мужем не обсудить спокойно сложившуюся ситуацию и не попытаться вместе найти выход из нее. Если же неоднократные попытки снова сблизиться не увенчаются успехом, то лишь тогда следует обратиться за помощью к другим.

Убедитесь сначала, что каждый из вас уже не отвечает идеалам другого. Не торопитесь, хорошо все взвесьте, выясните взаимные претензии и изложите их друг другу. Если вы оба сошлись во мнении, что больше не подходите друг другу> то попытайтесь понять, чего вы хотите и что могло бы улучшить ваши отношения.

Не исключено, что отведенный вам судьбой отрезок совместного пути уже пройден. А может быть, причина ваших неурядиц в недостаточном общении или в том, что вы предъявляете друг к другу завышенные требования. Возможно, каждый из вас рассчитывал на то, что другой осчастливит его. В этом случае, даже встретив другого человека, вы никогда не будете по-настоящему счастливы с ним, потому что в действительности ваше личное счастье зависит только от вас самих. Счастье одного из супругов зависит от состояния его души, и оно лишь отражает счастливое душевное состояние другого.

Муж упрекает меня в том, что я живу прошлым. А я считаю, что раскрываю ему себя, мое самосознание. Сам же он никогда не показывает, что у него на душе. Когда он меня упрекает, я страдаю от эмоций, но не умею объяснить, что со мной происходит. Я пришла к выводу, что лучше не открываться ему. Означает ли это, что я недостаточно уважаю себя или не уверена в себе?

Ваш супруг, очевидно, смешивает два понятия: опираться на прошлый опыт и жить своим прошлым.

Замечу, что не он один так думает. Многим людям непросто разобраться в том, что с ними происходит. Они отказываются анализировать свои чувства под предлогом нежелания ворошить прошлое. Им нравится повторять: «все то было — да быльем поросло. Не лучше ли забыть прошлое!» Это просто уловка для того, чтобы уйти от осознания действительности.

Когда вы вдруг замечаете, что супруг не желает вас слушать, то должны понять: он просто показывает, что ему неприятно вспоминать прошлое. Он не хочет понять, что познать себя можно только через свое прошлое. Ему проще убеждать себя, что ничего не случилось, и жить, не вникая особо в происходящее, поскольку его пугают страдания. Обратите на это особое внимание.

Разговор о том, как вы осознаете прошлое, и открытое проявление чувств могут принести пользу лишь в том случае, если прошлое не угрожает настоящему. Но если наши сегодняшние взгляды и поступки полностью зависят от нашего прошлого, то от такого разговора проку мало. Прошлое должно способствовать нашему самопознанию и, следовательно, нашему самосовершенствованию, но оно не должно отрицательно сказываться на наших поступках сегодня.

Есть люди, поступки которых зависят от их желания или нежелания снова пережить прошлое. Человека, живущего своим прошлым, всегда пугает будущее. Он боится, как бы его сегодняшние решения не сказались отрицательно на его будущем.

Желая избежать упреков мужа, вы предпочитаете скрывать от него некоторые ваши чувства — значит, боитесь критики. Это чувство страха, вероятно, доминирует в вас. Если вы боитесь критики в свой адрес и воспринимаете ее как пренебрежительное отношение к себе, то это объясняется вашим нежеланием воспринять критику. Разве вы сами иногда не критикуете других и себя? Вам трудно смириться с такой вашей склонностью к критике?

Сначала попытайтесь признать за собой право на критику и понять, что за этим скрывается. Оттого что вы критикуете других, вы не становитесь хуже. Чаще всего ваши критические замечания вызваны благими намерениями и желанием помочь другим. Не исключено, что и супруг критикует вас из благородных побуждений — хочет помочь вам.

Кроме того, из вопроса я поняла, что вам гораздо труднее выражать то, что вы чувствуете сейчас, чем то, что пережили в прошлом. Не кажется ли вам, что с супругом происходит обратное: ему легче говорить о настоящем, чем о прошлом?

Чтобы выбраться из долгов, супруг подрабатывает по совместительству. Как его убедить в том, что это не обязательно, ведь можно найти такое место, где хорошо платят. Тогда он смог бы уделять семье больше свободного времени. Но он и слушать об этом не желает.

Прежде всего вы должны согласиться с тем, что у каждого из вас своя зависимость: у мужа — от денег, а у вас — от потребности в его постоянном присутствии. Попробуйте понять, что присутствие мужа приносит вам такое же утешение и радость, как мужу — наличие денег.

Признав за каждым право на собственную зависимость, вам удастся достичь определенного компромисса. Не следует убеждать мужа в необходимости измениться или принять вашу точку зрения ради вашего удовольствия. У вас своя точка зрения, а у него — своя.

Поговорите с мужем, и вы поймете, что он поступает так из любви к вам. Он считает, что чем больше денег приносит в дом, тем, значит, больше знаков внимания вам оказывает. Вы же уверены, что оказываете ему знаки внимания своим присутствием. Начните разговор примерно так: «Ты не станешь отрицать, что у каждого из нас своя зависимость: ты хочешь заработать больше денег, а я хочу тебя чаще видеть? Как нам найти золотую середину?»

При этом вы должны учитывать и ваши долги. Они действительно такие большие? Реально ли рассчитаться с ними, получая лишь одну зарплату? Почему бы и вам не найти дополнительный заработок, устроившись на работу в те же часы, что и муж? Тогда бы вы и больше зарабатывали, и чаще виделись. Уверена, вместе вам удастся найти золотую середину.

Мне кажется, что муж осуждает меня всякий раз, когда речь заходит о моем посещении лекций в Центре «Слушай свое тело». Рядом с ним я чувствую себя так, словно не способна здраво рассуждать. Он часто называет меня наивной. Что мне делать?

Ваш супруг лишь выражает то, что вы сами о себе думаете в глубине души. Не приходила ли вам мысль о том, что вы недостаточно рассудительны? Не считаете ли вы, что наивность — это проявление слабости характера? Не упрекаете ли вы иногда себя в том, что слишком наивны и вас легко провести? А ваш супруг

говорит вслух то, что вы о себе думаете, хотя, возможно, и не всегда это осознаете.

Попытайтесь понять, как вы сами относитесь к своей наивности и недостаточной рассудительности.

Выполнив этот несложный самоанализ, подойдите к супругу и поблагодарите его. Скажите, что благодаря его замечаниям осознали свою неуверенность и недостаточную рассудительность. Скажите также, что, в сущности, вас не удивляет то, что он никогда не воспринимал вас всерьез.

Когда вам удастся обрести уверенность в себе, отношение супруга, естественно, изменится. А эта уверенность придет тогда, когда у вас исчезнет желание оправдываться или убеждать супруга в пользе лекций, которые вы посещаете. Вы должны понять, что если вам хочется посещать какие-то лекции, то это отнюдь не значит, что все должны с этим соглашаться и следовать вашему примеру.

Посоветуйте, как быть, если жена унижает меня при посторонних? Что бы вы посоветовали и жене?

Подобные ситуации возникают у супругов, которые не умеют общаться, боятся открыть друг другу свои чувства, поделиться сомнениями.

Когда жена ищет подходящий случай, чтобы оскорбить мужа на людях, это значит, что она боится разговора с ним наедине, то есть ей хочется поговорить, но она не решается. Она контролирует себя до тех пор, пока не появятся посторонние, полагая, что при них супруг не посмеет возразить.

Ваша супруга, должно быть, очень боится вас. Вместо того чтобы ее обвинять или упрекать в том, что она унижает вас у всех на глазах, попытайтесь узнать, что она при этом испытывает. Спросите, что ей мешает поговорить с вами наедине. Может, она пытается показать свое превосходство, унижая вас у всех на глазах? Может быть, она чувствует, что вы ее унижаете, поскольку не уважаете женщин вообще? Не считает ли она, что уровень ее развития ниже вашего? Не потому ли она так боится говорить с вами наедине?

Решение проблемы — в общении. Дайте вашей супруге возможность высказаться, научитесь слушать ее, попытайтесь понять причину ее страха.

Если вы научитесь спокойно и искренне вести беседу, не пытаясь перевоспитать, осудить или обвинить друг друга, то сообща найдете решение проблемы. Ключ к решению — во взаимопонимании, а также в понимании причин ваших сомнений.

Не могу смириться с тем, что мой друг засыпает везде, где бы мы ни были: в гостях у друзей, в церкви и т. д. Я вынуждена постоянно его контролировать. Что мне делать? Его поведение меня сильно раздражает.

Прежде всего, попытайтесь понять, что больше всего раздражает вас в его поведении. Возможно, причина в том, что вы боитесь, что другие неодобрительно отнесутся к такому поведению вашего спутника? Не боитесь ли вы, что они и вас будут осуждать за дружбу с таким скучным человеком? Как правило, если кто-то постоянно спит, это означает, что он не интересуется происходящим вокруг. Попробуйте разобраться, что именно раздражает вас больше всего, и тогда поймете, что часто вы не можете позволить себе поступать так, как хочется.

Вероятно, больше всего вас раздражает то, что он спит, когда и где ему захочется, даже если это не нравится другим. А может, он слишком чувствителен и окружение вызывает в нем чрезмерные эмоции.

Слишком эмоциональным людям редко удается полностью восстановить силы за ночь. Если ваш супруг относится к людям такого типа, то он не высыпается ночью, не восстанавливает свои силы и живет лишь за счет каких-то своих запасов энергии. Он так легко везде и засыпает потому, что его организм постоянно пытается восстановить силы.

Вам не стоит беспокоиться о последствиях его поведения, лучше попытайтесь с этим смириться, все очень просто: хочет спать — пусть спит. Разве его сон мешает вам бодрствовать и заниматься своими делами?

У нас с мужем совпал по времени двухнедельный отпуск, а муж страдает агорафобией: боится туннелей, мостов, автострад и т. п. Поэтому я решила поехать в отпуск в Европу с подругой, поскольку его агорафобия передается мне и я начинаю чувствовать себя неуверенно. Проблема в том, что я чувствую себя виноватой, что

еду в Европу без него. И я постоянно откладываю покупку авиабилета. Мне нужно бы измениться, поскольку я чувствую свою вину перед мужем. Ехать ли мне в отпуск? Что вы посоветуете?

Ваша ситуация типична для супругов, один из которых страдает агорафобией. Такие люди боятся всего. У них чересчур буйное воображение, и они постоянно опасаются, что им везде будет страшно: в магазине, на мосту, в самолете и т. д. Согласна, не просто жить с человеком, страдающим агорафобией, ведь он очень зависим от вас.

Человек, которого тянет к страдающему агорафобией, как правило, и сам зависит от зависимости другого. Из-за своего состояния ваш супруг никогда не сможет выйти на улицу один и будет нуждаться в вашем постоянном присутствии.

Одна половина вашего «я» видит свой долг в том, чтобы помогать ему, а другой половине нужна независимость. И только вам решать, что здесь главное. Вы чувствуете себя виноватой, потому что считаете, что за счастье мужа должна отвечать жена. Такое верование приносит одни переживания, разочарования, отчаяние и может даже вызывать стресс.

Если вы считаете себя ответственной за счастье супруга, то это значит, что вы еще не уверены в том, что по-настоящему любите друг друга. Настоящая любовь — это любовь без каких-либо условий.

Вы должны выбрать одно из двух: либо перестать чувствовать себя виноватой и изменить свое мнение, либо пожертвовать своей независимостью. Выбирайте то, что принесет вам меньше страданий. Если вы отправитесь в отпуск и вас будут мучить угрызения совести, то благоразумнее этого не делать.

А еще попробуйте представить, что вы никуда не едете и остаетесь дома. Как вы при этом будете себя чувствовать?

Для начала определите, что принесет вам меньше дискомфорта, и сделайте свой выбор; однако помните, что полного комфорта не будет в любом случае.

Если вы откажетесь от поездки, чтобы не чувствовать себя виноватой, значит, боитесь оставить мужа одного. Может быть, вам становится страшно при самой мысли о том, что ему придется остаться одному? Это означает, что каждая из противоречивых

сторон вашего «я» стремится одержать верх. Взвесив все «за» и «против», вы сумеете найти золотую середину.

Как бы вы ни поступили, не забывайте, что это ваш сознательный выбор. Смиритесь с ним! Попробуйте понять причину ваших опасений по поводу состояния мужа. Когда вы осознаете свое право на страх, вам станет намного легче.

Как быть жене, которая не работает и находится на полном иждивении мужа?

Из вашего вопроса я поняла, что вы не принимаете уже сам факт, что находитесь на иждивении мужа.

Вы интересовались, как сам супруг относится к такому положению вещей? Понимаете ли вы, что происходит на самом деле в глубине вашей души? Пытались ли вы раньше поделиться с мужем своими переживаниями в связи с такой ситуацией?

Вам необходимо осознать, что в этом мире каждый кому-то помогает, но делает это по-разному. Вам помогает супруг. Возможно, так будет длиться не вечно. Есть люди, которые живут на одну зарплату, другие — за счет доходов или наследства, а есть и такие, которые ворочают огромными суммами. Важно, чтобы вы осознавали, что Всевышний помогает вам, и будьте ему благодарны за это.

Нормально ли то, что я постоянно сравниваю друзей со своим отцом и пытаюсь найти в них то, что мне нравилось в отце?

Вы спрашиваете, нормально ли это, и я вам отвечу: «Да, для вас, похоже, это нормально».

Каждый определяет нормы индивидуально, в зависимости от своих взглядов. Не существует одинаковых норм для всех. Современное общество пытается управлять нами, оперируя понятиями «нормально» и «ненормально», но то, что нормально для одного, не обязательно нормально для другого. Меняя наши стереотипы, мы меняем и наше понятие нормы.

Вот если бы вы меня спросили не о норме, а о пользе сравнения друзей с отцом, то я бы вам ответила, что это отнюдь не гарантирует вам счастливого будущего.

Когда женщина пытается увидеть в супруге своего отца, то это значит, что она еще не полностью избавилась от комплекса Эдипа.

