

НАСТАЯЩАЯ ЛЮБОВЬ

ТАЙНЫ ЛЮБВИ
ДО БРАКА И В БРАКЕ



планет (А)арден
КНИГИ. МЕНЯЮЩЕЕ ЖИЗНЬ®

Дмитрий Геннадьевич Семеник

Настоящая любовь. Тайны любви до брака и в браке

Серия «Книги, меняющие жизнь»

Авторский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22075777

ISBN 978-5-485-00255-8

Аннотация

«Все согласны с тем, что любовь – это высшая ценность нашей жизни. А для понимающих людей – это еще и высшая цель бытия. Поэтому очень важно относиться к любви по-взрослому. Понимать, как много зависит от нас в том, чтобы подготовить себя к любви, узнать ее, когда придет, и сохранить от всех опасностей. Именно для помощи в этом и предназначена данная книга. Любовь – это чудо, это тайна, не раскрытая до конца. Но все-таки, насколько возможно людям, мы постараемся найти ответ на вопрос, что такое любовь и чем она отличается от своих подмен – влюбленности, страсти, любовной зависимости. Мы постараемся раскрыть законы жизни любви – что способствует ее приходу и отчего она умирает. Мы поговорим о том, о чем мало кто знает в наше время, – о том, что такое семья. Потому что именно семья – то место, где можно достичь вершин настоящей любви. Если вы вовремя прочитаете книгу и возьмете ее на свое вооружение, вы

сможете, при желании, избежать многих болезненных ошибок. И ваша будущая семья получит гораздо больше шансов на то, чтобы уцелеть и быть счастливой, быть местом, где живет Любовь...»

Содержание

От составителя	5
Что такое любовь?	9
Истории из жизни	14
Сказка вместо любви	14
«Постоянно плачу»	16
«Умираю от своей любви»	17
Любовь не причиняет страданий	19
Любовь – это когда ты любишь человека с его недостатками	22
Беседы	26
Зависимость – подмена любви	26
Любовь – это забвение себя	39
Любовь – это сопереживание	42
Неправильное понимание любви приводит к страданиям	44
«Стерпится – слюбится» – это самое зерно любви	49
«Я не хочу печалить вас ничем» – тоже признак духовной любви	53
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Дмитрий Семеник

Настоящая любовь. Тайны любви до брака и в браке

От составителя

Наш подход к жизни может быть детским, а может быть взрослым. Причем это мало зависит от возраста.

При детском подходе мы радуемся подаркам, которые дарит нам жизнь, жадно поедая их, как ребенок – конфеты, и плачем при ударах, которые получаем от жизни. Но сами ничего не делаем для того, чтобы ударов было меньше, а подарков – больше.

При взрослом подходе мы берем ответственность за свою жизнь на себя. Мы признаем, что и удары, и подарки – следствия наших собственных действий. Мы берем руль своей жизни в свои руки и направляем свой корабль туда, куда хотим.

Естественно, взрослый подход к жизни более эффективен.

Все согласны с тем, что любовь – это высшая ценность нашей жизни. А для понимающих людей – это еще и высшая цель бытия. Поэтому очень важно относиться к любви по-

взрослому. Понимать, как много зависит от нас в том, чтобы подготовить себя к любви, узнать ее, когда придет, и сохранить от всех опасностей.

Именно для помощи в этом и предназначена данная книга. Любовь – это чудо, это тайна, не раскрытая до конца. Но все-таки, насколько возможно людям, мы постараемся найти ответ на вопрос, что такое любовь и чем она отличается от своих подмен – влюбленности, страсти, любовной зависимости. Мы постараемся раскрыть законы жизни любви – что способствует ее приходу и отчего она умирает. Мы поговорим о том, о чем мало кто знает в наше время, – о том, что такое семья. Потому что именно семья – то место, где можно достичь вершин настоящей любви.

Если вы вовремя прочитаете книгу и возьмете ее на свое вооружение, вы сможете, при желании, избежать многих болезненных ошибок. И ваша будущая семья получит гораздо больше шансов на то, чтобы уцелеть и быть счастливой, быть местом, где живет Любовь.

Книга подготовлена на основе материалов интернет-сайта «Настоящая любовь» (realove.ru). Сайт некоммерческий, он создан для того, чтобы помочь людям любить. Ведь в наше время так трудно найти достоверную информацию о том, что такое любовь и как любить. Через СМИ распространяются извращенные представления об этих важных понятиях. Извращенные понятия приводят людей к краху отношений и страданиям. В представлениях многих страдание становится

неотъемлемым спутником любви.

А ведь это совершенно не так! Настоящая любовь – это радость и сила. И практически любой человек, опираясь на истинные представления, может обрести настоящую любовь.

За ответами на вопросы о любви мы обратились не только к специалистам (психологам, священникам), но и к людям других профессий, о которых мы знаем точно, что в их жизни есть любовь. И эта любовь не случайна, как и всякая любовь. Она следствие их жизни и верных представлений о любви.

Мы постарались раскрыть тему любви глубоко, насколько возможно, и в то же время подать материал просто и доступно. Сайт «Настоящая любовь» читают и подростки, и пожилые. Судя по сотням отзывов, эти материалы действительно помогают людям избежать ошибок, либо понять причины неудач.

Хорошо бы каждой паре новобрачных дарить такую книгу, если им не удалось прочитать ее раньше. Мы думаем, что катастрофическая статистика разводов, неполных семей и несчастных детей несколько изменилась бы в лучшую сторону. Пока это лишь мечты. Но вы можете, если книга вам понравится, купить несколько штук и подарить вашим близким молодым людям, кому предстоит создавать семью или кто недавно женился (вышел замуж).

Эти сайты – плод бескорыстного труда многих людей, объединенных одним духом и одной доброй целью. Если этот труд нам удался, то именно поэтому.

За эту книгу следует благодарить всех, чьи слова вы прочтете здесь, а также тех, кто помогал брать и обрабатывать интервью: Марию Левину, Ольгу Тельнову, Наталью Бухашееву, Эмму Макоеву и еще многих друзей и помощников.

Приглашаем вас посетить наши сайты:

- realove.ru («Настоящая любовь»)
- perejit.ru (сайт о переживании расставания)
- zagovor.ru (сайт о последствиях приворотов, заговоров, гаданий)

Там вы сможете расширить понимание, которое приобретете, прочтя эту книгу. А может быть, если захотите, присоединитесь к команде тех, чьими трудами существуют все эти проекты.

Что такое любовь?

Путаница в вопросе о том, что такое любовь, великая. Причем возникла она не сегодня, а несколько веков создавалась кропотливым трудом талантливых поэтов, писателей, музыкантов. Был создан целый культ несчастной любви, болезненной любви, любви-страсти. Не все читали Шекспира, но все слышали про печальную историю Ромео и Джульетты, и почти все думают, что речь в ней идет о любви. Если опросить молодых людей на улице, задавая им вопрос: «Страсть – это что-то приятное? Вы хотели бы испытать страсть?», вероятно, не менее половины ответили бы «Да».

Все ответившие «Да» будут несчастны в любви, пока не изменят своего отношения к этим вопросам. Именно из-за того, что большинство людей возраста, подходящего для создания семьи, заблуждаются в понимании любви и брака, мы имеем количество разводов в течение первых 10 лет брака на уровне 90 %.

Давайте для начала признаем очевидный факт: не всякое влечение к человеку противоположного пола является любовью. Все ведь знакомы с видами притяжения между людьми, обусловленными самыми разными причинами. Например:

- стремлением получить любовь, внимание, восхищение другого человека,
- сексуальным влечением,

- желанием разделить с человеком те материальные блага, которыми он обладает,
- тщеславным желанием, чтобы нашей близости к этому человеку завидовали.

Все это не любовь, но может достаточно сильно притягивать, привязывать нас к человеку. Очень важно называть вещи своими именами и не считать любовью то, что ею не является.