Иными словами, та часть вашего существа, которая испытывает собственническое чувство любви к отцу, будет постоянно искать черты отца в каждом своем партнере.

В свое время вы идеализировали любовь к отцу: она не соответствует реальности. Вы создали идеал мужчины по образу отца, а достаточно ли хорошо вы знаете своего отца на самом деле? Ваши попытки найти свой идеал чреваты разочарованиями, поскольку найти такой идеал практически нереально. Не исключено, что, сами того не осознавая, вы уже разочаровались в отце.

Если вам не удалось избавиться от эдипова комплекса вплоть до зрелого возраста, то это, скорее всего, свидетельствует о том, что идеала фактически и не было.

Это происходит на уровне подсознания: когда девушка влюблена в отца, а не просто любит его любовью дочери, то она не осознает, что держит обиду на него или что он ее разочаровал. Считая, что с отцом у нее прекрасные отношения, дочь охотнее критикует мать, тогда как по справедливости должно быть наоборот.

Когда женщина идеализирует отца, это приносит ей больше разочарований, чем радости. Научитесь видеть своего отца таким, какой он есть на самом деле, и проверьте, воспринимают ли его окружающие так же, как вы. Вы должны понимать, что ваш отец — единственный в своем роде и что вам никогда не найти точную его копию или хотя бы подобие созданного вами идеала.

Вероятно, вас привлекают мужчины с такими же чертами, как и у вашего отца, и ничего плохого в этом нет. Ваш отец — мужчина, в которого вы впервые в жизни влюбились. Совершенно естественно, что вы ищете в мужчинах те качества, которые вас привлекали в отце. С другой стороны, вам следует стать реалисткой и не приписывать отцу те достоинства, которых у него нет. Вы можете прекрасно уживаться с мужчиной, который обладает не всеми, а лишь некоторыми чертами вашего отца.

Вы пришли в этот мир для того, чтобы научиться любить, — и вы должны научиться любить в супруге и те черты его характера, которых не было у вашего отца.

Что делать, когда мне хочется поговорить с мужем, а ему со мной — нет? У меня такое впечатление, будто я разговариваю со стеной.

Из-за этого очень часто воздерживаюсь от разговора с ним.

Когда человек полностью замыкается в себе, это говорит о его боязни потерять самоконтроль. У мужчин, как правило, это боязнь показать свою чувствительность и уязвимость. Внешне они выглядят невозмутимо, сдерживают свои эмоции, желая тем самым произвести впечатление человека, умеющего держать себя в руках.

Единственное средство, которое я могу вам посоветовать, — забыть о вашем желании заставить мужа говорить. Попробуйте понять, что он испытывает слишком сильное чувство страха. Только не вздумайте упрекать его в том, что ему страшно. Постарайтесь почувствовать его страх и понять, что это чувство у него настолько сильное, что одержало над ним верх.

Однако это не мешает вам открыть ему ваши чувства. Как правило, такие мужчины, как ваш супруг, умеют хорошо слушать, особенно если знают, что отвечать им не обязательно. Понимаю, нелегко произносить монолог, если рассчитываешь на диалог, но со временем к этому привыкаешь. Делитесь с ним вашими чувствами: опасениями, желаниями, мечтами. Скажите ему, что вас ничуть не удивляет его нежелание говорить, и узнайте, не возражает ли он, если вы иногда будете с ним говорить.

Если вы будете с ним действительно откровенны, то со временем увидите, как он изменится. Не торопите его. Все зависит от того, насколько сильны его страхи. По всей вероятности, в молодости его учили, что мужчина не должен быть чувствительным. На самом же деле, каждому человеку, будь то мужчина или женщина, свойственна чувствительность. Но не она, а чрезмерная эмоциональность мешает человеку жить.

Проявите больше сочувствия к супругу. Такое отношение очень помогает стать искренним и научиться любить по-настоящему. К тому же вы почувствуете прилив энергии, а возможно, и исцеление. Любовь всесильна.

С годами я все меньше и меньше доверяю себе. А от мужа я в восторге. Я считаю его человеком необыкновенным и удивляюсь, что он во мне нашел? Почему с годами все это усугубляется? Будущее пугает меня.

Лейтмотив этой книги — мой совет обращать внимание прежде всего на те черты других, которые нас раздражают, и осознать, что они присущи и нам. Чаще всего те черты, которые нас раздражают, кажутся нам настолько неприемлемыми, что мы не можем даже в мыслях смириться с ними. Это объясняется чрезмерным самоконтролем. И наоборот, приятные для нас черты других присущи и нам самим.

Вы в восторге от мужа и считаете, что у него больше положительных качеств, чем отрицательных. Все его положительные качества — это отражение и ваших достоинств.

Ваша беда в том, что вы не осознаете собственных положительных качеств; не веря в них, вы не можете их и принять. А что страшного, если вы согласитесь с мыслью, что положительные черты мужа присущи и вам, хотя вы их и подавляете? Неужели вы боитесь, что станете гордой и возомните себя не такой, какая вы есть на самом деле? Очевидно, вы настолько себя недооцениваете, что даже не можете поверить в то, что и у вас есть прекрасные качества.

Понаблюдайте за вашим супругом. Принимает ли он себя за кого-то другого? Если нет, то почему бы и вам не быть самой собой? Почему бы и вам не поверить в свою незаурядность? Ваши взгляды, сложившиеся в результате воспитания, уже не соответствуют вам и не приносят никакой пользы. Откажитесь от них. С сегодняшнего дня решите, что хотите полюбить себя, принять себя такой, какая вы есть, увидеть в себе БОГА — как вы видите его в муже.

Что означает для вас таинство брака?

В моем понимании брак символизирует решение человека осуществить свое сокровенное желание — достичь гармонии обоих начал своей сущности, женского и мужского. Осознанно или неосознанно мы все стремимся к этой гармонии. Только при гармоничном сочетании этих двух наших начал мы чувствуем себя счастливыми.

Мы говорим, что ищем счастье, но больше всего нам хочется, чтобы нас любили. Мы только тогда обретаем гармонию и счастье, когда нам удастся любить в себе те качества, которые дает союз нашего мужского и женского начал. Я считаю, что такое решение осуществить сокровенное желание проявляется внешне в символике

бракосочетания. Если я осознаю свое сокровенное желание научиться любить себя всем сердцем через другого человека и если мы с ним готовы дать друг другу письменную и устную клятву верности, то тем самым увеличиваем шансы каждого достичь внутренней гармонии.

К сожалению, большинство из нас воспринимают брак иначе. Для многих вступить в брак означает обеспечить себе уверенность в будущем, благосостояние и душевное равновесие. Многие вступают в брак скорее для того, чтобы их любили, чтобы чувствовать рядом присутствие другого, а не для того, чтобы познать и полюбить себя через другого. Вступая в супружеские отношения, мы можем проверить, как в нас уживаются мужское и женское начала. Наши супружеские отношения являются точной копией тех отношений, которые сложились между мужским и женским началами внутри нас. Даже несмотря на разность взглядов супругов на брак, они могут совершенствовать свои отношения, учиться понимать и любить друг друга. Формирование самосознания и самосовершенствование зависят от личного решения каждого.

По роду работы мне приходится оказывать помощь другим, и я часто стаю свидетелем случаев насилия в семье. Я заметила, что во многих случаях самоуважения не хватает женщине. Вы говорите, что необходимо смирение для того, чтобы научиться любить бескорыстно. Не хотите ли вы этим сказать, что жена должна безропотно сносить побои мужа?

Как вы утверждаете, муж применяет насилие по отношению к жене в том случае, когда она сама себя перестает уважать. Я бы к этому добавила, что в этом случае не только жена перестает себя уважать; мужчина, который бьет жену, тоже не проявляет никакого уважения к собственному женскому началу.

Отсутствие самоуважения у каждого из супругов и было причиной их сближения. Разница лишь в том, что мужчина открыто проявляет насилие, вызванное внутренним конфликтом между его женским и мужским началами, тогда как женщина сдерживает себя, контролирует себя и совершает насилие над собой без внешних проявлений.

Женщине с недостаточным самоуважением угрожают серьезные недуги из-за постоянного сдерживания своих чувств. К сожалению, приходится констатировать, что случаи насилия в семье встречаются все чаще.

Но должна ли жена безропотно сносить побои мужа? Мои многолетние наблюдения показывают, что все зависит от предела терпения каждой женщины в отдельности.

Я знаю женщин, которые на протяжении многих лет терпят постоянные побои мужей и все же продолжают с ними жить. Они говорят себе: «В принципе, он неплохой человек, хоть иногда и теряет контроль над собой. Я не могу его бросить».

Это действительно очень трудно понять тем, кто никогда не встречался с подобными вещами. Но есть и такие женщины, предел терпения которых значительно ниже. У каждого из нас свой предел терпения.

Наилучший выход из ситуации — научиться видеть себя через другого. Если женщина, к примеру, задается вопросом: «Чем объяснить то, что я живу с таким жестоким человеком!», то ей следует разобраться с собственным мужским началом. Возможно, мужское начало ее сущности настолько жестоко, что недооценивает ее, критикует и постоянно грубо обращается с ней.

Вероятно, такой муж встретился в ее жизни для того, чтобы помочь ей осознать свое истинное душевное состояние. Если жена начинает смотреть на себя через поведение мужа, хотя еще и не готова говорить с ним об этом, значит что-то невидимое уже происходит — совершаются первые шаги к принятию действительности.

Принять — это значит осознать ситуацию и отказаться от дальнейших попыток что-либо изменить; это значит перестать осуждать или упрекать другого; это значит видеть сущность, а не внешнюю сторону происходящего. Если жена задастся вопросом: «Действительно ли мне попался именно такой муж для того, чтобы я смогла открыть в себе какие-то качества?», то отношение к ней супруга начнет меняться.

Принятие таит в себе такую огромную силу, что она почти мгновенно сказывается на поведении другого. Вот что творит

любовь!

Если проблема насилия в семье тянется годами, то для ее решения супругам следует обратиться за помощью к другим. Очень важно, чтобы оба супруга стремились найти выход из сложившейся ситуации: ведь даже если им кто-то и поможет, все равно решать проблему придется им самим. Нельзя рассчитывать на то, что кто-то другой решит все твои проблемы.

Вот суть моего вопроса: Восемнадцать лет я была замужем за алкоголиком. Потом я снова вышла замуж, но и второй муж оказался алкоголиком. С ним я почти научилась жить своей жизнью, не вмешиваясь в его жизнь, заботясь о собственном «я». Ноя все еще не могу понять, зачем мне такая жизнь. Не могли бы вы, как человек опытный и знающий, посоветовать мне, как испытать любовь и радость в такой ситуации? Я люблю этого человека и почти счастлива рядом с ним. Это моя карма или сама выбрала этот путь?

Благодаря избранному вами пути вы начинаете постигать искусство любви. Цель каждого человека — совершенствование внутреннего мира, а быстрое ее достижение возможно через любовь или чувства, близкие к любви.

Принимая алкогольную зависимость мужа и осознавая его право на такую зависимость, вы учитесь больше себя любить. Вы уже на верном пути и в дальнейшем будете испытывать все больше и больше радости в жизни.

Вы меня спрашиваете, не карма ли это. Карма — это причинно-следственная зависимость; поэтому ваша ситуация определяется и вашей кармой, и вашим сознательным выбором, и вашими перспективами на будущее, еще до вашего рождения вам было предначертано научиться любить человека зависимого. Научившись любить другого, несмотря на его зависимость, вы научитесь принимать и собственную зависимость.

Смысл нашего бытия в одном: учиться любить все стороны своего существа. Мы выполним свою миссию на Земле тогда, когда научимся любить каждое проявление собственного внутреннего мира, а не тогда, когда достигнем некоего стандартного и всестороннего совершенства. Понятие о совершенстве у каждого сугубо личное, и

оно зависит от того, что мы называем «подсознанием». Нет одинаковых представлений о совершенном человеке.

Принимая себя и оставляя за собой право быть теми, кем мы есть сегодня, мы предоставляем такое же право и другим. В один прекрасный день прежняя жизнь перестанет нас устраивать, потому что мы научимся любить искренне и бескорыстно.

Мой муж действует на меня угнетающе. Ему сорок два года, кроме работы и телевизора его больше ничего не интересует. Как научиться жить с таким человеком? Подумываю, не уйти ли мне от него, забрав двух дочерей, одной из которых пятнадцать лет, а другой—шестнадцать. Вот уже больше двух лет я не чувствую его ласки и мы не занимаемся любовью. Он отказывается обращаться за помощью к специалисту. Чувствую себя виноватой в том, что хочу уйти от него.

Вы спрашиваете, «как научиться жить с таким человеком». Вероятно, одна сторона вашего «я» намерена и дальше жить с ним, поскольку вы не спрашиваете, «как бросить этого человека и не чувствовать за собой вины».

Согласна, нелегко жить с человеком, который действует на вас угнетающе. Я часто думала об этом и пришла к выводу, что человек, который почти постоянно находится в подавленном состоянии, держит обиду на своего родителя противоположного пола.

Вероятно, у вашего мужа не сложились отношения с матерью, которая его в чем-то очень разочаровала. Он не может ей этого простить и свою обиду вымещает на вас. Не имея возможности отомстить матери, он вот так вымещает свою злобу. Нам трудно уживаться с супругом, который находится в подавленном состоянии, оттого что он постоянно стремится причинить нам страдания.

В этом случае действовать должны вы сами. Вам следует заглянуть в себя и понять: как сильно вы любите этого человека? Насколько вы терпеливы? Как долго вы сможете это терпеть? Где та черта, за которой может начаться ваш личный кризис?

Вы не случайно оказались рядом с этим человеком: вам предоставляется прекрасная возможность научиться открывать свое сердце и больше любить. Если вы сможете так остро реагировать на сложившуюся ситуацию, то поймете, что муж вымещает на вас

свою обиду на мать, которая отвергла его чувство большой любви к ней. Попробуйте прочувствовать его душевные страдания. Если вам удастся проникнуться его переживаниями, то это значительно улучшит ваши отношения. Вы можете с ним общаться, говорить ему о своих чувствах, но не рассчитывайте при этом, что и у него возникнет желание высказать свои чувства.

Обычно человек, склонный к депрессии, отказывается от посторонней помощи, поскольку предпочитает считать других виноватыми в его бедах.

Вы можете поделиться с мужем своими переживаниями и впечатлениями, рассказать ему, что ваше терпение имеет пределы. Позвольте себе иметь эти пределы и объясните ему, что не намерены бесконечно терпеть подобную ситуацию.

Не исключено, что со временем пределы вашего терпения расширятся, но сейчас для вас важно правильно оценить свои реальные возможности, все зависит от того, насколько вы любите себя. Одна сторона вашего существа любит этого человека, а другой трудно быть счастливой в гнетущей атмосфере.

Если вы постоянно позволяете брать верх той половине вашего «я», которая стремится помочь мужу, то не пора ли дать возможность второй половине просто существовать? Испытываете ли вы облегчение при мысли о том, что уйдете от мужа, забрав дочерей? Попробуйте разобраться в своих чувствах.

Если же вы знаете, что будете чувствовать себя виноватой в подавлении свободолюбивой стороны своего существа, то вам лучше осуществить ваше намерение.

В том случае, если обе стороны нашей сущности так же сильны, как и противоречивы, нам нелегко принять решение под их натиском; и всякий раз, когда нам предстоит сделать выбор, мы должны обязательно учитывать факт существования обеих этих сторон нашего «я».

Вы вправе любить обе стороны вашей сущности.

В своей первой книге вы советуете: перед тем, как уйти от супруга, женщине следует убедиться, что ее с ним действительно ничего больше не связывает и что в противном случае ей не избежать not повторения прежней ситуации. Не хотите ли в этом

сказать, что если мои отношения с супруге полны эмоций и если я остро на все реагирую, но, мне следует научиться по-другому переживать эти эмоции, а уходить от него я не имею права?

В своей книге я пишу, что если вы уходите от мужа по той причине, что не в силах принять какую-то черту его характера, то в будущем вам обязательно встретится другой человек с такой же чертой — будь то ваш новый супруг, начальник, ребенок, коллега по работе или еще кто-то. Мы живем в этом мире для того, чтобы научиться принимать все стороны нашей сущности.

Вы замечаете у супруга определенные собственные черты, которые вас раздражают и являются причиной ваших переживаний. В этом случае идеальным решением было бы научиться познавать себя через супруга, а не обвинять его в том, что он причиняет вам столько страданий. При этом вы не должны были бы ни контролировать себя, подавляя свои эмоции, ни уходить от него.

Однако если вы чувствуете, что еще не готовы к такой внутренней работе, но намерены положить конец вашим отношениям, — дайте себе право отложить решение на некоторое время.

Если же все-таки вы решите оставить супруга, то лучше всего это сделать красиво и спокойно, осознавая, что причина вашего решения не в нем, а в вас. Если вы слишком мучительно реагируете на поведение супруга, то имеете полное право уйти от него.

Если последуете моим советам, вам будет намного легче перенести развод.

С другой стороны, не забывайте, что в будущем вы непременно снова встретите людей с теми чертами характера вашего нынешнего супруга, которые для вас неприемлемы. К тому времени вы, возможно, научитесь адекватно реагировать на них.

Вам нужно понять главное: вы не вправе обвинять супруга и должны осознать, что ваше решение о разводе вызвано вашим нежеланием видеть в нем отражение некоторых своих черт.

Как наладить отношения с супругом, который отнимает у меня много энергии, поскольку нуждается в ней? Он меня ежедневно выматывает, и моя жизнь становится невыносимой.

Позвольте вас заверить, что никто не имеет права отнимать у вас энергию. Что-то происходит внутри вас, и вы сами ее теряете. Если

вам постоянно не хватает энергии, то это из-за того, что вы слишком уж хотите изменить других.

Вы, должно быть, в душе постоянно все критикуете, а возможно, вы это делаете и вслух. На эту критику вы расходуете всю вашу энергию. Когда вы рядом с супругом, какая-то часть вашего существа, вероятно, стремится изменить его, потому что вас не устраивают ни его характер ни его поступки.

Вам было бы очень полезно понять, что происходит внутри вас, и оставить за супругом право быть таким какой он есть. Откажитесь от желания контролировать его, руководить им и перевоспитывать его. Будьте и сами естественной, такой, как вы есть, и вы сразу же почувствуете прилив энергии.

Считаете ли вы, что философия жизни, которую вы проповедуете, — наилучшее средство помощи супругам, у которых есть проблемы? Чем вы можете это подтвердить?

Я полностью доверяю этой философии жизни, иначе я бы просто не позволила себе проповедовать ее. Я сама применяю ее на практике со своим вторым супругом вот уже девять лет и с полным правом могу сказать, что ежедневно наблюдаю положительные результаты. По сравнению с первым браком, который длился пятнадцать лет, разница колоссальная! Счастье, которое я испытываю, не зависит от моих супругов. Оно зависит от моего нового понимания любви, которое я проповедую в Центре «Слушай свое тело».

Однако я не вправе утверждать, что это поистине наилучший рецепт для супругов, которые переживают трудный момент в жизни.

Могу только сказать, что в течение десяти лет деятельности Центр «Слушай свое тело» помог многим парам. То, чему мы учим, не является приемлемой для всех истиной, и нужна толика здравого смысла, чтобы понять, подходит ли вам такая философия. Если эта толика у вас есть, то вам остается лишь проверить нашу философию на себе и убедиться, что она помогает достичь более счастливой жизни. Настоящее знание приобретается опытом.

В любом случае, это учение не причинит вам никакого вреда, поскольку оно основано на любви. Если все же оно окажется не очень эффективным, то вы всегда можете поискать другое средство.

Как узнать, любит ли меня мой друг по-настоящему, искренне или у него ко мне только половое влечение?

Вы сомневаетесь не зря. Одна половина вашего «я», конечно же, полагает, что все мужчины ищут прежде всего половых связей, и до тех пор, пока вы будете так считать, подобная ситуация будет повторяться, даже если вы и поменяете друга. Вам страшно при мысли, что вами будут обладать физически, и это, конечно же, свидетельствует о том, что тут с вами что-то не в порядке. Чем больше вы будете думать о том, что мужчин интересует только секс, тем сильнее будете привлекать к себе сексуально озабоченных мужчин.

Попытайтесь разобраться в своих чувствах. Возможно, и вам нравится сексуальная сторона отношений с мужчинами? А другая сторона вашего существа полагает, что нехорошо на первое место в этих отношениях ставить секс? Доверяете ли вы своему другу? Знает ли он о ваших опасениях и сомнениях?

То, что происходит на уровне вашего подсознания, зависит только от вас. Причина ваших сомнений не в вашем друге. Даже если ваш друг поклянется вам и убедит вас в своих благородных намерениях, это все равно вас не успокоит.

Супругов может связывать чувство большой любви, и в то же время они могут вести очень активную половую жизнь.

Вам следует быть рассудительной, чтобы убедиться в искренности чувств вашего друга. У вас для этого есть все возможности. Вы должны понять, что вам нужен друг не для того, чтобы он вас любил, а скорее для того, чтобы с его помощью вы сами научились любить.

А вы по-настоящему его любите? Возможно, именно этот вопрос вы и должны себе задать.

Нас всегда учили, что мы должны прилагать все усилия для сохранения семьи и умерять свои притязания. Как этого добиться и в то же время сохранить независимость?

Умерить свои притязания означает: перестать думать только о себе и прислушаться к другим. Я отнюдь не советую вам выполнять все прихоти вашей супруги. Прислушиваться к другим — это значит

пытаться понять их переживания, опасения, потребности и получать удовольствие, делая им приятное.

Если вы чувствуете себя зависимым, то это говорит о том, что вы удовлетворяете потребности и желания супруги в ущерб своим собственным, то есть вы не щадите собственных сил. Вы должны разобраться в своих чувствах и спросить себя: «Как далеко я готов зайти? Где предел моего терпения?» В один прекрасный день пределы вашего терпения могут расшириться, но могут и сузиться.

Делать приятное другому означает делать то, что в ваших силах, чтобы доставить ему удовольствие, оказывать ему всевозможные знаки внимания. Иногда они кажутся такими незначительными и не требуют больших усилий, но так скрашивают нашу жизнь!

Другое дело, если вы чувствуете, что партнерша требует от вас слишком много. Тогда попытайтесь понять, что вы испытываете, удовлетворяя ее потребности: вы теряете уважение к себе, вы плохо себя чувствуете или вы недовольны собой?

Вы могли бы, к примеру, сказать ей: «Сегодня я не могу сделать то, что ты просишь. Это не значит, что я вообще этого не сделаю, но сегодня мне это не под силу. Если я это сделаю, то буду упрекать тебя и перестану уважать себя».

Если партнерша осознает, насколько серьезны ваши намерения сохранить хорошие супружеские отношения, то не станет на вас обижаться и, возможно, даже поймет, что требует от вас слишком много.

Когда я откровенно говорю мужу о том, как отношусь к некоторым его поступкам, он меня слушает, а потом спокойно отвечает, что никто не вправе вмешиваться в его личную жизнь, что он такой, какой есть, и не может измениться. Он полагает, что мне не стоит принимать все так близко к сердцу и что о своем благополучии я должна заботиться сама. Как мне быть в этой ситуации?

Ваш муж, конечно, прав в одном: это его личная жизнь и он не обязан ни перед кем, кроме себя, отчитываться. С другой стороны, не могу согласиться с его утверждением с том, что он не может измениться. Каждый человек может измениться к лучшему, если сам того захочет. То, что он вам говорит, означает, скорее всего, что он не

желает что-либо менять именно в данный момент. А это не одно и то же.

Он совершенно прав, когда утверждает, что ничем не может вам помочь. Если вам неприятны какие-то его поступки, то виной этому вы сами.

Прежде всего, вам следует научиться воспринимать действительность такой, какая она есть. Иными словами, вы должны понять, что поступки супруга раздражают вас. Затем желательно уточнить, что именно вас так раздражает. Потом попытайтесь связать это с той стороной вашего существа, которую вы не принимаете.

Считаете ли вы, что своими неблагоприятными поступками муж непосредственно посягает на вашу личную свободу, глумится над вами и портит вам жизнь? Или, может быть, вы просто не одобряете его поступки? Попробуйте проанализировать ваше внутреннее состояние, чтобы понять, касаются ли они вас непосредственно. Решите затем, готовы ли вы и дальше так жить. Если же неблагоприятные поступки мужа касаются только его самого, то тогда вам не следует вмешиваться.

Поскольку в вашем вопросе нет конкретных примеров, я приведу собственный, чтобы лучше проиллюстрировать свою точку зрения.

Допустим, вас в нем раздражает то, что он часто уходит отдыхать с друзьями, или то, что не прочь выпить стаканчик-другой спиртного. В обоих случаях это вас не касается. Вам следует научиться любить вашу жизнь, стремиться к достижению личного счастья, оставаясь независимой от него.

Предположим теперь, что он приглашает в дом толпу друзей и до самого утра они шумят и устраивают в доме бедлам. В этом случае, он посягает непосредственно на вашу личную свободу. Вот в такой ситуации вы должны объясниться с ним и попытаться найти компромисс, поскольку это касается вас обоих.

Как пополнить семейный бюджет, если один из супругов расчетлив, а другой — расточителен?

Отвечая на этот вопрос, я снова повторяю, что в жизни нет ничего случайного. Если между людьми возникает взаимное влечение, то это свидетельствует о том, что их внутренние миры похожи и что у них много общего. Очень часто их общие черты проявляются так

неодинаково, что со временем эти люди уже не воспринимают себя такими, какие они есть на самом деле.

Иногда доходит даже до того, что супругам начинает казаться, что у них абсолютно противоположные натуры. Каждый из вас в душе где-то расчетлив, а где-то расточителен.

Поскольку в вашем вопросе нет конкретных примеров, я позволю себе предположить, что в вашей семье вы — человек расчетливый, а ваша супруга — человек расточительный. Супруга не скрывает своей отрицательной стороны, тогда как у вас явно выражена положительная сторона. Вы настроены оптимистично и верите в то, что в конце концов вам удастся накопить денег и все наладится.

В семье именно бережливый супруг всегда считает, что денег не хватает по вине другого. Вы, вероятно, тоже уверены, что пополнить семейный бюджет не удастся из-за расточительности супруги? Можете ли вы, положив руку на сердце, утверждать, что вам никогда не бывает страшно оказаться без денег? Как человек бережливый, вы отрицаете, что и вам в какой-то степени свойственна расточительность. Более того, вы даже боитесь открыто говорить об этом.

Вам удастся достичь финансовой стабильности семьи, если вы оба примете ваши положительные и отрицательные черты. Вы должны позволить себе быть тоже немного расточительным и даже испытывать страх. Вы от этого не станете хуже. Вам просто нужно смириться с этой реальностью. Что же касается супруги, то вы должны согласиться с тем, что и она, несомненно, бывает расчетливой. Только эта отрицательная сторона в ней доминирует и, вероятно, мешает вам увидеть ее положительную сторону.

Вы можете помочь друг другу. Для этого вам необходимо выполнить следующее несложное упражнение. Спросите вашу супругу: «Ты можешь сказать, когда я бываю расчетливым, а когда — расточительным?» Обратитесь с этим же вопросом к вашим давним знакомым, а затем составьте перечень их ответов. Попробуйте сохранить в себе все положительные аспекты обеих сторон вашего существа. Дайте себе право быть такими, какие вы есть.

Затем вам обоим нужно сесть и описать ваши предпочтения, поставив себе такой вопрос: «Если бы материальное и финансовое

положение семьи было стабильным, каковы бы были наши общие цели? Каким был бы наш общий план на будущее?