То, что у несчастных в личной жизни журналисток из женских журналов называется красивым словом «страсть», а у девочек-подростков – «безумная любовь», у психологов называется гораздо менее красивым словосочетанием «любовная зависимость». Любовная зависимость – это не вид любви, а вид душевной болезни, стоящей в одном ряду с алкогольной зависимостью, наркотической зависимостью, игровой зависимостью. И лечение этой зависимости аналогично лечению остальных зависимостей, в пагубности которых никто не сомневается. Психотерапевты придумали даже термин «любоголизм» по аналогии с алкоголизмом.

Очень важно понимать, что такое хорошо и что такое плохо. Точнее – отчего человеку хорошо, отчего – плохо. Наверно, все понимают, что свобода – хорошо, несвобода – гораздо хуже. А страсть – сильное болезненное желание – именно то, что делает человека из свободного несвободным, зависимым от тех или иных внешних обстоятельств. Свободен только тот человек, который свободен от страстей.

Русский язык действительно велик. Хорошо знать его – выгодно. Знаете ли вы, что слово «страсть» в русском языке означает не только болезненное желание, но и «страдание»? В названии фильма Мэла Гибсона «Страсти Христовы», в названии ораторий Баха «Страсти по Матфею», «Страсти по Иоанну» слово «страсть» употребляется именно в смысле «страдание». Это вовсе не совпадение. Это отраженное в самом языке понимание жизненного закона: страсть всегда соединена со страданием. Где страсть – там страдание. Где в отношениях между двумя людьми много боли, страданий – там, скорее всего, имеет место не любовь, а любовная зависимость.

Итак, страсть (любовная зависимость) – это нелюбовь, несвобода и страдание.

Как распознать у себя признаки любовной зависимости?

Чувство «я не могу жить без этого человека» или «я не могу быть счастливым без этого человека» – признак зависимости. Любовь – это свобода. Люди могут быть вместе или нет, могут даже расстаться навсегда, но любящему хорошо уже от того, что любимый просто есть.

Зависимый человек ждет от отношений «любви», что они сделают его счастливым. В действительности, кто-то другой, кроме нас самих, не может сделать тебя счастливым или несчастным. Действительно, зависимый человек не находит счастья в отношениях. Большую часть времени его мучают беспокойство, страхи, сомнения, ревность, злость по отно-

шению к «любимому» человеку. На то он и зависимый, чтобы зависеть от каждого взгляда «любимого», его тона, слов. Через непродолжительное время после начала отношений зависимому отношения доставляют преимущественно мучения. Большую часть времени у него уныние, ухудшается здоровье, хуже идут дела на работе.

Самый приятный момент в жизни зависимого – это предвкушение встречи, похожее на эйфорию, которая возникает у алкоголика в предвкушении выпивки. Но заканчивается эта эйфория почти всегда разочарованием. Требуемая «любоболику» доза любви постоянно растет, а «донор» не в состоянии бесконечно ее увеличивать. Он начинает ограничивать «дозу», а потом и вовсе спасается бегством от такой лже-любви...

Чтобы полюбить по-настоящему, человек, склонный к зависимости, должен преодолеть те страсти, которые лежат в основе зависимости именно в его случае. Чаще всего, это страсть эгоизма, самолюбия. Самолюбие противоположно настоящей любви к себе. Чаще всего причиной эгоизма является эгоизм родителей, недодавших ребенку любви в детстве. Чтобы преодолеть свой эгоизм, такому человеку нужно в любых отношениях, и лучше не в отношениях любви, учиться быть не паразитом, а донором, учиться отдавать любовь, тепло, все то, чего он сам так хочет получить. Тогда произойдет чудо – в его сердце затеплится источник любви. Человек перестанет быть зависимым от любви других людей,

станет подлинно свободным. Только тогда он будет готов по-любить по-настоящему.

Истории из жизни

Сказка вместо любви

Всю свою жизнь я мечтала о настоящей любви, я была мечтательной, наивной девушкой, которая хотела, чтобы рядом с ней был любимый, который спасет ее от всех бед и будет всегда рядом.

Мы познакомились случайно, он ехал на красивой машине с открытым верхом, увидел меня, развернулся и подъехал. Мы познакомились, и у нас началась любовь. Он стал первым для меня мужчиной, я любила его до безумия. Он мне много чего наобещал, а я слепо и глупо верила ему, потому что жизнь до него у меня была никчемная, грустная и скучная, а он меня по всем дорогим местам города водил, знакомил со всеми богатыми людьми нашего небольшого города, в общем, сказка была, а не жизнь. Но через полгода сказка моя закончилась, я узнала, что он уже 2 года встречается с другой, а я была так, для развлечения.

Было очень больно, я думаю, что меня поймут, кто испытывал подобное. Мы расстались, но я все время думала о нем, отношений после него не было, потому что вся я была опустошена. Месяц мы не виделись и не общались, затем он стал мне звонить, называть котенком, просить о встрече

и так продолжалось 2 месяца. По прошествии времени чувства у меня к нему прошли, даже обида пропала на него.

Жизнь была прекрасна. Но в один прекрасный день он позвонил мне и предложил встречу. Я согласилась, потому что была полностью уверена в том, что больше не люблю, и все прошло к нему. Когда мы встретились, я поняла ужасную вещь, что люблю его, не могу без него, все мои чувства к нему опять проявились, это было какое-то безумие. Я стала понимать, что хочу быть только с ним, но это не возможно, так как быть на правах любовницы я не согласна.

Когда вернулась домой после этой ужасной встречи, в груди был ком какой-то, безысходность, мне хотелось только одного – умереть... У меня случился нервный срыв, я разгромила всю комнату, это был крик души от безысходности, когда я вся отдалась человеку, признавалась ему в любви, а он был холоден, я была ему не нужна, да еще вдобавок ко всему у меня обида была на всех, почему у него все хорошо, а я страдаю, да и жизнь у меня вообще никчемная была. Затем я взяла таблетки, какие попались под руку, и выпила...

Я думала, что усну и не проснусь. Но не тут-то было, дикое головокружение и тошнота, я уже пожалела обо всем на свете, но чувствовала, что конец. Зазвонил телефон, и когда я увидела, что на нем высветилось имя МАМОЧКА, я разревелась, два пальца в рот, начала пить воду, вызывать рвоту, в тот момент я поняла, что единственный человек любимый у меня – это моя мама, которого надо любить и помнить

всегда. Слава Богу, что все обошлось – я жива!

Теперь, по прошествии времени, я поняла многое, что это была не любовь, так как любовь не может разрушать душу, что не достоин он моей смерти, даже взгляда, встреч, нечего моего он не достоин, что жить нужно для себя, и в минуты отчаяния находить в себе веру и жить дальше! А любовь – она возвышает.

Полина, 21 год

«Постоянно плачу»

Познакомилась с ним в прошлом году, 3-го марта, и уже 15-го июля он меня бросил. С тех пор я не живу. В отчаянии бегала к бабкам, которые на «раз, два, три» обещали вернуть его. Конечно, ничего не добились...

Я понимаю, что нахожусь в страшной любовной зависимости. Когда он бывает рядом, я отключаю телефоны, я меняю все планы, я нахожусь в полной эйфории. Очень редко у нас бывают встречи, для него это просто простой вариант постели (хотя у него полно девушек для встреч, он делает им комплименты, восхищается ими...), а для меня это как глоток воздуха, я не могу жить без него, я постоянно плачу, я потеряла работу, от меня отвернулись многие знакомые, потому что я стала замкнутой и агрессивной, сама на себя не похожа. Он ни во что меня не ставит, запросто посылает, и даже матом, но когда он приветлив и дружелюбен, в такие

редкие моменты я забываю и прощаю ему все... Я превратилась в животное, зависящее от «своего хозяина», которое всегда стерпит пинки, плевки и палки... и всегда с радостью встретит, виляя хвостом...

Мне нужна помощь... Все стало слишком запущено.

Оксана, 24 года

«Умираю от своей любви»

Я никогда не испытывала недостатка в любви, только самой всегда так хотелось любить, думала, не умею...