Трезво все обдумайте, четко определитесь со своими желаниями, примите соответствующее решение, обменяйтесь мнениями. Уверяю вас, в один прекрасный день вы оба достигнете желаемых результатов. Чтобы этого достичь, вы ни при каких обстоятельствах не должны отчаиваться и опускать руки. Действуйте и не сдавайтесь!

Как мне вести себя с супругом, если у него часто случаются приступы меланхолии, которые доходят до панического состояния? Боюсь, что такое его душевное состояние может серьезно отразиться и на мне.

Создавшаяся ситуация сказывается на вас, поскольку она вас раздражает и поскольку вы отказываетесь понять состояние супруга.

Человек впадает в депрессию, когда у него занижена самооценка. Вы, несомненно, заметили, что в моменты кризисного состояния супруг жалуется на боль в области сердца. Сердце сжимается, и тело подает сигнал бедствия: «На помощь! Мне не хватает любви, любви меня больше!» Ваш супруг, должно быть, слишком требователен к себе и сам себе, естественно, не очень нравится. Вам следует поговорить с ним об этом откровенно.

Мне известен прекрасный рецепт от тоски: посоветуйте мужу делать самому себе не менее десяти комплиментов в день, причем в письменном виде. Вместо того чтобы заострять все внимание на том, в чем он себя упрекает, он начнет хвалить себя за все то хорошее, что сделал, сказал или испытал за день. Если он будет проделывать это несложное упражнение каждый вечер, то постепенно начнет себя больше ценить.

Должно быть, нелегко жить с меланхоликом, особенно если вам трудно смириться с таким положением. Лучше всего для вас было бы научиться чувствовать его боль и его недостаточную самооценку. Это не значит, что вы должны подойти к нему и сказать: «Послушай, ты должен больше уважать себя». Речь идет скорее о том, чтобы понять его истинное состояние и при этом не читать ему мораль.

Если же вы попытаетесь уговаривать его, то просто зря потеряете время. Поймите одно: ему сейчас нелегко, и он себя недооценивает. Только так вам будет легче смириться с создавшейся ситуацией.

Как заставить мужа покупать себе одежду? Если бы я этим не занималась, он никогда бы ее не покупал. Он говорит, что в этом нет необходимости и что у него ее так много, что некуда девать. А еще говорит, что новая одежда слишком дорога и что это выброшенные на ветер деньги. У него всегда найдется масса отговорок, лишь бы не покупать новую одежду. Он носит вещи по десять лет, а то и больше.

Я поняла, что для вашего мужа новая одежда — не главное. Вы же, по-видимому, наоборот, придаете этому большое значение. Все его доводы говорят о том, что вы должны обратить внимание на его привычку, которую он «позаимствовал» у отца или матери.

Если для вас важно, чтобы муж носил красивую новую одежду, то вы должны смириться с тем, что для него это не столь важно и что вам и дальше придется ему ее покупать. Не заблуждайтесь и поймите, что, выбирая ему одежду, вы делаете приятное не ему, а себе.

Вы можете сказать ему, например: «Я понимаю, что для тебя не важно красиво одеваться, но это важно для меня. Ты не возражаешь, если я доставлю себе удовольствие, покупая тебе одежду на свой вкус? В глубине души я понимаю, что делаю это для себя, поскольку тебе это безразлично. Если хочешь доставить мне удовольствие, то почему бы тебе не носить ту одежду, которую я покупаю?»

Согласитесь, что в этой ситуации есть и приятная сторона: ваш муж всегда будет одет по вашему вкусу. Важно только уметь видеть во всем и хорошую сторону.

Как быть, когда один из партнеров аккуратный организованный, а другой, скорее, его противоположность? Как себя вести, чтобы избежать раздражения и ссор?

Такой партнер у вас не случайно. Он оказался рядом вами для того, чтобы отражать ту сторону вашего существа, которую вы отрицаете, но которой хотелось бы от времени проявляться — быть не такой аккуратной.

Вам, конечно, приходится иногда испытывать страх из-за собственной педантичности. Почему бы вам не позволить себе быть иногда менее организованной — и по этом понаблюдать за собой. Как вы себя чувствуете в это эксперименте?

Одной части существа вашего партнера тоже приятно когда все лежит на своем месте, но с этой стороны свое натуры он еще не смирился. Иногда, должно быть, он даже вынуждает себя быть неорганизованным, но, я уверена, ему приятно, когда в доме чистота и порядок. Вы должны найти золотую середину.

Возможно, для начала попробуйте пойти на крайние меры: выберите какой-то день и не убирайте квартиру. Сделайте это в виде эксперимента и наблюдайте, как муж будет себя вести, когда вернется с работы и увидит в доме бедлам.

Спросите, что он чувствует. Скажите ему, что вы стремитесь научиться принимать себя такой, какая вы есть, а для этого хотели бы убедиться, нет ли и у вас определенной склонности к неаккуратности. Я уверена, что вы предпочитаете порядок во всем и что вам было бы трудно жить в доме, в котором постоянный беспорядок.

Я не говорю, что вы должны стать неаккуратной. Я только советую вам позволять себе время от времени не обращать внимание на беспорядок в доме, меньше все контролировать и меньше расстраиваться из-за того, что что-то не по-вашему.

Если же ваш партнер по-прежнему будет неаккуратным, а вы не сможете терпеть беспорядок, тогда вам ничего не остается, как самой приводить все в порядок, сознавая, что вы это делаете для себя, для собственного удовольствия.

Вы бы могли открыто заявить, что решили смириться с его неаккуратностью и что для этого вам необходимо время от времени тоже проявлять некоторую небрежность к порядку в доме. Если он согласится, то вы бы могли заключить договор: он будет, например, более аккуратным в некоторых комнатах или хоть раз в неделю заниматься уборкой квартиры. Только откровенный диалог поможет вам найти приемлемое для обоих решение.

Скажите, почему я злюсь, когда муж делает что-то не по-моему? Мне особенно неприятно, когда он возвращается домой пьяным.

Ваш муж отражает ту сторону вашего «я», которую вы полностью отрицаете, и именно этим вызван ваш гнев. Вы настолько заняты своими обвинениями и желанием перевоспитать мужа, что даже не замечаете собственной зависимости.

Вы пришли в этот мир, чтобы лучше познать себя и самосовершенствоваться. В этом вам может помочь муж. С ним вам легче расти и развиваться. Вам, вероятно, кажется, что вы сердитесь на мужа. Но если вы трезво посмотрите на ситуацию, то поймете, что ваш гнев обращен против вас же самой.

Вам мешают трезво взглянуть на вещи душевные страдания. Попробуйте понять причину этих страданий. В чем ваша зависимость? Вы очень зависимы друг от друга и вам необходимо не только осознать эту зависимость, но и смириться с ней.

Сейчас вы оба недооцениваете себя, и вам трудно достичь счастья, поскольку вы слишком зависите друг от друга.

Как я могу чувствовать себя счастливой, если супруг не желает подняться до моего уровня развития? Взаимное уважение — это прекрасно, но для счастья мне этого недостаточно.

Если ваш супруг не желает работать над собой в том же направлении и в том же ритме, что и вы, то это вовсе не означает, что он остановился в своем развитии. Просто он развивается не так быстро, как вы.

Никому в этом мире не дано право контролировать эволюцию другого. Если вы откажетесь от попыток заставить мужа следовать вашему примеру и если вы действительно начнете относиться к нему с большим вниманием, уважением и сочувствием, то заметите, что он изменяется так же, как и вы. Внутренняя эволюция человека — очень тонкий процесс. Ее результаты проявляются в большей или меньшей мере, в зависимости от индивидуальных способностей каждого человека.

Задавайте ему серьезные вопросы, пытайтесь понять его взгляды на жизнь. Внимательно слушайте его ответы, особенно те, которые обычно вас не интересуют. Не исключено, что у вашего супруга очень широкий кругозор, о чем вы просто раньше не догадывались.

Супругам не обязательно изменяться в одном направлении и в едином ритме. Вы ведь не станете отрицать, что есть весьма самобытные люди, пути совершенствования которых отличаются от ваших.

Очень опасно считать себя более современным, чем другие. Такое поведение можно назвать духовной гордыней. Гордыня же является

главным препятствием на пути к личному совершенству человека, поэтому советую вам быть осторожнее в этой отношении. Помните, что вы живете на Земле для тою, чтобы возобновить контакт с вашим внутренним БОГОМ, а не для того, чтобы заставить других жить по вашим меркам.

Чувствуете ли вы раскаяние или свою вину в том, что, совершенствуясь сами, не способствовали тому, чтобы первый муж следовал вашему примеру? Вы, должно быть, особо остро чувствуете это теперь, когда видите, как второй муж меняется под вашим влиянием.

Я не могу об этом сожалеть, ибо только после развода начался мой настоящий духовный рост. Прошлое есть прошлое. Я прожила с первым мужем пятнадцать лет, но так и не научилась воспринимать его таким, каким он был. Я не знала, что такое настоящая любовь, и мне все время хотелось перевоспитать мужа.

Теперь же, когда я поняла, что такое любовь, я могу воспринимать первого мужа таким, какой он есть, и воспринимать нашу с ним неодинаковость. Мне кажется, что сейчас я люблю его больше, чем когда мы были женаты. В те времена я его любила только тогда, когда он поступал так, как мне того хотелось. Мое счастье зависело от него, мне было хорошо лишь тогда, когда он делал то, что мне нравилось. Я любила его за то, что он мне давал. Наши отношения строились на зависимости. Теперь же мне удастся поддерживать с ним хорошие отношения, хотя мы по-прежнему очень разные.

На мой взгляд, главное в жизни — научиться любить. Благодаря разводу я научилась сильнее любить. Более того, не я одна могу способствовать совершенствованию бывшего мужа. На него оказывают влияние наши дети, которые часто навещают его.

Когда мы встречаемся по какому-то поводу, то можем спокойно все обсудить, хотя подходы у нас с ним разные. У него тоже новая семья. Он очень счастлив с нынешней супругой. Я не могу сожалеть о том, что не сумела повлиять на его духовный рост собственным примером, поскольку для него это, вероятно, был не лучший вариант. У него свой собственный взгляд на жизнь.

Для меня важно самой меняться и совершенствоваться. Я выходила замуж не для того, чтобы своим уровнем духовного

развития влиять на супруга. Я выходила замуж для того, чтобы использовать супруга как инструмент для познания себя и чтобы воспринимать себя через него.

Когда я говорю, что «использую» супруга, то имею в виду не мое желание извлечь из него определенную пользу, а наше с ним сотрудничество, чтобы с его помощью осознать саму себя. Я поняла, что рядом с ним мне удастся это сделать быстрее, чем если бы я жила одна.

Сейчас вечерами я не бываю дома, потому что хожу на занятия. Муж чувствует себя одиноко. Я приятно провожу время, а он скучает. Из-за этого он даже поговаривает о разводе. Как мне быть?

Ваш муж испытывает зависимость от вашего присутствия. Вероятнее всего, он привык к тому, что вы всегда рядом. Если вам приятно иногда выйти из дому, пойти на занятия, то следует прислушаться к своим желаниям и не отказываться от них.

Однако если вы решили изменить что-то в отношениях, которые у вас сложились с супругом, то необходимо действовать осторожно и постепенно, чтобы не выбить его из колеи. Как часто у вас лекции? Вы умышленно посещаете их часто, чтобы приучить мужа к своим постоянным отлучкам либо продемонстрировать ему ваше стремление к независимости? Если это так, то советую вам продолжать ходить на лекции, но не так часто.

Вы с мужем должны больше общаться. Вместо того, чтобы поучать его и сердиться на него из-за того, что он скучает без вас, попытайтесь откровенно поговорить с ним. Вы могли бы, например, сказать ему: «Я прекрасно понимаю, что тебе хочется, чтобы я постоянно находилась рядом с тобой, но мое счастье не только в этом. Давай подумаем вместе, что мы можем сделать, чтобы обоим было хорошо».

Почему бы вам не предложить ему сопровождать вас на занятия, чтобы он мог находиться рядом с вами?

Вам нужно и впредь с уважением относиться к себе и прислушиваться к своим потребностям, но не забывайте при этом обращать внимание на то, что так огорчает мужа.

Важно как можно быстрее урегулировать разногласия. Если вы откажетесь ходить на занятия только ради того, чтобы сделать ему

приятное, вы не будете чувствовать себя счастливее. Оставаясь дома, вы будете страдать в душе. Вы почувствуете себя зависимой, и все кончится тем, что вы начнете сожалеть о том, что сделали. И тогда вам первой захочется развестись.

Итак, только откровенный диалог и взаимное согласие дадут вам больше шансов найти почву для взаимопонимания.

Если больше нет любви, а есть только привязанность к супруге, достаточно ли этого, чтобы продолжать жить вместе? Более того, мне хотелось бы, чтобы моя супруга была не такой.

В вашем случае, как и во многих подобных, лучшее средство — умение общаться. Сядьте и спокойно все обсудите с супругой. Постарайтесь понять, что происходит у вас в душе. У супруги тоже есть претензии к вам? Попытайтесь найти общую точку зрения.

Какие чувства возникают у вас при мысли о том, чтобы продлить ваши отношения еще на несколько лет? Устраивает ли вас обоих такая семейная жизнь? Внимательно выслушайте друг друга, и если вы оба ответите отрицательно, то подумайте, что следует изменить в ваших отношениях.

Многих пугает сама мысль о разводе. Возможно, у вас уже нет сексуального влечения и вы не испытываете страстной любви, но если вы очень привязаны друг к другу, то можете жить вместе и дальше, поддерживая нормальные отношения. Главное — внести ясность. Чего вы хотите? Вас устраивают такие отношения? Какие вы видите возможные альтернативы?

Чем объяснить мое желание поменять супруга? Это оттого, что я стала меньше его любить, или, может, оттого, что пришло время поменять партнера? И отчего так происходит, что я чаще полагаюсь на разум, чем на сердце?

Браво! Вы уже поняли, что разум берет верх над вами. Совершенно очевидно, что одна сторона вашего «я» не может смириться с тем, что муж не всегда разделяет ваши взгляды. Взгляды зависят от уровня интеллекта. Сейчас ваша жизнь полностью зависит от вашего интеллекта, то есть от ваших взглядов и верований, которые начали формироваться еще в детстве.

Из вашего вопроса я поняла, что некоторые верования уже не способствуют вашему благополучию, а иногда, наоборот, даже вредят

вам. Даже если вы поменяете супруга, но сохраните прежние взгляды, то вам лишь на некоторое время удастся отодвинуть беду. Если наши взгляды и верования не идут нам на пользу, то, как правило, наши усилия не оправдывают ожиданий. Кстати, по результатам лучше всего и судить, чего больше в наших верованиях — пользы или вреда.

Вам следует пересмотреть свои взгляды и верования. Прежде всего, определите их, задав себе следующие вопросы: «Что самое худшее меня ожидает, если муж не изменится? Чего я боюсь!» Ответы на них и помогут вам понять свои взгляды и верования. Вы, несомненно, поймете всю абсурдность и нереальность ваших желаний.

Пересмотрев свои взгляды, вы постепенно измените и свое поведение и приумножите шансы на успех в отношениях с супругом. Таким образом, одна из причин желания поменять партнера заключается в непонимании той пользы, которую можно извлечь из окружающих для самопознания и адекватного восприятия самого себя.

Предоставляя другим право иметь определенные черты характера и привычки, мы тем самым предоставляем такое же право и себе. Мы живем в этом мире для того, чтобы научиться адекватно воспринимать себя, хотя наш разум не всегда с этим соглашается. Поэтому чем менее партнер нас устраивает, тем более он нам полезен.

Когда я хочу поговорить с женой, она начинает возражать, и я сразу ухожу в себя. Почему так получается, что я не только не в состоянии выразить свое мнение, но даже теряю дар речи?

Ваша реакция свидетельствует о том, что вы испытываете чувство страха. Вам очень хочется, чтобы супруга вас услышала, и в то же время вы сами считаете, что то, о чем вы говорите, не столь важно для нее. Именно поэтому она и не желает вас слушать. С вами происходит то, чего вы опасаетесь. Возможно также, что вы очень боитесь разочаровать супруга.

Прежде всего, попытайтесь понять причину этого страха и объясните ее супруге в откровенном разговоре. Скажите ей, что

боитесь, что она вас прервет, что будет возражать и что вы теряете все аргументы всякий раз, когда она выражает несогласие.

Спросите, испытывает ли и она чувство страха. Боится ли она обвинений? Возможно, поэтому она вас и прерывает и лишает возможности высказаться. Поймите, если вы испытываете страх, то и она его испытывает.

Если вы сможете обсудить это вместе, то ваши отношения значительно улучшатся. Если же она отказывается осознать свой страх, то не настаивайте, но и не прекращайте говорить ей о своих переживаниях, стараясь при этом не обвинять ее.

Что мне поделаться с собой, чтобы на первом плане у меня был муж, а не дети? Сейчас я их так люблю, что прежде, чем подумать о муже, думаю о них.

Вы требуете от себя невозможного. Внутри вас происходит конфликт между ролью супруги и ролью матери. Может быть, вы упустили из виду, что вы прежде всего женщина?

Что касается ваших отношений с супругом, то им мешает то, что на первом плане у вас всегда дети, а не он. Между чувствами к детям и чувствами к мужу не должно быть соперничества, поскольку они абсолютно разные по своей природе.

Давайте сначала проанализируем ваши взгляды и убеждения. На ваш взгляд, хорошая мать должна прежде всего заботиться о детях, а не о супруге? Если вы действительно так считаете, то в жизни вас ждут тревоги и разочарования. Ваши дети могут вырасти эгоистами и сесть вам на голову. Для вас главное — ваша собственная жизнь. Вы не рабыня и не служанка ваших детей. Вы должны использовать отношения с детьми и с мужем в целях собственного духовного роста.

Выберите момент, когда останетесь дома одна, и попытайтесь понять ваши внутренние ощущения. Если бы все обстоятельства были идеальными и если бы вы не рисковали кого-то обидеть, то в чью сторону вы склонились бы? Я уверена, что в одном случае на первом месте у вас был бы супруг, а в другом — дети.

Главное в том, чтобы вы позволили себе быть одновременно и супругой, и матерью и при этом не чувствовали за собой никакой вины.

Как помочь мужу разобраться в своих чувствах, не подсказывая ему, как поступать? У мужа был роман с одной женщиной, но мы снова сошлись. После этого он дважды встречался с ней, кажется, по работе, и я сказала ему, что он мог бы обратиться со своими делами к кому-то другому и не встречаться с ней.

Если вы действительно хотите помочь мужу разобраться в своих чувствах, то попросите его поделиться с вами своими переживаниями. Если же вы начнете советовать ему, как поступать, то он еще больше запутается.

Если же он все-таки начнет снова встречаться с этой женщиной, то вызовите его на откровенный разговор. Спросите, что он чувствует, думает ли он еще об этом романе и что с ним происходит, когда он об этом думает, не сожалеет ли он о том, что случилось, не хочется ли ему возобновить связь с той женщиной. Что он чувствовал при встрече с ней? Вы окажете ему гораздо большую помощь, если отнесетесь с искренним сочувствием к его переживаниям.

Конечно же, вам нелегко будет это сделать, потому что, как мне кажется, вы человек с сильно выраженным собственническим инстинктом. Вам бы хотелось вернуть мужа навсегда и единолично им обладать, но вы желаете невозможного.

Никто в этом мире не имеет права обладать другим человеком. Каждый индивид — это душа, которая вновь обрела оболочку человеческого тела с целью дальнейшего совершенствования. У каждой души есть определенное предназначение в этой жизни. Вы не вправе влиять на жизненное предназначение мужа или пытаться контролировать его. Мы должны использовать любую возможность, чтобы научиться больше любить. Вам представилась прекрасная возможность научиться больше любить супруга, то есть смириться с тем, что он иногда поступает вопреки вашим желаниям.

Научиться любить другого — это предоставить ему полную свободу действий и позволить ему быть самим собой. Если же вы хотите держать все под своим контролем, то так вы не научитесь любить. Вы будете упорно придерживаться прежних, устаревших взглядов, оказывающих отрицательное влияние на вашу жизнь. В этом случае вами будет руководить разум, а не сердце. Если вы не

измените ваши взгляды, то ваше сердце так никогда и не откроется. Запомните: разум должен служить сердцу, а не наоборот!

Я обожаю мужа, но у нас с ним так мало общего. Даже если я встречу другого человека, кто может гарантировать, что мне с ним будет лучше? Вот уже восемь лет, как мы вместе, и мне совсем не хотелось бы все начинать сначала.

Действительно, никто не знает, как сложилась бы ваша жизнь с другим человеком. Вы пишете, что обожаете мужа, и я вам советую сделать все возможное, чтобы ваша жизнь с ним наладилась.

Научитесь воспринимать его таким, какой он есть. Смиритесь с тем, что у вас разные натуры. Иногда кажется, что у супругов нет ничего общего, но чаще всего это лишь ложное впечатление. Как правило, они испытывают одни и те же чувства, но выражают их по-разному.

Например, один из супругов может испытывать такое сильное чувство страха, что кажется парализованным: ничего не делает и даже не пытается. Другой же, тоже испытывая страх, бросается очертя голову в какую-то деятельность, чтобы скрыть это чувство. Как видите, эти люди кажутся такими разными, но, в сущности, оба переживают одинаковое чувство страха.

Идеальное средство, позволяющее улучшить ваши отношения, — это умение общаться. Проанализируйте ваши чувства и переживания. У вас с мужем могут быть вполне здоровые отношения, даже если кажется, что у вас с ним так мало общего.

Я ловлю себя на том, что у меня с сыном сложились отношения, во многом похожие на супружеские. Такие отношения начали складываться, когда сын был совсем маленьким. Сейчас ему четырнадцать лет, и мне хотелось бы узнать, как поговорить с ним об этом, поскольку он еще многого не понимает. Чувствуется какой-то холодок в наших отношениях, когда собираемся все вместе: супруг, сын и я. Может ли муж догадываться о том, что происходит между мной и сыном? Может ли он испытывать страдания в такой ситуации?

По крайней мере, вы сознаете, что происходит, и это уже прекрасно. На следующем этапе вам предстоит научиться говорить об этом откровенно и быть естествен-

ной. Начните с мужа и спросите, что он чувствует в создавшейся ситуации. Ревнует ли он вас к сыну?

Несомненно, между вами и сыном существует ярко выраженный эдипов комплекс. Поговорите об этом и с сыном. Ему будет полезно узнать, что такое эдипов комплекс, поскольку он тоже тяжело все переживает и ему трудно разобраться в этих отношениях. Если сын сейчас не избавится от эдипова комплекса по отношению к матери, то у него в будущем могут возникнуть серьезные проблемы в интимных отношениях с женщинами.

Если вы действительно любите сына, то советую вам сделать все возможное, чтобы вы оба окончательно избавились от эдипова комплекса. Впоследствии, если муж не будет возражать, вы могли бы даже поговорить об этом втроем.

Трудно понять истинную причину возникновения такого сильного влечения между одним из родителей и ребенком, но тем не менее оно существует. Вероятно, это происходит оттого, что, возвращаясь на Землю, мы встречаем те же души, которые окружали нас в нашей прежней жизни. Мы принадлежим к огромным семействам душ и возвращаемся в этот мир в разных ролях: то в роли матери, то ребенка, то любовника и т. д. Мы возвращаемся с теми же душами, чтобы научиться принимать их в любых обстоятельствах.

Если вы сможете поговорить об этом втроем и откровенно поделиться своими сомнениями, желаниями, взглядами и чувствами, то могу вас заверить, что ваша семейная жизнь станет намного лучше.

Какую черту характера проявляет муж, если каждый день то и дело спрашивает жену, любит ли она его?

Он тем самым показывает вам, до какой степени не нравится сам себе. Действительно, он так мало себя любит, что сомневается в том, что кто-то другой может его любить. Вашему супругу нужно, чтобы вы его постоянно убеждали в том, что любите его. Когда вы отвечаете, что любите, это на какое-то время успокаивает его, но вскоре внутренний голос снова напоминает: «Ты уверен, что она тебя действительно любит? Возможно, она говорит, что любит тебя, только

для того, чтобы сделать тебе приятное». Как только к нему возвращаются сомнения, он испытывает потребность в новой проверке, чтобы успокоиться.

Вот прекрасное поле деятельности для любви! Проникаясь страданиями супруга, вы сможете помочь ему научиться больше уважать себя самого. Вы, как никто, сумеете помочь ему увидеть все его достоинства. Благодаря вашей поддержке он в конце концов поймет, что для вас он человек особенный.

Мне бы хотелось, чтобы супруг проводил все свободное время со мной. Мне неприятно, когда каждый из нас отдыхает сам по себе. Как сделать так, чтобы и ему нравилось все то, что нравится мне? Чтобы доставить ему удовольствие, я часто хожу с ним на хоккейные матчи, даже если мне не всегда этого хочется. У меня такое чувство, что мы уже не строим вместе нашу семейную жизнь. Значит ли это, что нам следует развестись?

По всей вероятности, чтобы чувствовать себя счастливой, вы нуждаетесь в постоянном присутствии мужа. Если вы решили с ним куда-то идти, то делайте это с радостью в сердце, ни на что не рассчитывая. Если же вы это делаете в расчете на взаимность мужа, на то, что и он куда-то с вами пойдет, то вас ждут лишь переживания и разочарования. Ведь ваше семейное благополучие определяется не тем, чтобы всегда вместе проводить свободное время.

Супружеские отношения строятся на взаимопонимании и любви. Проводить свободное время порознь и иметь разные интересы — далеко еще не повод для развода. Вы добьетесь большего, если будете чаще общаться с мужем.

Почему бы вам обоим не проанализировать, что вы чувствуете, когда отдыхаете отдельно? Что на самом деле происходит в вашей душе, когда вы уходите одна без мужа? Вы испытываете чувство ревности? Страх? Страх перед тем, что подумают другие? Вместе вам легче будет найти компромисс.

Вы не должны навязывать свои вкусы другим. Если вы решили пойти куда-то с мужем, то должны делать это по своей воле и с радостью, а не покорно или с расчетом. Чтобы вас убедить, скажу, что мне встречалось немало подобных случаев, когда оба супруга

действительно приняли друг друга, несмотря на различия во вкусах, а затем постепенно у них появились и общие вкусы.

Как я должна реагировать на нелестные высказывания супруга в адрес моих родителей? Его неприязнь к моим родителям чаще всего бывает причиной наших ссор; а еще мы ссоримся из-за денег!

Супруг хорошо знает вашу большую привязанность к родителям и, когда хочет чего-то от вас добиться, использует этот «болевой прием». Ему заранее известна ваша реакция. Когда кто-то делает все возможное, чтобы заставить нас реагировать, то это означает, что он взывает о помощи.

Ваш супруг пытается любой ценой вернуть утраченные позиции. Не исключено, что вы вторглись на его «территорию» слишком глубоко и пытаетесь им командовать и вертеть, как вам хочется. Ваш супруг, вероятно, совершенно не осознавая этого, отвечает вам такими же уловками.

Главное состоит в том, чтобы вы осознали, каким) уловками пользуетесь сами. Мы всегда пожинаем то, что сеем. Что же касается вашего вопроса о деньгах, то ответ на него вы найдете в других разделах этой книги.

Должна ли я признаться супругу, с которым живу вот уже двадцать четыре года, что уже не люблю его, а отношусь к нему как к брату? Думаю, что и он догадывается об этом. Не лучше ли мне уйти от него, чтобы каждый из нас мог совершенствоваться самостоятельно?