Когда увидела его в первый раз, подумала – вот Он, ко-го я так долго искала, казалось, мы созданы друг для друга. Он иностранец, серьезный, порядочный, верила ему как себе. Мы не расставались, не могли день прожить друг без друга. Были ссоры, в основном я была инициатором, капризничала, но он приходил, звонил сотни раз, ночевал перед дверью.

Через какое-то время я начала его ревновать, беспричинно, казалось бы, просто что-то чувствовала внутри, что он не до конца мой. Хотя в его любви не сомневалась. Росло напряжение, я не хотела, чтобы ему было некомфортно со мной, решила меняться. Начала себя менять, топтать свою гордыню, свой твердый характер, ведь я, наконец, нашла сильного мужчину, и мне даже хотелось быть слабой рядом с ним.

Он видел это, но реакция была обратной. Появилось раз-

дражение, нападки в мой адрес. После одной крупной ссоры я обиделась и не подходила к телефону, он звонил и звонил, может сто раз или больше. Написал письмо, как он любит и не представляет жизни без меня, но ему нужно уехать на родину, жить с мамой, отец умер, жениться на девушке его национальности, что у нас нет будущего, как у него разрывается сердце и еще много всего. Я умерла... Я поняла, да и он это подтвердил, что даже ссоры наши все были из-за того, что он подсознательно всегда хотел расстаться, просто боролся сам с собой, его пугало, что он полюбил так сильно. Он позвонил через час, пришел.

И началось... Две недели мы расставались. Болезненно. Мучительно. Он плакал, стоял на коленях, обнимал и говорил, что не может без меня жить, я принимала, он уходил и опять, и опять, и опять. Две недели ада. Боль душила даже тогда, когда мы были рядом. Я не смогла. Написала «прощай» и ушла. Он не ответил. Прошло уже три недели. Я схожу с ума от боли, обиды, разочарования, невозможности что-то изменить, невозможности быть с ним и быть без него. Я все понимаю. Действительно понимаю, что будущего нет, но я умираю от своей любви и знаю, что он тоже очень страдает. Написал письмо на день рождения, что постоянно думает и хочет все бросить и быть со мной, но надо терпеть, «надо терпеть, любимая, пока мы сможем терпеть». Я его и люблю, и ненавижу за слабость, нерешительность, страх. Молюсь. Существую. Просто хотела быть счастливой. Как быть?

Любовь не причиняет страданий

Если кто-то ищет выгоды для себя в отношениях, то это не любовь, просто один искренне любит, а другой позволяет любить. Тот, кто позволяет, скорее всего, использует эти отношения с какой-то целью, но такие отношения не долговечны, болезненное расставание не за горами.

Любовь – это когда ты живешь для другого человека, живешь его жизнью, ты дорожишь каждой минутой с ним, тебе с ним хорошо всегда, даже когда он что-то не по-твоему делает.

Любовь все покрывает, все недостатки. Это не чувство, чувство всегда проходит, оно временно, не постоянно, любовь же вечна. И вечна только тогда, когда любят оба. Да, это наука из наук, самая что ни на есть важная работа над собой, постоянное возделывание отношений. А не ленивое пускание всего на самотек, от которого бывает «утек». «Утек» тех подлинных отношений в суету быта, за которой, если вовремя не спохватиться, начинает прятаться любовь, и в итоге уходит, даже, я бы сказала, засыпает. Любовь – это биенье одного сердца в такт другому, а иначе все, остановка.

Когда любишь, совершенно по-другому узнаешь человека, да и он сам по-другому себя раскрывает. Действительно, только любовь делает мир лучше, и если этот мир – у тебя в

семье, то даже после 30 лет совместной жизни он и на других людей производит впечатление и заставляет задуматься. Если есть любовь, то и все остальное будет, ведь человеком, которого по-настоящему любишь, тебе в любых обстоятельствах хорошо и спокойно.

Любовь не причиняет страданий, она делает людей счастливыми и благодарными друг другу за терпение и уважение в столь самоотверженном подвиге, который они рука об руку по жизни этой несут вместе. Действительно, любовь это подвиг, так как нужно всегда быть наготове и, что бы ни случилось, продолжать любить.

Чувство не способно быть всегда, оно проходящее, и со временем при трудных жизненных обстоятельствах исчезает так же легко, как и внезапно появилось, оставляя неприятный осадок. Любовь же, наоборот, в трудностях закаляется, укрепляет характеры обоих и помогает совместно выстраивать одну дорогу, на путь которой, вместе вступив, двое идут вместе только вперед – навсегда.

«Навсегда» и «вместе», слова эти и страшны и сила их велика, так же как и велико постижение неугасающей любви. Как огонь, чтобы ему всегда гореть, нужно все время оберегать его от ветра, так и в любви, нужно всегда оберегать столь хрупкий очаг семьи от грубого слова, и вовремя уметь остановиться, не переходя черту. Легко идти по улице и в ответ знакомой улыбнуться, и дальше еще кого-то встретить, и так же мило вслед кивнуть. А ты попробуй дома, когда так тяже-

ло терпеть недостатки друг друга, улыбнуться искренне, не раздражаясь, произнести: «Я все равно люблю!»

Лично мой опыт такой. Впервые в моей жизни, сказав человеку по телефону обидные слова, я тут же перезвонила ему и попросила прощения, потому что почувствовала его боль как свою. Повстречав того единственного, мне захотелось ради него стать другой, меняться и внутренне и внешне, т. е. искоренять свой эгоизм. А не переделывать его под себя, создавать то, что бы я хотела в нем видеть (модную прическу, хорошего бизнесмена, галантное и безупречное поведение и т. д. и т. п.). Не говорить: «вот это мне в нем нравится, и это я принимаю, а это нет», и начинать в мягкой форме давать нравоучения. Зачем лепить выдуманный идеал, чтобы потом с ужасом узнать, что это не тот?

Нет, если любишь, то и примешь его со всеми плюсами и минусами, сама будешь меняться. Ведь ты тоже не идеал... Я почувствовала, что это тот человек, с которым мне бы хотелось прожить всю жизнь и видеть именно его своим мужем и отцом наших детей. Жертвовать своими интересами и желаниями, смотреть тот фильм, который он выбрал, а не этот, который мне нравится. Казалось бы, пустяк, а ты попробуй, начни хотя бы с этой мелочи, и увидишь, как порой бывает нелегко соглашаться, идти на компромисс.

Не физическое влечение сблизило нас, а то, что называют духовным единением: общие интересы, взгляды и прежде всего искреннее и светлое чувство от того, что мне с ним да-

же просто идти, держась за руку, хорошо. И когда он даже злится или грустит, я думаю, как его взбодрить, развеселить. То есть мне важно его настроение, его чувства, хорошо ли ему.

Думаю, в любви человек по-настоящему меняется, раскрывается, и узнаешь его гораздо ближе. Для тебя становится важным он, который покори́л тебя, отдав свое сердце тебе, а ты, как хранительница самого ценного дара, будешь до конца ваших дней с осторожностью беречь ту искорку которую, зажегши, вы вместе пронесете сквозь бурю семейных и жизненных обстоятельств.

Юлия Гагинская, 25 лет

Любовь – это когда ты любишь человека с его недостатками

В понятие любви входит очень много всего. И терпение, и прощение, и взаимное уважение. Уважать друг друга обязательно надо, без этого любви не будет.

У меня был один знакомый художник-живописец. Человек обаятельный, очаровательный. А жена работала в районной администрации. Тетенька очень добрая, всегда в гости приглашала. И очень любящая мать и жена. Муж выпивал, изменял, безобразничал – с художниками это часто бывает. Последние десять лет его жизни было совсем тяжело – у него был перелом шеи, потом рак мозга, он сделался как растение,

а до этого был неглупый человек. Она ушла с работы, его выхаживала, продала книги, посуду, ничего в доме не осталось. Потом на руках еще и его мама оказалась, она и за ней ухаживала. Это был совсем не тот человек, за которого она вышла замуж. Но она перебирала фотографии и говорила: «Вот ушла моя половинка. Как я буду жить дальше?» Вместо того, чтобы сказать: «Слава Богу, отмучилась!» Вот это, я понимаю, любовь!