Вы не ошибаетесь, думая, что муж догадывается о том, что с вами происходит, хотя, возможно, он этого полностью и не осознает. Я вижу, что ваши отношения страдают в значительной степени от неумения общаться. Мне даже кажется, что вы должны как можно скорее поделиться с ним тем, что вы к нему испытываете, и попросить поделиться его собственными переживаниями. Вероятно, вы оба испытываете одинаковые чувства. Главное состоит в том, чтобы вы вместе обсудили создавшуюся ситуацию.

Будете ли вы счастливы, продолжая и дальше жить вместе, учитывая то, что ваши чувства друг к другу сильно изменились? Вы могли бы именно таким способом решить, следует ли вам развестись или же сохранить прежние отношения.

Вы также спрашиваете, не лучше ли вам уйти от мужа, чтобы каждый из вас мог продолжить совершенствоваться самостоятельно. Вы могли бы вместе достичь высокого уровня совершенства, научившись принимать друг друга такими, какие вы есть, и в то же время предоставляя больше свободы друг другу. Не мешайте друг другу быть самим собой. В этом и состоит залог вашего самосовершенствования.

Я узнал, что у моей жены был роман с другим мужчиной. Я ей это простил. Как сберець наши отношения и смогу ли я любить ее, как раньше, зная, что ею обладал другой мужчина?

Вы думаете, что простили ей любовное приключение, но в душе вы ее еще не простили. Вы простили умом. Я чувствую, что вы искренне хотите ее простить, но окончательно вы ее все еще не простили, иначе вы бы не задали этот вопрос и вас бы не мучила мысль о том, что в ее жизни был другой мужчина. Но тот другой «обладал» лишь ее физическим телом, а это не имеет ничего общего с чувствами двух людей, каждый из которых любит другого как личность.

Чтобы почувствовать себя счастливым, вам необходимо простить ее по-настоящему, всем сердцем. Сейчас вы испытываете к жене любовь собственника и уверены, что если вы с ней женаты, то автоматически обладаете и ее телом. Вы заблуждаетесь. Никто не вправе обладать телом другого.

Если вы не в состоянии простить супругу, то это означает, что вы не сможете простить и себя самого, если вдруг то же самое случится и с вами. Возможно, и у вас возникало желание пережить такое же приключение, но вы себе этого не позволили? Прощая жену, вы тем самым прощаете и себе то желание, которое испытали, но сочли неприемлемым для себя.

Между тем, кто страстно желает чего-то, и тем, кто это осуществляет на деле, разницы практически нет. Оба переживают одно и то же чувство. Один осуществляет свое желание в физическом материальном мире, а другой — в психическом, то есть в невидимом материальном мире. Психический мир представляет собой наши желания, эмоциональное измерение. Прощать себя — это значит испытывать сострадание к себе, признавать за собой право на какие-

то слабости. Вы оба, в общем, неплохие люди, даже если супруга и проявила некоторую слабость относительно секса.

Как относиться к мужчине, который живет только своей работой? Она для него как излюбленный вид спорта — ничем другим в жизни он не интересуется. Он никогда не выражает свои чувства ко мне, всегда замкнут и очень независим. Иногда мне кажется, что он, как робот, постоянно действует по одной и той же программе.

Похоже, у вашего мужа большая зависимость от его работы. Он видит свое счастье лишь в профессиональном успехе. А от чего зависите вы? Не зависите ли вы от денег, которые муж зарабатывает и приносит в дом?

Попытайтесь понять вашу собственную зависимость через него. Как только вы поймете ее, то первое, что должны будете сделать, — это признать за собой право на эту зависимость и понять, какие страхи она у вас вызывает. Приняв собственную зависимость, вы гораздо легче примете и зависимость мужа.

Тогда у вас появится выбор. Вы сможете принять себя, а поведение мужа поможет вам познать себя, что значительно улучшит ваши отношения. Если же вы сочтете, что это выше ваших сил, то сможете решиться на разрыв отношений, не забывая, однако, что это всего лишь «отложенная партия в игре». А пока за вами остается право отложить на время принятие той стороны вашего существа, которую сейчас вы не приемлете. Когда супруги разводятся, сознавая свой поступок, то делают это по взаимному согласию и с учетом интересов обеих сторон.

Сейчас у меня второй муж. Он немного замкнут, так как боится, что не приживется в новой семье. Я же очень откровенна с ним и хотела бы такой же откровенности от него. Мой бывший муж был очень ревнивым человеком с чрезмерным собственническим инстинктом. Он хотел, чтобы я всегда была рядом с ним. Из-за этого я от него и ушла. Мой второй супруг совсем не такой. Он очень независимый, и мне с ним нелегко. Я в нерешительности: не знаю, кто из них мне больше нравится. Первый муж меня окружал любовью, со вторым я этого не чувствую. Как мне быть? Кто из них двоих мне больше подходит?

Мне кажется, что вы бросаетесь из одной крайности в другую. Если вас одновременно привлекают мужчины и первого, и второго типа, то это лишь отражает определенные части вашего существа. Для одной из них характерно собственническое чувство по отношению к супругу, и она видит свое счастье в его постоянном присутствии. Другая же ваша часть постоянно отвергает сама себя, боится быть отвергнутой другими и предпочитает уединяться в укромном месте, сидеть тихо и не слишком привязываться к кому-то, чтобы потом не испытывать страданий отвергнутой.

Ваш жизненный опыт с обоими супругами дает вам возможность лучше понять, что с вами происходит. Используйте этот опыт для того, чтобы осознать свой внутренний мир. Вам представилась прекрасная возможность лучше себя познать. Поймите, что вы переживаете то же, что и ваши мужья.

Понаблюдайте за своим поведением. Когда вы рядом с тем, у которого чрезмерно развито собственническое чувство, вы его отвергаете. Не оттого ли это, что вы отвергаете такую же сторону вашего существа? И, наверное, когда вы рядом со вторым супругом, который постоянно боится быть отвергнутым, то верх берет ваш собственнический инстинкт?

Научитесь принимать обе стороны вашего существа. Понаблюдайте за собой и позвольте себе быть такой, какая вы есть.

Я уверена, что вас переполняет чувство любви и вы хотите обрести душевное равновесие, ни в чем не упрекая себя и не умаляя своих достоинств. Только приняв обе стороны вашего «я», вы сможете сделать правильный выбор. Возможно, это будет один из ваших супругов, а возможно, и кто-то другой. Сейчас ваша главная задача — разобраться со своим внутренним миром. В дальнейшем ваш внутренний БОГ будет руководить вашими поступка-

Я всегда полагала, что внешность, внешний вид человека не имеет значения, что главное в человеке — его внутренняя красота. Недавно встретила мужчину, который мне очень нравится, но смириться с его внешним видом выше моих сил. Не знаю, что и делать. Как относиться к нему?

Вы полагали, что внешний вид не имеет значения, потому что сами хотели себя в этом убедить. Теперь вы поняли, что не были

искренни сама с собой. Если вы убедились в том, что внешний вид человека имеет для вас значение, то просто согласитесь с этим. Согласитесь и с тем, что одна сторона вашего существа придает значение внешности человека. Вы в это верите, и это для вас важно.

Не случайно вам встретился мужчина, внешний вид которого вам не нравится. У вас это вызывает отрицательное отношение, и вы взываете к той стороне вашего «я», которая придает большое значение внешнему виду человека.

Позвольте себе считать, что внешний вид немаловажен, и, как только вы это сделаете, поговорите об этом с вашим мужчиной. Скажите ему, что вы поняли, что внешний вид имеет для вас большее значение, чем вы полагали раньше. Спросите, как он к этому относится. Если вы действительно не в состоянии принять его внешний вид, то у вас есть выбор: либо он идет вам навстречу и меняет свой внешний вид, либо вы принимаете его нынешний внешний вид, но следите за собственным, придерживаясь своих вкусов. Однако позволяйте и себе хоть изредка некоторую небрежность во внешнем виде.

Согласитесь, что для других это не столь важно, как для вас. Если вам действительно неприятно находиться рядом с мужчиной, внешний вид которого вас не устраивает, то вам никто этого и не навязывает. Помните, однако, что рано или поздно вам придется решать эту проблему.

А пока что работайте над собой — попытайтесь развить в себе определенную терпимость. Будьте менее требовательны к себе самой, не считайте, что все думают так же, как и вы, и что люди будут о вас судить по вашему внешнему виду.

Когда мы с мужем ссоримся, он идет из дому. Это уже привычка. Он уходит сразу же, как только увидит, что назревает ссора, — идет к друзьям или поиграть в бильярд, а я остаюсь одна со своими переживаниями. Я считаю своим долгом оставаться дома, потому что не хочу оставлять детей одних. А он всегда умудряется уйти. Я же чувствую себя пленницей. Как мне быть в такой ситуации?

Вы действительно тоже хотите уходить из дому или только упрекаете мужа в том, что он это делает? Если вы тоже хотите уходить, то что вам мешает вызвать няню, которая посидит с детьми

во время вашего отсутствия. Вы должны понять, что в этом случае вы поступаете так же, как и ваш муж.

Супруги похожи друг на друга, даже если они действуют по-разному. Одна сторона вашего существа хотела бы поступать так, как поступает ваш муж, но вы ей этого не позволяете. Вы с ним похожи, с той лишь разницей, что вы уходите на уровне желаний, в то время как муж осуществляет уход на деле. Вы оба хотите избежать неприятной ситуации.

Вам следует научиться понимать то, что происходит в вашем внутреннем мире. Как вы обычно поступали до настоящего времени? Вы упрекали мужа на следующий день после ссоры в том, что вам пришлось столько страдать? Или же вы сдерживали свои эмоции, чтобы не возобновлять неприятный разговор и не провоцировать мужа на очередной уход? Ни один из этих вариантов не дает положительного результата. Похоже, ваш муж очень импульсивная натура. Возможно, он пытается таким образом избежать неприятной ситуации, но что вам мешает поговорить с ним об этом на следующий день?

Если вы хотите улучшить обстановку, то пора научиться общаться с мужем. Вы могли бы, например, ему сказать: «Я хочу с тобой поговорить о том, что с нами происходит. Неужели мы оба действительно хотим, чтобы все продолжалось так и дальше? Тебе приятна мысль, что так будет длиться еще несколько лет, или, может, нам стоит что-то изменить в наших отношениях? Что ты чувствуешь, когда мы ссоримся? Неужели мы не в состоянии действовать как-то иначе? Я считаю, что такое наше поведение — не лучший способ решения проблемы, потому что ни тебе, ни мне от этого не становится легче».

Кроме того, вы могли бы обратиться за помощью или советом к другим.

Я сейчас учусь вдали от родного города, и мне приходится жить в разлуке с мужем. Кажется, я готова влюбиться в своего однокурсника, который за мной ухаживает. Это случайность? Если нет, то почему это со мной происходит?

То, что с вами происходит, — обычная ситуация, в которой оказываются многие из тех, кто живет вдали от дома, от супруга.

Кроме того, маловероятно, что чувство, которое вы испытываете к вашему сокурснику, — настоящая любовь. Это просто временное увлечение. Возможно, это всего лишь физическое влечение. Возможно, какая-то черта его характера вам очень нравится. Вы пишете, что вам «кажется, что готовы влюбиться». Но влюбиться и любить — это совершенно разные вещи.

Давайте во всем разберемся. Вы уже говорили с этим студентом? Может, он за вами ухаживает, хотя и не влюблен в вас. С чего вы взяли, что у него серьезные намерения по отношению к вам? Возможно, это для него просто очередное приключение. Спросите, какие чувства он к вам испытывает. А еще скажите ему, что вы готовы, кажется, влюбиться в него. Поймите, что думать или верить, что мы влюблены, не одно и то же, что любить.

Вам необходимо откровенно поговорить и с супругом. Расскажите ему обо всем, что с вами происходит. Просто скажите ему, что один из студентов за вами ухаживает и что он вам безразличен. Вы ничего не выиграете, скрывая от него то, что с вами случилось. Я часто замечала, что в подобных ситуациях уже сам факт откровенного разговора позволяет отличить страсть от увлечения и помогает понять свой внутренний мир.

Часто, принимая какое-то решение, я боюсь ошибиться. Я также боюсь, что мое решение не понравится супругу. Во многом я себя сдерживаю из опасения, что дело может дойти до развода и он останется один. Что вы об этом думаете?

Из вашего вопроса я поняла, что вы полностью зависимы от супруга. Ваше счастье зависит от его счастья, и вами овладел страх. Ваша неуверенность в себе явно свидетельствует о том, что вы не принимаете свое женское начало. Вы полагаете, что супруг не одобряет ваши решения. Так ли это на самом деле? Вы его об этом спрашивали? Он вам сам подтвердил, что не хотел бы остаться один, или это только плод вашего воображения?

По всей вероятности, ваш супруг так же зависим, как и вы. Не лучше ли вам вместе во всем разобраться? Вы ведь не хотите жить с этими сомнениями до конца своих дней? Судя по вашему вопросу, такая ситуация вас не устраивает. Иногда полезно задавать себе вопрос: «Меня устраивает такая жизнь?» Если ваш ответ

положителен, то что вам мешает жить так и дальше? Вам нравится такая взаимная зависимость, и вы это принимаете как реальность. С другой стороны, если ваша взаимная зависимость приносит вам обоим лишь одни страдания, то следует подумать о том, как помочь друг другу в чем-то измениться.

Посоветуйте, как объяснить супруге мое постоянное чувство страха быть ею отвергнутым? Как заставить ее понять это чувство и как мне самому с ним справиться?

Нельзя заставить кого-то другого понять наши чувства. Мы можем лишь с кем-то ими поделиться. Трудно предвидеть реакцию собеседника, ибо она будет зависеть от того, как он их воспримет и насколько он будет откровенен в этот момент.