Любовь – это не тогда, когда ты любишь за то, что он такой красивый, правильный, непьющий, некурящий, обеспеченный, а тогда, когда просто любишь. Любовь – она же не видит недостатков.

Любовь – это, наверное, когда ты любишь и недостатки другого человека. Если человек тебе кажется красивым, умным, талантливым – это не обязательно любовь. Другое дело, если ты знаешь и любишь те недостатки, которые у него есть.

Это заметила не я, а мой муж. У меня не самый лучший характер в мире, если сразу многое не получается, я могу вымещать на близких свое плохое настроение. Муж все с улыбкой терпит, терпит, а потом говорит: «Ну, ничего. Я понял, что я тебя люблю по тому, что я люблю тебя даже, когда ты сердишься».

И он умеет так переключить, что вот это вот вредное настроение исчезает, быстро успокаиваешься, отрезвляешься, и понимаешь, что выглядишь очень смешно.

Когда ты любишь человека, ты много в чем себя ограни-

живаешь, ты живешь больше не для себя, чтобы ты кем-то стал, что-то набрал или что-то поимел, а больше для другого человека. Ты переживаешь за его здоровье, ты думаешь о его психологическом состоянии, как он себя чувствует, как у него карьера... И он так же переживает за тебя...

У меня, еще с подросткового возраста, была идея, что я должна встретить своего, особого человека. Мне 13 или 14 было, я гуляла в парке с собачкой, и встретила пару, лет под 90. Они шли, держа друг друга под руку и, видно, прожили вместе всю жизнь. При этом они так нежно, с таким пониманием друг на друга смотрели! Я смотрела и думала: я хочу так же. Я хотела встретить такого человека, с которым я буду идти вот так же, под ручку, пусть я буду совсем старой, о какой красоте тогда уже речь, а чтобы мне с этим человеком было хорошо.

И у мужа такая же установка. Он говорит, я тоже хочу, чтобы когда нам будет 70–80 лет, мы были вместе.

Красота, страсть – это приятно, а вдруг ты заболел или в аварию попал, и – красоты, здоровья уже нет? Выносить из-под тебя судно, дежурить у кровати – не всякий человек захочет. Ведь вокруг по-прежнему много здоровых и красивых женщин и мужчин.

В моей жизни были такие моменты, когда я была на грани жизни и смерти. И я поняла, что я вышла замуж за того человека, которому я нужна в любом состоянии. Со многими людьми хорошо, когда все хорошо. А вот если у тебя ка-

кая-то беда, твой человек должен быть таким, чтобы он тебя не предал. Твой человек – это твоя опора, твой тыл, твоя защита. А ты – его тыл, он тоже чувствует, что ты его не предашь. Что дома его всегда ждут, что здесь он может расслабиться, снять стресс и напряжение внешнего мира, что ему здесь будет хорошо, он психологически защищен здесь.

Ольга Мотовилова-Комова

Беседы

Зависимость – подмена любви

Наталья Домкина, психолог

Все мы ищем любви. И вступая в отношения с человеком, испытывая по отношению к нему некие сильные чувства, мы думаем, что любим. Если эти отношения часто причиняют нам боль, у нас появляется представление, что любовь – это мучение, едва ли не болезнь.

Действительно, возможно, ваши отношения больны. Только, скорее всего, правильное название их не «любовь», а «зависимость».

Проявление зависимости в отношениях

Зависимость в отношениях – это постоянная концентрация мыслей на «любимом» человеке и зависимость от этого человека. Отношения зависимости в значительной мере определяют эмоциональное, физическое состояние человека, его работоспособность и отношения с другими людьми. То есть, по сути, вся жизнь зависимого человека определяется этими отношениями. И влияют эти отношения на жизнь

далеко не лучшим образом. Они делают человека скорее несчастным, чем счастливым.

А ведь, не будучи вполне счастливым в одиночестве, именно с этими отношениями человек связывал свою надежду на счастье! Он надеялся, что все его душевные страдания, неуверенность в себе, все его комплексы будут излечены любовью. И первое время, возможно, казалось, что так и произошло. Но ощущение это длилось недолго. Начались конфликты, недопонимание, недовольство предметом «любви» и собой. Не замечая того, человек страдает еще больше, чем страдал в одиночестве, а впереди неизбежное расставание и новая большая боль...

Почему же так происходит с определенным человеком, причем история повторяется в каждой новых отношениях?

Так происходит потому, что этот человек на данном этапе своей жизни – зависимый.

Они познакомились еще в школе, в старших классах, мечтали пожениться. После школы стали жить «гражданским браком». Он стал для нее всем. Она любила рисовать и делала это неплохо, хотела быть дизайнером. Но поступать никуда не стала – надо сосредоточиться и готовиться, а это отвлекло бы ее от него. Ведь он – главное в ее жизни, Он – цель и смысл ее жизни, она живет для него. Пошла работать – ведь им обоим надо было на что-то жить. Он поступил в престижный ВУЗ. Так они прожили лет семь – она работала, он учился в ВУЗе, потом еще где-то. Она за-

ботилась о нем, обеспечивала ему максимально возможный комфорт и в этом видела смысл своей жизни. Он выучился, нашел хорошую высокооплачиваемую работу и через месяц ее бросил. Для нее это было громом среди ясного неба – ведь все было так хорошо! Дальше была попытка самоубийства, неудачная. Ее спасли. После выписки из больницы жизнь стала серой, ненужной, никчемной – ведь в ней не было его. Закончилось все хорошо, но не сразу. Это был долгий путь, но, потеряв его, она в итоге обрела веру и себя...

Суть отношений зависимости в том, что зависимый человек ощущает себя неполноценным, ему необходимо заполнить себя Другим, для него это вопрос жизни и смерти. Он готов терпеть любое отношение к себе, лишь бы не быть отвергнутым, лишь бы не остаться в одиночестве. Любовь в зависимых отношениях является способом компенсировать собственную недостаточность, а супруг является объектом, который призван дополнить эту недостаточность до целостного Я.

«Я не чувствую, что живу, когда не состою в любовной связи с ним (с ней)».

«Я не чувствую себя полноценной личностью без него (нее)». Так говорят зависимые.

Но этот способ никогда не достигает цели, потому что не может достичь ее в принципе. Зависимые отношения отличаются **ненасыщаемостью**. Задача заполнения себя с помощью другого человека невыполнима, т. к. внутренняя це-

лостность, полноценность может быть достигнута только в результате развития внутриличностных ресурсов, в результате развития личной связи с Богом. Постановка другого человека на место Бога и служение ему до самозабвения не избавляет от собственной недостаточности. Недаром в Библии сказано: **«Не сотвори себе кумира»**. Зависимость – это отказ от себя и от Бога.

В таких отношениях психологическая территория одного человека поглощается психологической территорией другого, теряет свою суверенность. Человек живет не своей жизнью, а жизнью «любимого». При этом пространства для свободного развития личности почти не остается.

А ведь непрестанное и обязательное развитие личности – это долг человека. Бог дает человеку уникальные способности, отличающие его от всех других субъектов и, при их развитии, создающие «симфонию»: цельное, высокое общество взаимодополняющих друга друга людей. Развить в себе и правильно использовать эти способности – таланты – долг человека перед Богом, собой и близкими.

Зависимые часто говорят: «я живу только для него», «я все делала для него». При этом они не понимают, что другому не нужна такая жертва, она не удовлетворяет его духовной потребности, поскольку это вызвано не любовью, а желанием быть любимой (любимым).

В зависимых отношениях нет реальной близости супругов, отсутствует реальное доверие. При этом отношения мо-

гут быть очень эмоционально насыщены, что может приниматься за любовь: «Ревнует – значит любит». В зависимых отношениях люди используют друг друга для удовлетворения своих неосознаваемых потребностей, отыгрывания искажений своей души. Но эти потребности так и остаются неудовлетворенными. Как правило, зависимые отношения развиваются по нескольким сценариям.