Чтобы выразить ваши чувства супруге, просто расскажите ей о том, что с вами происходит. В будущем, когда почувствуете себя отвергнутым, выберите подходящий момент и скажите ей: «Я хочу рассказать тебе о том, что со мной происходит после всего того, что ты мне сказала или сделала. Мой внутренний голос постоянно мне что-то твердит. Например, сейчас он мне говорит, что ты намерена уйти от меня. Я просто хочу поговорить с тобой, чтобы выяснить, так ли это на самом деле или это плод моего воображения. Я теряю контроль над своим воображением, и мне ужасно страшно. Узнав, что происходит у меня в душе, ты, возможно, лучше поймешь мое поведение».

Если мы признаемся в своих страхах, установим и проанализируем их причину и расскажем о них, то сможем значительно улучшить положение. За чувством страха всегда скрывается потеря контроля над воображением. Ваш страх быть отвергнутым свидетельствует о том, что вы сами себя отвергаете. Вы настолько себя отвергаете, что вам трудно поверить в то, что сами способны любить и что можете быть любимы.

Человек привык полностью доверяться разуму, предоставив ему слишком много власти над собой. Разум находит всевозможные аргументы, чтобы заставить нас повиноваться ему. Он-то и подсказывает вам: «Ты видишь, до какой степени она тебя отвергает? Посмотри внимательно, ведь она тебя не любит. Ты совершенно прав, когда думаешь, что никто тебя не любит!»

Только вам решать, как далеко вы можете зайти в неприятии самого себя и как долго вы намерены прислушиваться к той стороне вашего «я», которая создана вашим разумом и которая мешает вам полюбить себя. В самый раз обратиться к собственному сердцу, которое вас любит таким, какой вы есть! Именно оно, а не разум должно руководить вашими мыслями и чувствами.

Супруг занимается финансовыми махинациями, а их последствия сказываются, естественно, на мне: я живу в постоянной тревоге, беспокойстве и страхе. Как мне быть?

Если у вас с супругом совершенно разные подходы к управлению финансами, то главное для вас — договориться с ним, что вы будете самостоятельно управлять своей частью денег. Тогда у вас будут собственные деньги, и вы ими будете распоряжаться по своему усмотрению, а супруг сможет делать то же самое со своими деньгами. Когда каждый из супругов старается не мешать другому «быть» тем, кем тот хочет быть, тогда для каждого из них важно иметь определенную финансовую независимость.

То, как ваш муж распоряжается своими деньгами, касается только его одного, и он в этом убеждается на собственном опыте. Вы должны научиться предоставлять ему свободу действий.

С другой стороны, вам необходимо обеспечить сначала собственную финансовую независимость, а затем уже добиваться большей внутренней независимости. Ваши тревоги не исчезнут, если вы будете по-прежнему пытаться перевоспитать мужа, потому что вам это не удастся. Постарайтесь упрочить собственное положение, и вас будет меньше волновать положение мужа.

Когда мы с мужем занимаемся любовью, мне не удается получить такое же удовольствие, какое получает он. Я могла бы легко обходиться без половой близости с ним. Я его очень люблю. Что делать в такой ситуации? Должна ли я ему открыться?

Действительно, вам лучше всего признаться мужу. Если он до сих пор не знает о вашей сексуальной неудовлетворенности, то самое время поговорить с ним об этом.

Когда у супругов разные сексуальные потребности, то обычно тому из них, у кого меньшая потребность в сексе, трудно принять собственное начало противоположного пола. Вам, естественно,

трудно принять собственное мужское начало, потому что вы боитесь, что вами будет обладать мужчина. Вы, вероятнее всего, относитесь к тому типу женщин, которым нравится контролировать мужчин.

Когда женщина испытывает страх оттого, что ею будет обладать мужчина, то ей трудно расслабиться во время половой близости. Тут вы должны сделать над собой усилие. Раскрепощение во время половой близости с любимым мужем поможет вам научиться любить ваше собственное мужское начало и подчиняться ему.

Должна ли я считаться с независимостью мужа, если мне постоянно хочется быть рядом с ним?

На первый взгляд муж кажется вам независимым, но не следует заблуждаться. Вы зависите от его присутствия, а он, конечно же, зависит от чего-то другого. Ведь не случайно же вы вместе!

Возможно, он относится к тому типу мужчин, которым решительно не хочется признать свою зависимость. Есть все основания полагать, что он зависим от вашей зависимости. Ему, вероятно, очень нравится чувствовать, что вы испытываете огромную потребность в его присутствии. Если он и не позволяет себе открыто это демонстрировать, то лишь потому, что не принимает зависимую сторону своего «я», предпочитая выглядеть независимым. В действительности, он так же зависим, как и вы.

То, что происходит в вашей семье, можно назвать взаимной зависимостью, но один выражает ее открыто, а другой ее подавляет. Поговорите с ним и понаблюдайте за ним внимательнее. Попробуйте вести себя более независимо. Как на это отреагирует муж? Это вызовет у него раздражение? Пусть он сам вам это скажет, и тогда вы поймете, все ли он осознает.

Правда ли, что где-то в мире существует моя половинка, душа-близнец или родственная душа?

Существует множество теорий о родственных душах и душах-близнецах. Лично я считаю, что у каждого из нас есть несколько родственных душ, которых мы встречаем в этой жизни. Мы принадлежим к большому семейству душ и, постоянно возвращаясь на Землю, оказываемся рядом с другими родственными душами. Этим и объясняется то, что у нас иногда возникает впечатление, что мы давно знакомы с некоторыми людьми, хотя на самом деле только

познакомились с ними. Рядом с ними мы себя чувствуем легко и непринужденно, словно мы их всегда знали. Это те души, с которыми мы уже прожили вместе несколько жизней.

Некоторые полагают, что в мире существует только одна родственная душа, и проводят всю свою жизнь в поисках ее. Они идеализируют свою родственную душу и лишают себя счастья супружества, в то время как на Земле живут тысячи людей, с которыми они полностью совместимы.

Что касается души-близнеца, то некоторые теоретики утверждают, что у каждого из нас она есть, но кто докажет, что это правда? Неужели уверенность в том, что она существует или что ее нет, поможет вам в повседневной жизни? Для вас важнее всего научиться познавать себя через людей, которых вы встречаете, стремиться к счастью и жить настоящим.

Библия считает грехом развод супругов. Почему?

Будучи книгой духовного учения, Библия дает советы и рекомендации относительно нашей духовной жизни, а не нашей материальной жизни на Земле.

Может ли женщина любить двух мужчин одновременно?

Женщине очень трудно достичь гармонии в интимных отношениях с мужчиной, когда в ее жизни есть еще один мужчина. До сих пор мне не приходилось встречать ни одной женщины, которой бы удалось прожить красивую и полноценную жизнь, поддерживая интимные отношения с двумя мужчинами одновременно. Чтобы жить в счастье и благополучии, мы должны быть искренними.

Женщина, состоящая в интимных отношениях сразу с двумя мужчинами, оказывается в непростой ситуации: ей приходится делиться как с одним, так и с другим своими чувствами по отношению к каждому из них. Я не вижу, как можно избежать некоторых обстоятельств, вызывающих неудовлетворенность и эмоциональные перегрузки.

Такая женщина может убедить себя в том, что принимает обоих мужчин, но в ее отношениях с ними не может быть настоящей любви и полной гармонии. Интимные отношения для того и существуют, чтобы помочь каждому определить соотношение его мужского и женского начал и достичь внутренней душевной гармонии.

Женщине может что-то нравиться в одном мужчине, а еще что-то — в другом. Некоторым не удается найти в одном человеке все те качества, которые отвечают их требованиям к партнеру. Обычно они находят эти качества у нескольких людей. Чаще всего это свидетельствует о том, что они создали себе не совсем реалистичный идеал партнера. Если вы относитесь к такому типу людей, то я бы вам посоветовала задать себе вопрос: «Л я сама — идеальная партнерша?»

Мой муж постоянно делает мне неприятные замечания по поводу моих нарядов, моей прически и т. п. Из-за этого у нас с ним часто возникают ссоры, и меня это очень раздражает. Что мне делать?

Муж нашел ваше уязвимое место и, кажется, сознательно вас дразнит.

Во-первых, вам следует убедиться, не является ли такое поведение мужа отражением какой-то черты вашего собственного характера. Не возникает ли и у вас иногда желание подразнить его, попытаться руководить им? Возможно, вы и не упрекаете мужа в каких-то недостатках его внешнего вида, но не делаете ли вы ему замечаний по поводу того, как он думает, действует, распоряжается деньгами, питается и т. п? В чем вы пытаетесь руководить им? Расспросите его об этом. Он в состоянии помочь вам во всем разобраться.

Во-вторых, вам следует согласиться с мыслью о том, что ему может не нравиться ваш стиль одежды и что он не разделяет ваши эстетические вкусы. Это его право. Обычно, когда люди живут вместе, то стараются нравиться друг другу. Если ваши вкусы не отвечают эстетическим вкусам мужа — поговорите с ним об этом. Скажите ему, что вам нравится ваш нынешний стиль в одежде и сейчас вам не хочется его менять. Скажите также, что, хотя вы и цените его мнение, он зря тратит время и силы, пытаясь вас изменить.

Попытайтесь трезво оценить собственное самолюбие. Возможно, вы склонны умалять свои достоинства при малейшей неудаче? Если это так, то как вы можете рассчитывать на иное отношение мужа к себе, если сами так поступаете?

Не исключено, что вы таким образом нашли способ привлечь к себе немного больше внимания мужа. Если это действительно так и

если вы искренне желаете избежать ссор, то вам лучше найти какой-то иной способ. Однако обязательно прислушайтесь к моему первому совету, ко-1 орый я вам дала в самом начале ответа.

Недавно муж потерял работу, и нам пришлось влезть в долги. Почему я должна от этого страдать? Может, мне следует пересмотреть свои взгляды?

Вам, конечно же, следует извлечь урок из этого горького опыта. Может быть, вам нужно согласиться с неизбежностью долгов и не считать это зазорным. Ведь ни вы, ни муж не стали хуже из-за них. Если вам дают займы, то, очевидно, вам доверяют и вы заслуживаете этого доверия. Если Провидение посылает вам деньги, значит, вы достойны их получить.

Вам необходимо вернуть веру в себя и уверенность в том, что вместе вам удастся выйти из этого затруднительного положения.

В счастливых семьях иногда случается, что одному из супругов выпадают трудные испытания. В этом случае оба должны, засучив рукава, помогать друг другу.

Вам же лично следует обратить особое внимание на проблему долгов. Вы нелегко смиряетесь с подобной ситуацией. Вероятно, это станет для вас уроком на будущее. Вы должны научиться адекватно реагировать на долги.

Как быть с мужем-наркоманом? Он постоянно обещает покончить с наркотиками, но это только обещания. Я не знаю, что со мной происходит и что мне делать.

Если вы считаете, что обстановка в семье невыносима, то никто в мире не в силах заставить вас смириться с ней.

Прежде всего вам следует убедиться в том, что действительно наступил предел вашего терпения. У каждого человека есть свой определенный предел, и важно не выходить за него. Затем проведите небольшой самоанализ. Вы были увлечены человеком, который оказался в сильной наркотической зависимости. Используйте состояние мужа для того, чтобы научиться видеть себя через него и чтобы лучше узнать себя. От чего зависимы лично вы? Действуя сообща, вы смогли бы помочь друг другу преодолеть зависимость.

Однако если такие супружеские отношения вам кажутся обременительными и делают вашу жизнь невыносимой, то что вам

мешает расторгнуть их? В любом случае вы должны понять, что вам очень трудно принять зависимую сторону вашего существа. Поэтому вам трудно принять и зависимость вашего мужа. Но рано или поздно вам придется это сделать.

С другой стороны, возможно, вам следует согласиться с мыслью о том, что вы не в состоянии помочь ему или спасти его. Если же вы расторгнете отношения с мужем, то войдете в противоречие с той стороной вашего существа, которая испытывает постоянное желание быть полезной другим; поэтому и в следующий раз вы остановите свой выбор на мужчине, у которого будут какие-то серьезные проблемы. Это синдром спасателя и жертвы.

Кроме того, вы хотите, чтобы муж решил свои проблемы, то есть чтобы он изменил свое поведение и тем самым избавил вас от необходимости принимать решение об уходе. Вы убедились, что, несмотря на благие намерения мужа, его слова расходятся с делами.

Что вы выиграете, если останетесь? Что потеряете, если уйдете? Неизвестно, как долго вам придется страдать, прежде чем вы решитесь уйти, и что вы от этого выиграете? Какая вам разница, когда страдать — сейчас или потом? Вы предпочитаете жить в несчастье или вы созданы для счастья?

Человек, который еще не осознал, что имеет право на счастье и заслуживает его, с трудом понимает, в чем для него заключается понятие личного счастья. Он не осознает, что довольствуется лишь крохами счастья, которые быстро исчезают. Он не осознает и того, что вправе отказаться от всего, что не приносит ему счастья, и что он вправе рассчитывать на лучшее. Он даже не верит в то, что заслуживает лучшей жизни.

Только осознав истинное положение вещей, вы сможете начать работать над своим внутренним миром. Вам необходимо выработать в себе новую уверенность в том, что счастье вам доступно и что вы имеете на него полное право. Вы готовы поверить в это?

В дальнейшем принимайте только те решения, которые не противоречат вашему стремлению к внутреннему комфорту. Такую жизненную установку я называю «быть кузнецом своего счастья».

Мой муж гораздо больше заботится о нашей шестнадцатилетней дочери, чем обо мне. Мне кажется, что это

ненормально с его стороны. Должна признаться, что немного ревную его. Что вы об этом думаете?

Ваша ревность к дочери говорит о том, что у вас сильно развито собственническое чувство. Пора вам понять, что никто никем не может обладать в этом мире. Ваш внутренний БОГ дает вам чудесную возможность научиться преодолевать свой эгоизм. Воспользуйтесь этой возможностью!

Прежде всего — не подавляйте свой собственнический инстинкт и не лишайте себя права на ревность, осознавая при этом, чем грозят вам эти чувства.

Затем поговорите об этом с супругом и дочерью. Скажите им, что это ваша проблема — что вам хотелось бы чувствовать себя счастливой при виде их взаимной привязанности.

Старайтесь воспринимать дочь не только как дочь вашего мужа, но и как свою. Станьте ее подругой. Спросите ее, не ревнует ли и она вас. Возможно, ее ответ вас очень удивит. Вы могли бы помочь друг другу постепенно избавиться от собственнического чувства.

Как понимать выражение «быть зависимым от зависимости другого»? Я абсолютно уверен, что моя супруга зависима от меня. А мне бы так хотелось, чтобы она меньше зависела от меня.

Человек, зависимый от зависимости другого человека, — это тот, который делает все возможное, чтобы быть любимым, который часто чувствует себя виноватым, поскольку считает себя в ответе за счастье другого. Его жизненная позиция, например, такова: «Я даю тебе все, в чем ты нуждаешься, и делаю это для того, чтобы ты была так же зависима от меня, как и я зависим от тебя, и чтобы ты продолжала давать мне то, в чем я нуждаюсь».

Осознав такую зависимость, супруги должны сначала решить, устраивает или не устраивает их такая зависимость, а затем поступать согласно своему решению.

Мой муж почти всегда забывает о моем дне рождения. А мне иногда так хочется получать подарки. Я же никогда не забываю поздравить его с днем рождения. Подскажите, как сделать так, чтобы он не был таким забывчивым?

Вот самый подходящий случай, чтобы понять существующую между вами разницу и улучшить ваши интимные отношения. Похоже,

вашего мужа мало интересуют дни рождения. Вы уже пробовали спокойно, без упреков поговорить с ним о своем желании? Если нет, то попробуйте. Вы увидите, что результат не заставит себя ждать.

Смиритесь с тем, что у вашего мужа нет привычки помнить о днях рождения, и делайте себе подарки сами. Незадолго до дня рождения напомните ему несколько раз о важной для вас дате и намекните о подарке, предоставив ему полную свободу действий.

Кроме того, вы могли бы подстраховаться, купив себе небольшой подарок на тот случай, если муж, несмотря на ваши напоминания, забудет о нем. Только, Бога ради, не пытайтесь перевоспитать супруга или заставить его стать таким, как вы. Ведь до настоящего времени ваша тактика не давала желаемых результатов. Поищите новые подходы. Возможно, они окажутся более удачными и устроят вас обоих.

Неужели желание съездить на недельку с друзьями на охоту свидетельствует о моем эгоизме? Именно так думает моя жена. У нее портится настроение каждый год, когда наступает сезон охоты. Что делать?

Трудно провести границу между понятиями «быть эгоистом», «не поступаться своими интересами» и «ценить собственную свободу». Можно считать эгоистом того, кто ищет во всем только личное удовольствие и ради этого посягает на свободу других.

Рассмотрим ваш случай. Предположим, вы планируете провести неделю с друзьями на охоте и требуете, чтобы супруга поехала с вами, заведомо зная, что такие поездки ей не нравятся. Это — эгоизм. Если в ваше отсутствие супруга вынуждена будет выполнять вместо вас какую-то работу, которую она не желает выполнять, то это тоже будет эгоизмом с вашей стороны. Однако если ваше отсутствие в течение недели ничего не меняет в ее жизни, но ей просто не нравится, что вы уезжаете, поскольку она нуждается в вашем присутствии или завидует, что вы уезжаете один, то это уже эгоизм с ее стороны.

Ответьте на такой вопрос: вы бы отпустили супругу с друзьями на неделю? Если ваш ответ положительный, то скорее всего это не эгоизм с вашей стороны.

Настоящая любовь супругов проявляется в желании каждого из них сделать счастливым другого, а не в желании самому быть счастливым. Забота о собственном счастье только усиливает зависимость. Супружеские отношения, основанные на зависимости, сохраняются за счет чувства страха. Поскольку страх — враг любви, то он лишь препятствует установлению нормальных семейных отношений.

Мой муж — главный «добытчик» в нашей семье. У него хорошая зарплата. Между тем он требует взамен, чтобы я постоянно готовила, стирала и принимала его гостей, когда ему хочется. Когда он приходит, в доме всегда должен быть безупречный порядок. Я себя чувствую прислугой. Неужели этой есть семейная жизнь?

Был ли у вас с ним уговор на этот счет? Если был, то, вероятно, он вас больше не устраивает. В таком случае спокойно поговорите с мужем и пересмотрите уговор. Если же не было никакого уговора, то, похоже, ваши отношения с мужем строятся на каких-то расчетах.

Нет, такие отношения нельзя назвать здоровыми. Если супругов связывает настоящая любовь, то они желают друг другу счастья. Мне кажется, что причина ваших разногласий в неумении общаться.

Вы с супругом ведете такой образ жизни, каким он был у наших родителей полвека назад. В ваших отношениях ничего не изменилось. Если хотите что-то изменить, то необходимо найти новые подходы.

Вы считаете себя преданными друг другу супругами, как, впрочем, считают и многие другие пары. Не откладывая на потом, расскажите мужу о ваших желаниях и потребностях. Каждый из вас должен спокойно сесть и составить перечень всего того, что, на его взгляд, обеспечило бы идеальный союз. Составляя этот перечень, необходимо осознавать и учитывать то, что у вас разные вкусы. Затем, чтобы достичь золотой середины, подумайте вместе, как бы вы могли осуществить хотя бы какую-то часть этих пожеланий.

Мне непонятна ваша теория. Вы говорите, что пожинают то, что сеют. Отчего же моя супруга почти никогда меня не слушает, хотя я ее слушаю всегда, когда она говорит о своих делах или проблемах?

Вы действительно прислушиваетесь к тому, что говорит супруга, или, может быть, вы слушаете свой внутренний голос в то время, когда она говорит? Не критикуете ли вы ее про себя в те минуты, как она с вами разговаривает? Не обдумываете ли вы свой ответ, пока она говорит? Действительно ли вы чувствуете то, что она переживает, когда говорит, или же больше сосредоточены на себе самом?

Очень немногие умеют по-настоящему слушать собеседника. Возможно, поэтому вы пожинаете то, что сеете. Разница лишь в том, что ваша супруга делает все это открыто, а вы — в душе.

После семнадцати лет совместной жизни муж признался, что никогда меня не любил, что все это время испытывал лишь привязанность ко мне. Можно ли так жить дальше?

Какое же мужество надо иметь, чтобы сделать такое признание спустя семнадцать лет! Надеюсь, этот его поступок вызвал у вас восхищение. Вы сможете жить с ним и дальше, если вам удастся полюбить его всей душой, не рассчитывая на то, что и он будет любить вас так, как вам того хочется. Вы должны вместе все обсудить и прийти к какому-то соглашению. Удастся вам сохранить ваш союз или нет, ничто не мешает вам продолжать учиться любить друг друга.

Самое главное в жизни — учиться любить. А каким способом вы этого достигаете — дело второстепенное. Пусть это будет один или несколько браков, один или несколько разводов — главное, чтобы каждое событие помогало вам сильнее любить. Только так вы проживете свою жизнь не напрасно: вы добьетесь именно того, к чему стремится ваша душа. Впрочем, она и вернулась на Землю, в оболочку вашего тела, для того, чтобы научиться сильнее любить людей и все их достижения.

Возможны ли настоящие интимные отношения без страсти?

Да, и это наиболее прочные отношения. Поскольку страсть основана на зависимости, то страстно влюбленные люди чувствуют себя счастливыми лишь рядом с любимыми. Именно поэтому двое страстно влюбленных людей часто не могут соединиться, поскольку чем сложнее отношения, тем больше препятствий и тем сильнее страсть.

Когда же отношения становятся более простыми, страсть ослабевает. Тогда те влюбленные, которые считают страсть

настоящей любовью, постепенно становятся безразличными друг к другу, поскольку им кажется, что любви уже нет.

Страсть — это иллюзия любви. Когда уходит страсть, самое время понять, была ли настоящая любовь. Это идеальная возможность осознать свое желание любить, а не только быть любимым. Когда я говорю «любить» кого-то, это не значит любить его за то, что он нам дает. Любить другого — значит получать удовольствие от того, что мы ему отдаем.

Мне кажется, что не многим парам удается сохранить настоящую любовь после нескольких лет супружеской жизни. Почему так трудно сохранять нормальные интимные отношения в течение длительного времени?

Главное, что мешает любить по-настоящему, — это господство разума над человеком. Разум — это наша способность накапливать знания. С юных лет на собственном опыте мы учимся любить любовью собственника, рассчитывая что-то получить взамен. Мы сами переживали такое чувство и видели его в отношениях родителей и в отношениях других пар. Большинство из нас в своей жизни полагаются лишь на разум, а следовательно, и на память, которая хранит, как эталон, ту любовь, какую мы привыкли видеть с детства.

Когда человечество решится наконец руководствоваться в жизни одновременно рассудком, интуицией, сердцем и внутренним БОГОМ, жизнь на этой планете станет значительно лучше. Именно этого я всем и желаю.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы, конечно, заметили, что в своих ответах я часто обращаюсь к понятию «зеркала». Я абсолютно уверена в обоснованности этой теории и постоянно убеждаюсь в удивительных результатах, которые она приносит тем, кто действительно хочет ею воспользоваться.

Чтобы лучше понять эту теорию, необходимо, прежде всего, согласиться с тем, что мы созданы, составлены, сотканы из сотен различных личностей, различных «я». Каждое такое «я» каждого человека возникает в его ментальной сфере. Каждое верование,

которое у нас формировалось с раннего детства, способствует возникновению этих личностей. Следовательно, мы несем за них полную ответственность. Мы не обязаны отождествлять себя с ними; наша задача — научиться быть самими собой, установить связь с нашей подлинной сущностью: с БОГОМ.

Поэтому мы постоянно и возвращаемся в этот мир. Лучший способ стать самим собой состоит в том, чтобы научиться жить настоящим, жить в любви, то есть принять все то, чем мы живем, все то, чем мы сейчас являемся.

Вот почему мы должны как можно скорее осознать и принять все те различные «я», которые создали в себе. Сначала следует предоставить им право на существование, а когда они перестанут приносить нам пользу, мы постепенно от них избавимся.

Понятие супружеской и семейной жизни возникло на Земле для того, чтобы помочь человечеству научиться любить. К сожалению, люди избрали противоположный путь: они развивают в себе эгоизм, предпочитая быть любимыми, а не любить. Нам бы следовало оглянуться на природу и понаблюдать за животными: в отличие от нас, они повинуются естественным законам любви.

Заканчивая книгу, я хотела бы ответить на один вопрос, который мне никто никогда ни на одной конференции так и не задал, но который остается самым важным:

Что же такое настоящие интимные отношения?

Приведу сначала одно из определений интимности: «Это то, что хранится глубоко в нашей душе, ключ, открывающий другому человеку возможность полностью познать нас и стать источником нашего совершенствования».

Как достичь такой интимности?

- Принимайте себя и другого, оставляя за собой и за ним право быть такими, какие вы есть, но и не забывая, что все изменяется. Мне очень нравится такое образное сравнение: каждый шаг на пути к принятию — это горсть земли, принесенная на вершину счастливых интимных отношений, а каждое проявление собственнического инстинкта — это тоже горсть земли, но изъятая из этой вершины. Те, кто изымает больше земли, чем приносит, в конце концов оказываются в глубокой пропасти. Там темень и холод. Гораздо

благоразумнее добавлять землю, наращивать вершину, приближаясь к Солнцу, к его свету и теплу.

- Запомните, что всякий раз, когда вы хотите руководить или контролировать, вы идете против законов любви и приятия. Чем больше вам хочется что-то или кого-то изменить, тем меньших изменений вы добиваетесь. Чем больше свободы и меньше контроля, тем больше шансов на перемены. Это кажется парадоксом, с которым трудно согласиться, но в этом легко убедиться, если внимательно понаблюдать.

- Научитесь четко выражать ваши желания и давать советы без ожиданий. Если же вы хотите, чтобы вашему совету непременно следовали, значит, это не совет, а попытка контроля.

- Научитесь вкладывать всю душу в отношения с супругом, взяв себе за правило всегда использовать эти отношения для того, чтобы научиться еще сильнее любить. Любить — это значит желать кому-то счастья; нельзя любить кого-то только за то, что он вам дает.

- Помните, что поведение супруга во многом определяется вашими взглядами и верованиями. Пересмотрите их, и поведение супруга постепенно изменится. Предположим, например, что супруг уверен в том, что жена не способна принимать самостоятельные решения. В этом случае он считает своим долгом все решать за нее. Если же он поверит в то, что со временем она сможет принимать самостоятельные решения, и если он будет поощрять каждый ее самостоятельный шаг, то ее поведение изменится, хотя она этого может и не осознавать.

- Развивайте в себе те качества, которые вы хотели бы видеть у других.

- Согласитесь с тем, что несхожесть супругов помогает им совершенствоваться. По теории зеркала, несхожесть супругов способна скорее сблизить их, чем разъединить. Используйте как недостатки, так и достоинства другого, чтобы осознать и принять ту сторону своего «я», которая вам не нравится. Дайте себе право быть таким, как есть, но не упускайте из виду мотивацию собственного поведения.

- Установите отношения полного взаимопонимания с супругом. Постоянно напоминайте себе, что вы живете вместе ради духовного

роста и совершенствования вашей жизни. В противном случае сама идея совместной жизни становится бессмысленной.

- Любите другого и гордитесь им. Гордитесь тем, что им восхищаются другие, точно так же как вы горды тем, что другие восхищаются вашими вкусами.

- С участием относитесь к чувствам другого. Тогда вами будет руководить не разум, а сердце. Кроме того, вы таким образом реализуете свою способность чувствовать и переживать именно то, что полезно вам.

Вот мое любимое определение идеальных интимных отношений: «Идеальные интимные отношения — это такие отношения между супругами, при которых каждый наслаждается полной свободой, но ни один не желает пользоваться этим правом в ущерб другому».

[Город Творцов](#)