1. Отказ от собственного суверенитета и растворение своей психологической территории в территории партнера. Человек полностью живет интересами партнера – «я существую для того, чтобы выполнять его (ее) желания». Партнеру также полностью передается ответственность за свою жизнь. Вместе с ней человек отказывается от своих желаний, целей, стремлений. В данном случае «любимый» играет роль родителя.

2. Поглощение психологической территории партнера, лишение его суверенитета. В данном случае роль родителя играет сам ищущий любви. Он руководит партнером и контролирует его так, как это делают по отношению к ребенку. В основе лежат «благие» побуждения – «он (она) без меня не справится, он (она) без меня не выживет, я знаю, как надо, я живу для него (нее)». Ответственность за жизнь «любимого» полностью принимается на себя.

3. Абсолютное владение и разрушение психологической территории объекта любви. Полная власть над партнером как над вещью позволяет почувствовать себя сильным и зна-

чимым. Ответственность за жизнь партнера декларируется, но не осуществляется – партнер только используется. На нем проверяется собственная способность властвовать, контролировать, управлять не только поступками, но и чувствами.

4. Отражение в «любимом». Выбирается такой партнер, который будет все время показывать, что я – необыкновенный человек. Он должен восхищаться мной, выражать мне свою любовь, стремиться удовлетворять все мои желания, каждый день добиваться моего расположения. Он должен доказать, что я лучше других и достоин любви. Если партнер перестал служить «зеркалом» – ищется другой партнер.

Во всех этих моделях нет места истинной близости, ответственности, любви.

Причины эмоциональной зависимости

Причины эмоциональной зависимости уходят корнями в глубокое детство. Когда ребенок рождается, он находится в отношениях зависимости с матерью. Природа предусмотрела симбиотические взаимоотношения между матерью и ребенком, при которых они не ощущают своей отдельности друг от друга. Это дар природы, гарантирующий младенцу уход, в котором он нуждается, ощущение защиты и доверия. Данная стадия длится примерно до 9 месяцев, пока ребенок не начинает ползать и становиться на ноги. Важнейшая задача периода зависимости между матерью и ребенком – это

установление эмоциональной связи, которая служит для ребенка основой доверия к миру и его развития. Дети, полноценно прожившие эту стадию, имевшие хорошую эмоциональную связь со своими родителями, получившие достаточное количество любви и заботы, не боятся исследовать мир, легко приближаются к другим людям, восприимчивы и открыты к обучению.

Если на этой стадии развития произошел какой-то сбой, например, мать была отстраненной, была напряженная обстановка в семье, ждали мальчика, а родилась девочка и т. д., и тесная эмоциональная связь между матерью и ребенком не была установлена, у ребенка не возникнет ощущения безопасности. Такие дети боятся окружающего мира и перемен. Они приближаются к другим людям застенчиво и осторожно, что затрудняет для них исследование неизвестного. Такие дети как бы «привязанные» к своим родителям. Недостаточность любви, внимания и заботы делает их уязвимыми и «приклеенными» к своим родителям, а в будущем зависимыми от других людей.

Чем полнее ребенок соединяется с матерью и отцом в течение первых дней и месяцев жизни, тем легче потом ему и его родителям успешно осуществить процесс отделения. А этот процесс необходим для развития полноценной личности. Это следующая стадия развития ребенка.

В течение следующего периода развития, пик которого приходится на 18–36 месяцев, главной задачей развития яв-

ляется отделение. У ребенка выражен стимул к исследованию мира и отделению («Я хочу это сделать сам»). На данной стадии ребенку необходимо вдвое чаще слышать «да», чем «нет». Окружающая обстановка должна быть доступной для исследования и безопасной. Родитель должен быть рядом, он должен физически и эмоционально присутствовать, обеспечивать безопасность и поддержку, но не ограничивать исследовательский импульс. Ребенку необходимо почувствовать, что он **сам** что-то может, что он ценен и важен для своих родителей, и плоды его деятельности тоже важны и ценны. Ребенку важно чувствовать, что даже если родителя сейчас нет рядом, его все равно любят и родитель вернется. Все эти условия необходимы для того, чтобы потом, во взрослом состоянии, человек чувствовал себя полноценным, уважал себя и других, умел вступать с другими людьми в глубокий эмоциональный контакт, был активным и ответственным в жизни.

Если развитие пошло иначе, психологического рождения ребенка не произойдет. Он «увязнет» в зависимых отношениях с родителями (чаще с матерью), будет испытывать повышенную тревожность, мир будет страшен для него, исследовательский импульс будет снижен. Ему трудно будет строить теплые отношения с людьми, все будет отравлено страхом и недоверием. Во взрослом состоянии он укрепит в мысли о том, что с ним не все в порядке. Он не будет себя чувствовать отдельной личностью, способной позаботиться

о себе, ответственной за свои поступки. Отношения, в которые будет вступать такой человек, будут в той или иной степени зависимыми, т. е. несвободными. Они будут принудительными, необходимыми для выживания, мотивированные страхом перед жизнью.

На этом этапе развитие не заканчивается, и человек в период роста проходит и другие стадии развития, в течение которых ранние повреждения могут быть залечены. Но если излечения не произошло, то взрослый человек будет вступать в зависимые отношения с другими людьми.

Если потребность человека в получении любви и заботы не была удовлетворена в детстве, то психологического отделения от родителей не произошло. Отношения с родителями могут быть негативными, могут быть эмоционально отстраненными, могут быть слишком зависимыми – все это признаки неотделенности. Неотделенный человек с неудовлетворенной потребностью в любви и принятии будет «залипать» на отношения с другими людьми. Основой зависимых отношений является страх перед жизнью, неуверенность в себе, ощущение собственной неполноценности, повышенная тревожность. Поиски любви будут навязчивой потребностью, условием выживания. Тревожность и неустойчивость, которую человек будет испытывать благодаря непрерывному внутреннему конфликту между потребностью получить любовь и уверенностью в том, что он ее не стоит, делает его стремление к получению любви другого человека и напол-

нению им своего Я главной и навязчивой целью существования.

Сравнение зависимости и любви

А вот история настоящей любви.

Лет через 5 после крещения Господь мне сделал подарок – я встретила свою половинку, моего мужчину от Бога. Это невозможно ни с чем спутать – страсти в этих отношениях практически не было, но было тепло, свет, свобода. В этих отношениях я стала свободнее, чем в одиночестве. Ушли мои страхи, которых у меня всегда было много, мир стал значительно ярче. Люди, с которыми я тогда общалась, говорили, что от меня идет тепло. А еще, я почувствовала поток Божественной энергии, изливающейся на меня. Он чувствовал то же самое. Я почувствовала Бога в своей душе, не просто верила, я чувствовала Его, Его присутствие. Я чувствовала, что пребываю в воле Божьей – и это счастье. Удивительно спокойное счастье, без страстей. Это какая-то сила, уверенность и знание, точное знание – что есть Божья воля, а что нет, и большего не надо. Отношения с мужем были удивительные – не надо было слов для объяснения себя – он все чувствовал без слов. Было ощущение такого внутреннего резонанса, такого безусловного принятия. И здесь в полной мере реализовалось понятие – семья как церковь. Так это и было, Богоприсутствие было

очень осязаемым обоими. Правда, я не знаю, за что мне был дан такой подарок, чем я заслужила. Но потом этот человек ушел из жизни. И что удивительно – трагедии не было, пустоты не было, была благодарность за этот опыт и уверенность во встрече. У меня не произошло опустошения после расставания, состояние Богоприсутствия осталось, ощущения потока Божественной энергии и ясность остались.

Чем же отличаются зависимые отношения от любви?

Установить глубокую эмоциональную связь с другим человеком возможно только обретя психологическую автономию. Эти отношения отличает ощущение радости, изливающегося на окружающих от такой пары и свободы. Мотивацией вступления в такие отношения является любовь. Глубокое чувство партнера, сотрудничество и доверительность отличает такие отношения.

Уважение к своим и чужим границам, к своим и чужим интересам и потребностям – особенность таких отношений. Зрелая любовь говорит: «Я сделаю все, что в моих силах, чтобы помочь тебе оптимально реализовать свои способности, даже если это означает, что иногда тебе придется быть далеко от меня и делать что-то без меня». В зрелых отношениях всегда остается большое пространство для удовлетворения своих собственных потребностей, для достижения собственных целей и индивидуального роста личности. В таких отношениях всегда остается место Богу.

Настоящая любовь – это не собственническая любовь, она уважает и восхищается партнером, а не использует его для удовлетворения своих потребностей. В зависимых отношениях партнер воспринимается как собственность.

Настоящая любовь приносит чувство удовлетворения и ощущение гармонии жизни. В ней мало тревоги и враждебности. В зависимых отношениях нет ощущения удовлетворенности и гармонии, много недовольства и подавленного гнева, много претензий друг к другу.

По-настоящему любящие независимы друг от друга, автономны, не ревнивы, но в то же время стремятся помочь другому человеку в самореализации, гордятся его победами, великодушны и заботливы. Зрелая любовь говорит: «Я могу прожить без тебя, но я люблю тебя и поэтому хочу быть рядом». Люди зависимые слитны друг с другом, у каждого из них нет отдельной психологической территории. Они ревнивы, они собственники, прожить друг без друга они не могут – их связь принудительна.

Для настоящей любви способность отдавать, не требуя ничего взамен, – это выражение силы и изобилия. Отдавая, зрелый человек получает удовольствие, и это само по себе является компенсацией его эмоциональных, физических и материальных затрат. Человек, склонный создавать зависимые отношения, ориентирован на любовь-сделку, любовь-эксплуатацию. Он не может давать, не прося ничего взамен, а отдав, чувствует себя использованным, опустошен-

ным, обманутым.

Зрелый, взрослый человек знает партнера и реалистично оценивает его качества. Но при этом ценит его таким, каков он есть, и помогает ему лично расти и раскрываться, помогает ради него самого, а не ради того, чтобы он ему служил. У зависимого нет реалистичного представления о партнере. Он не может принять партнера таким, какой он есть, он стремится его воспитать и переделать под себя.

Зрелый человек уважает своего партнера, его психологическую территорию, его психологические границы. Любовь рождается на свободе и не может существовать в неволе. При посягательстве на свободу она начинает исчезать. В зависимых отношениях психологические границы нарушаются, уважения к партнеру и его психологической территории нет. Ростки любви, если они были, увядают.

Личная ответственность – неотъемлемая составляющая зрелой любви. В зависимых отношениях либо своя ответственность передается партнеру, либо присутствует гипертответственность.

- Духовно зрелый человек готов по-настоящему понять другого и принять его таким, каков он есть, со всеми сильными и слабыми сторонами.

- Духовно зрелый человек хочет иметь партнера, которому сможет доверять и довериться, поделившись своими мыслями и чувствами, а также потребностями и пристрастиями. Он хочет быть с тем, на кого мог бы опереться и кого сам

сможет поддержать.

- Зрелый человек стремится к таким взаимоотношениям, при которых оба партнера имеют возможность полного раскрытия своей индивидуальности и живут в любви друг с другом. Духовно зрелый человек относится к личностному росту и развитию другого человека так же серьезно, как и к своим собственным. Он готов и способен соглашаться с другим, и быть ему опорой, не отрекаясь от своей индивидуальности и не позволяя причинять себе ущерб.

- Духовно зрелый человек готов отвечать за свою судьбу и за судьбу партнера.

- Духовно зрелый человек знает, что ничто не вечно, и, следовательно, отношения могут прерваться, но он знает также, что это никак не отразится на его ответственности и любви, и благодарен каждому дню жизни.

Из всего вышесказанного следует, что любовь – это отношения зрелых, психологически взрослых и независимых людей. Каждый человек, каким бы ни было его детство, работая над собой, может преодолеть свою склонность к зависимости и научиться любить по-настоящему.

Любовь – это забвение себя

Борис Корчевников

Что такое любовь? А что такое Бог? Я вспоминаю, как

Григорий Богослов в четвертом веке сказал, что если собрать все-все, что мы знаем о Боге в одну книгу, то мы получим идола, а не Бога. Нам очень дороги формулировки, но есть территория, где любое название будет сужать значение.

Любовь – это место, в котором тебя самого нет вообще, нет ни капельки, а есть – только тот, кого любишь.

Меня поразило, когда узнал, что слово «свобода» своими английскими и немецкими корнями уходит в древне-санскритские слова «любить», «быть любимым»... Вот так носители исчезнувшего языка понимали, что есть предельная свобода – это свобода от себя самого – то есть как раз любовь. Вся прочая «свобода» – все равно ввергает в кучу разных несвобод – потому что много хочется и уже от всего того, что хочется, очень зависишь.

Митрополит Антоний Сурожский рассказывал, как однажды к нему привели мальчика – он был не в себе, сумасшедший, и родители мальчика сказали владыке Антонию: «Понимаете, умер его папа, а он не верит. Ему много раз объясняли, а он не верит». И Сурожский вместо того, чтобы убеждать мальчика, спросил его: «Почему ты, когда люди говорят тебе, что видели, как отца хоронят, утверждаешь, что он все же не умер»? А он ответил: «Он не умер, потому что никогда не жил».

Отец мальчика не жил, потому что вся его жизнь была подчинена быту, заботам по дому, телевизору, работе, успехам на ней...

Иногда я себя спрашиваю, когда в своей жизни я переживал Царствие Небесное, когда я был очень-очень счастлив, когда я ЖИЛ, что это были за моменты? И я отвечаю себе, что это было тогда, когда я умел забыть себя, когда целиком переносился в другого человека. Это и было жизнью. Это – я любил.

В отличие от человека, который то живет, то просто существует, мир вокруг, кажется всегда, живет. Воздух, дерево, небо – обладают такой цельностью, такой интенсивностью жизни, они ведь, никогда ничего не откладывают на потом, они всегда присутствуют здесь, сейчас, целиком... Эта цельность – тоже любовь.

Этой цельности можно учиться у мира вокруг. Человек слишком раздроблен, а мир вокруг – всегда целен. Но пока человек цельным не станет, пока разные кусочки себя не соберет в одно, пока не доберется до какой-то своей предельной глубины – весь мир будет для него маленьким... Он и любить не сможет, потому что любовь взрывается на той твоей глубине.

Мир вокруг не думает о себе, мир вокруг себя отдает. Вот что происходит, когда становишься сам цельным – начинаешь отдавать. Простите, что так много говорю, а ведь дело всего лишь в трех евангельских словах: *Бог есть Любовь*.

Когда любишь женщину, этой любовью начинает просвечивать весь мир вокруг. Ведь это не оттого, что женщина собой все заполонила, хотя такое бывает, но это другое, не

любовь, это оттого, что любовь к ней, желание отдать себя и свою жизнь этому человеку ввергли тебя в такие глубины себя самого, в такой уровень самозабвения, что ты больше самым собой ничего себе загораживаешь, и тогда во всем уже видишь Бога – Любовь.

Я проверял это много раз. Любовь – может просвечивать в каждом миллиметре мира вокруг, и ты не убежишь от этого света. А может не показывать носа, если смотришь только на себя.

Любовь – это сопереживание

Игорь Гагарин, протоиерей

Слово «любовь» многогранно. За этим словом много понятий – и любовь материнская, и любовь отеческая, и любовь дружеская, и любовь братская, и любовь супружеская, и любовь между лицами разного пола.

Мне кажется, что любовь между супругами – это самый точный образ любви между человеческой душой и Богом. Не случайно Сам Бог, когда обвиняет людей в Ветхом Завете, что они отклонились от Бога, предпочли кого-то другого, называет это – «прелюбодеяние». Если у меня был друг, а потом я его предал, я это называю предательством. Мне в голову не придет назвать это прелюбодеянием. Если я сына предал, в голову не придет назвать это прелюбодеянием. А вот

если я Бога предал, Бог называет это – «прелюбодеяние». Это говорит о том, что отношения между супругами наиболее близки к взаимоотношениям между человеком и Богом. Я убежден, что любовь между мужчиной и женщиной – это самое прекрасное, самое возвышенное, что может быть на земле. Выше этого только любовь между человеком и Богом.

Я много размышлял, как понять в отношениях двоих людей, любовь это или не любовь...

Один из признаков – то, что людям хорошо вместе. И плохо друг без друга. «Я его очень люблю, но лучше бы он был подальше» – это не любовь. Но и этот признак спорный, потому что неизвестно, люблю ли я человека или то удовольствие, которое получаю от общения с ним.

Для себя самый верный признак любви я нашел у апостола Павла: «радуйтесь и радующимися и плачьте с плачущими». Когда радость человека подлинно становится моей радостью, когда все, что его радует, радует меня, а его боль становится моей болью, здесь есть любовь. На более низком уровне я сказал бы – это сопереживание. На более высоком, полном уровне – его жизнь становится моей жизнью, его чувства – моими чувствами. Все, что происходит с этим человеком, меня касается на самом глубинном уровне.

Сплошь и рядом в классической литературе, да и в жизни, мы встречаемся с ситуациями, когда люди считают, что они любят друг друга. Болезненно переживают, если на какое-то время расстаются. Но при этом все их общение, вся их бли-

зость происходит в какой-то узкой части их жизни. А во всем остальном они почти чужие. Он начинает о чем-то говорить – а ей это скучно. Ее что-то взволновало, а он считает это неважным. Один из двоих может даже посмеяться над тем, что другого трогает. Это опасно.

Как узнать, что это именно тот человек, с которым ты сможешь прожить всю свою жизнь в любви? Критериев я таких не знаю, но единственное могу сказать: не спешите к венцу. Нужен опыт общения.

Тысячелетняя практика, когда люди сначала обручались, и только спустя определенное время приходили к венцу, была оправданной. Изучали друг друга достаточно долго. Не несколько лет, конечно, но несколько месяцев. Хотя бы полгодика поживите самой тесной жизнью, исключаящей, конечно, физическую близость.

Неправильное понимание любви приводит к страданиям

Ирина Мошкова, психолог

В настоящий момент девушкам и юношам трудно увидеть, познать образец чистой любви. Молодые люди верят тем мифам о любви, которые видят на страницах журналов, газет, экранах телевизоров. В СМИ культивируется образец «любви», который в большей степени страсть, чем любовь. Целью

этой «любви» является получение удовольствия. Семейную жизнь представляют как отношения двух половых партнеров, где каждый должен испытывать страстное влечение к другому. Любовь из великой святыни низводится до уровня какого-то потребления. Нас уверяют, что мы должны «получать» любовь, «заниматься» любовью. То есть даются ложные установки. Молодые люди начинают с ошибок, очень многие гонятся за удовольствиями, пытаются искать именно такого человека, который доставит больше удовольствия.

Потом, когда пара уже оформила брак, начинается проза быта: рождаются дети, появляются обязанности. И призрачные наслаждения рассеиваются. Наблюдается привыкание друг к другу, женщина начинает уставать, потому что появляется масса обязанностей, после рождения ребенка она вся уходит в материнство. И вот уже нет той страсти, нет той пылкости. А люди-то нацелены только на это. И брак, основанный на чувственном влечении, распадается, он не держится, нет той скрепляющей основы, что подпитывала бы брак, что давала бы ему новые силы.

Второй вариант подмены истинного понимания любви – это любовь сентиментальная. Здесь есть переживания, чувства, где участвует душа человека, а не только тело. Очень часто в этой романтике, сентиментальности, возможности объясниться, раскрыть свою душу перед возлюбленным, почувствовать родство, многие молодые люди и видят основу построения брака. Вот, мы смотрим: на экране красавица,

в нее влюбляется молодой человек, между ними выяснение отношений, кто-то кому-то изменил, цепочка страданий. Кажется, что эти душевные переживания – та самая ценность, ради которой стоит быть вместе.

Но это тоже подмена, миф. Эмоции, чувства, которые люди дарят друг другу, слова, произносимые в сокровенные минуты, остаются в памяти, воспоминания о прекрасных мгновениях бережат душу. Романтично настроенные молодые люди идеализируют ситуацию будущей совместной жизни, предпочитают не думать о будущих трудностях. Но опыт показывает, что и это рассеивается. Вся эта слащаво-сентиментальная романтика питает и греет, пока в отношениях нет сложностей. Но вдруг возникает какое-то препятствие, родители против или молодой человек нашел более красивую или девушка увлеклась кем-то или негде жить. Оказывается, что через эмоции, слова, мечты, клятвы, можно перешагнуть, предать. Хрустальные замки без фундамента очень легко рушатся.

Если молодые люди на этом строят свою жизнь, то в роковую минуту они теряют смысл жизни. Многие хотят закончить жизнь самоубийством. Кажется, что все, произошла непоправимая беда.

Такие страдания – закономерный результат неправильного понимания сущности любви. И в первом случае, когда человек живет страстями, и в этом случае, когда человек живет романтическим отношением, человек ищет для себя удоб-

ного, приятного, выгодного. Человек живет тем, что другой может дать ему, целиком сосредоточен на этом: что ты мне можешь дать. И если он перестает получать это, возникает разочарование, боль, отчаяние.

Есть третье, сокровенное, истинное понимание любви. Для этого понимания человек должен подняться на духовную степень своего развития. Любовь, на самом деле, – самоотверженное служение. Мы лишь в той степени любим, в какой мы желаем принести благо нашему близкому человеку. Чем меньше человек думает о себе, чем меньше он озабочен поиском удовольствий или комфортных условий для себя и наоборот, чем больше готов пожертвовать собой и своими силами, способностями, тем он больше способен любить.

Высший пример любви нам показан на Голгофе. Христос, добровольно предав себя в руки смерти, заповедал нам эту любовь. Именно такая любовь, когда человек не ищет своего, дает ему и благородство души, и возможность выстоять перед трудностями и обрести подлинную полноту бытия, настоящее счастье.

Есть всем известное определение апостола Павла в Первом послании к Коринфянам, глава 13, что настоящая любовь «не раздражается, не бесчинствует», истинная любовь, самое главное, что «не ищет своего, все покрывает, всему верит, всегда надеется» и «никогда не перестает».

Если люди связаны истинной любовью, произошла встреча одной человеческой души с другой, то между людьми в

этот момент проскакивает божественная «искра». Как в литературе пишется: «судьбы их связаны на небесах». Наше сердце человеческое так устроено, что оно способно получать эту подсказку Бога, этот сигнал, что рядом с тобой человек, для которого ты приготовлен.

Иногда мы эту искорку замечаем, но начинаем смотреть на внешние характеристики человека, кто он есть. Видим тогда, что, может, он не очень хорош собой, не настолько богат или еще какие-то отличия от идеала. Может, человек инвалид. Мы про себя рассуждаем, а зачем нам инвалид, или зачем нам человек, который не представляет для меня предмет внешнего восхищения.

Ведь молодые люди хотят, чтобы подружки завидовали, девчонки хотят найти принца, богатого, который подъедет на машине, поведет в ресторан, чтобы об этом можно было поговорить, похвалиться. И точно так же юноши. Когда мы задаем вопрос молодым людям, которые еще не в браке: «О какой девушке вы мечтаете?», многие в первую очередь хотят, чтобы была красивая, были длинные ноги. Для чего это? У нас во всем существует критерий внешней респектабельности, престижности, чтобы другие люди посмотрели и позавидовали тому, что я обрел.

Люди мало задумываются о том, что если этот человек тебе дорог, любим, если встреча с ним для тебя – ценность, то дальше-то должна получиться семья. На мужа (жену) придется опереться, и он должен быть человеком, который не

предаст, не обманет, не оставит в трудную минуту, будет тебе другом, спутником жизни. А этот образ не всегда укладывается в критерии внешней красоты. Потому что когда люди уже вступают в брак, он не держится на внешней красивости, на умении стильно одеваться или умении роскошно обставить квартиру, на материальном достатке. В таком браке люди со временем начинают скучать, три-четыре месяца проходит, и пара чувствует разочарование. Медленно, но верно отношения распадаются, распадаются и распадаются...

«Стерпится – слюбится» – это самое зерно любви

Максим Яковлев, писатель

Я бы назвал любовь таинством.

В жизни человека я знаю только два таких житейских таинства. Творчество и любовь. Это те таинства, в которых мы не можем разобраться, разложить по полочкам, составить формулу или рецепт. То, как к нам приходят эти состояния, как возникает влюбленность или как мы начинаем писать стихи, это тайна.

Но тайна – лишь первые мгновения влюбленности. Мне уже шестой десяток, и чем дольше я живу, тем яснее понимаю, что человек может своим трудом развить в себе любовь, «заработать» ее. Чем? Осознанием.

Обратимся к опыту наших предков. У человека было понятие предназначения. Наше предназначение не в том, чтобы заработать много денег или, как говорят теперь, «раскрыть себя». А, прежде всего, в том, что раз тебя родили, то ты обязан продолжить эту цепочку. Если ты осознаешь себя человеком, звеном своего рода. И тем более, если ты осознаешь себя гражданином и патриотом своей страны. Ведь из-за тебя все может прекратиться. Не случайно в русском языке в самих словах «мужчина» («муж», раньше так и говорили) и «женщина» (раньше говорили просто «жена») заложены наши жизненные роли, наше основное предназначение.

И вот, когда приходил человеку возраст обзаводиться семьей, была ли у него влюбленность, было ли влечение к кому-то, не было ли влечения, человек обзаводился семьей. В 19 лет девушка уже считалась перестарком. Доходило до того, что отец сажал свою дочь на возок или на телегу и возил по деревням, как бы предлагая: «Возьмите, ради Бога. И мастеровитая, и добрая». Никто не ждал до последнего, когда она придет, эта влюбленность.

К выбору жениха или невесты подходили очень серьезно. Он должен был быть достойным, «положительным» человеком. Хорошо, конечно, если жених и невеста заранее уже знакомы, краснеют и неровно дышат друг к другу, но не всегда же так бывало. Сватали через родителей! Иной раз, самих и не спрашивали. «Невестой» почему ее звали? Потому что ее никто не ведал, не знал. «Невеста» можно перевести

как «неизвестная». Он женился, не зная, на ком. Или она не знала, за кого выходила замуж. Но если все было по чести, то поговорка **«Стерпится-слюбится» – это не какое-то утешение, это самое зерно любви!**

Любовь как раз в этом терпении. Когда два человека живут вместе и оба знают, ради чего – чтобы создать семью, чтобы родить детей, чтобы их вырастить, чтобы не остаться одинокими, – то с годами любовь только расцветает и укореняется. Люди становятся действительно родными.

Не важно, как называть это состояние единства. Раньше ведь вообще в отношениях мужчины и женщины не знали такого слова «любить». Во многих русских областях говорили – «жалеть». Говорили не «я тебя люблю», а «я тебя жалею». И в этом была мудрость. Потому что в «жалеть» заключены и сострадание, и жертвенность, и терпение – качества самой высокой и подлинной любви.

Хотя внешне наша жизнь отличается от жизни предков, этот закон любви действует и теперь. И по своей жизни могу это сказать. Законом является то, что если вы самое главное решили – что он твой муж, а ты его жена, – то как бы тебя что-то ни огорчало в нем, а ему в тебе, но если вы самое главное решили, то все будет, любовь будет. Любовь обнимет вас и будет сопровождать вас всю жизнь. А когда дети пойдут, то это состояние еще больше умножится.

Любви без терпения нет. Вот эта пламенная любовь, стихийное чувство, когда трясет, когда в краску бросает, когда

не спится и ни о чем не думается, когда человек мечется, это лишь одно из ее начальных проявлений. И совершенно не обязательное. Там нет терпения. Зачастую такая любовь кончается ничем, перегорает. Они с этим жаром бросаются друг к другу и друг друга сжигают. Потом, когда немного поостынут, смотрят: чужие люди!

Но, пережив это страстное чувство, некоторые думают, что такой и должны быть любовь. Они постоянно ищут этой вспышки. Говорят про себя: «я влюбчивый человек». Нет, это не влюбчивость, это какая-то уже наркотическая привычка к такому состоянию. Чтобы опять переживать, чтобы опять влекло, чтобы насытиться, нагореться, выгореть – и снова к другой или к другому.

Поэтому в высшем проявлении любовь – это поэзия терпения. Это искусство терпения! Терпение – это высшая точка любви, апогей. Это возможно в семье.

Еще есть пословица – «Терпенье и труд все перетрут». Наверно, скучны нам уже эти поговорки: «знаем мы все». Но мы не переживали их еще. А когда ты переживешь, ты поймешь, что по-другому не скажешь! Никто не изобрел ничего более мудрого. Действительно, перетрется – мука будет, а мука – значит, хлеб. А хлеб – значит, жизнь.

«Я не хочу печалить вас ничем» – тоже признак духовной любви

Сергий Николаев, протоиерей

Любовь – это состояние души, и присуще только человеку, как образу Божьему. А мы знаем, что Бог есть любовь. Любовь – это нормальное состояние человека.

Раньше про любовь между мужчиной и женщиной не говорили вообще. Говорить об этом стали в аристократических кругах, начитавшись французской литературы. В прежние времена говорили не «я его люблю», а «я его жалею». Слово «любовь» слышалось в храме, а не дома. Значит ли это, что не было любви? Нет. Само слово «жалю» означает, что что-то жалит человека, уязвляет, т. е. я нахожусь по отношению в состоянии боли за этого человека. Вот она какая, настоящая любовь. Так человек определял свое чувство к невесте (жениху) – желание помочь, сопричастности его жизни и страданиям. Человек сочувствует муке другого человека, поэтому говорит «я его (ее) жалею». Т. е. любовь проявляется тогда, когда человек хочет и не может не разделить скорбь любимого человека, когда его проблемы становятся твоими собственными. Если этого нет, то это уже проявление нелюбви.

Состояние любви, конечно, можно развивать. Ведь сказа-

но, возлюби ближнего твоего, как самого себя. Т. е. это призыв к самопожертвованию – делай другим то, что хочешь, чтобы делали тебе, и не делай другим то, чего не хочешь себе. Конечно, это определенный труд, но человек, который старается, получает от Господа благодать.

А дальше нужно проверить себя временем. Ведь мы живем в духовном мире, мы знаем, что есть такое явление как очарование. Человек может очароваться, и в таком состоянии он находится, как бы в опьянении. Т. е., когда ему хорошо, но он способен совершить нетрезвый поступок, который приведет его к очень плохим последствиям. Если понравилась девушка, это не значит, что это настоящая любовь. Чувство нужно проверить временем.

Есть замечательное стихотворение Пушкина, в котором – такая строчка: «я не хочу печалить вас ничем». Это пример того, что человек поднялся от эроса до агапэ. То есть, от любви плотской к любви духовной. Это же – путь преодоления несчастья, страдания несчастной любви.

Помочь оценить свое состояние помогает цитата из апостола Павла, которую называют гимном любви: *Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание*

упразднится... А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше (1 Кор. 13, 4–8, 13).

Можно проверить свое чувство, вспомнив, что «любовь не ищет своего». Любовь проявляется, прежде всего, в отсутствии эгоизма.

Состояние любви, конечно, не простое, и для того, чтобы как-то анализировать его, нужно понимать, что человек создан трехсоставным – в нем есть дух, душа и тело. В греческом языке есть два или даже три понятия любви. Для нас из них важны эрос (плотская любовь) и агапэ (любовь душевная). Разница между ними ясна. Т. е., если в человеке есть только эротическое начало, то это не любовь. Это, скажем так, влечение, обусловленное биологией.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.