

*Вольфу и Анналене
Рут и Эберхарду*

Я повержена,
побеждена и обессилена.
Любовью.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Никогда не сдавайтесь	13
О чем эта книга? Уйти, чтобы вернуться	15
Кому адресована книга?	20

Часть I. *Будни супружества*

Глава 1. Не важно, кто ваш партнер.....	25
Большинства разводов можно избежать	26
Истинный партнер — вы сами.....	27
Ложь и прочие помехи для любви	30
Вредные привычки	33
Все женщины одинаковы	36
Почему ничего не меняется?	39
Как из принцесс получаются лягушки?.....	40
Супруги, родители, любовники	42
Развод — избавление от старой боли	44
Мотив новых отношений	45
Познание своих возможностей и страстей	48
Глава 2. Мотивы браков всегда ошибочны	52
Два одногоних учатся ходить.....	52
Причины исчезают, партнер остается	54
Во фразе «Я тебя люблю» ключевое слово — «я».....	55
Модель айсберга.....	56
Модель ребенка.....	58
Женщине нужна страсть, ребенку — защита	61
Партнер слышит то, что мы не договариваем.....	65
Супружество — надежда на исцеление.....	68

Глава 3. Партнер — лишь исполнитель роли в задуманной пьесе.....	70
Влюбляться, но не любить	71
Простительная слабость	73
Проекция: ваш партнер — то, что вы отвергаете.....	77
Зеркало: ваш партнер — то, что вы не видите	78
Тень: ваш партнер — то, что вы не выдерживаете.....	79
Падший ангел.....	81
Я стала похожа на мужа!	85
Злая мачеха — лучший союзник	86
Когда айсберг тает...	88
Глава 4. Чем сильнее страсть, тем больше разочарование	90
Романтическая эйфория.....	92
Борьба за самоутверждение.....	94
Поляризация отношений	99
«Ледниковый» период.....	103
Имитация болезни.....	109
Стремление к совершенству	112
Глава 5. Гиперсексуальность?! Отсутствие желаний?!	116
Секс, любовь — все возможно	118
Навязанные идеалы	121
Секс — камень преткновения.....	123
Сексуальные потребности	124
Секс как оружие.....	126
Глава 6. Фурии и слабаки.....	129
Утраченная женственность.....	132
Мечты о принцах и рыцарях.....	135
Недовольство женщины и слабость мужчины	138
Женственность и мужественность.....	141
Путь женщины к сердцу мужчины.....	143
Глава 7. Когда двое ссорятся — третий лишний.....	146
Любовный треугольник.....	147
Любовная драма	149
Обманутый уходит первым.....	151

Каждый решает за себя	153
Выход из любовного треугольника.....	156
Независимость страшнее зависимости	159
Глава 8. Развод — отложенное решение.....	162
Истинные причины развода.....	163
Обретение свободы.....	165
Вы зависимы, пока в душе нет покоя.....	167
Разлука учит любви	169
 Часть II. Возвращение к любви	
Глава 1. Истинная любовь — от Бога.....	175
О вере и Боге.....	176
Бессмысленность побед.....	178
Вера в себя.....	181
Божественный лик	184
Обновление	187
Глава 2. Горькая правда о лжи в браке.....	189
Поделиться с близкими.....	190
Ложь во имя любви	191
Начало конца.....	192
Целительные признания	193
Польза семейных катастроф	195
Правда лечит	196
Глава 3. Умение прощать.....	198
Злость приносит болезни	199
Простить — значит освободиться	200
Роль близких	202
Подлинное чудо	204
Глава 4. Радости чувственной любви	206
Понять сексуального партнера.....	206
Животворящая любовь	207
Тайны чувственной любви	208

Секс как проводник любви	209
По ту сторону оргазма	212
Призрак страсти.....	213
Любовь и секс.....	213
Истинная чувственность — только от сердца.....	215
Наше тело — это наша память	217
Чаше занимайтесь любовью	219
Глава 5. Дети любви.....	221
Женщина наедине с беременностью.....	222
Роды — начало разлада	223
Ребенок и наши недостатки	224
Желать добра — еще не значит быть добрым.....	226
Взаимосвязь детей и родителей	227
Ребенку нужны и мать, и отец	228
Вражда родителей парализует ребенка.....	230
Дети лечат родителей.....	232
Здоровая семья — лучшее наследство	234
Аборт — время скорби.....	235
Любовь — труд, выдержка, дисциплина и их плоды.....	239
Суперзвезды из пакета	239
Займитесь своими проблемами, иначе они займутся вами ...	241
Кризис — испытание любви	242
Победы и поражения.....	244
Да, я хочу!!!	245
Послесловие. Лучше читать вдвоем	248

Я любил ее не потому,
что мы подходили друг другу.
Я ее просто любил.

*Роберт Редфорд, он же Том Беккер
в фильме «Заклинатель»*

Предисловие

НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ

Теперь я уверена — это возможно! Я имею в виду отношения с партнером, о которых вы всегда мечтали. Сама судьба дала вам в руки эту книгу. Не важно, получили вы ее в подарок от подруги, купили по совету друзей или ваш супруг вручил ее вам со словами: «Что-то надо делать, иначе нашему браку конец». Не исключено, что вы давно искали ответ на мучающие вас вопросы, ключ к своим проблемам, ждали коренных изменений в интимной жизни... Так или иначе, если вы открыли эту книгу, можно с уверенностью сказать: сознательно или неосознанно вы хотите изменить ваши супружеские отношения или внести в них новизну. Ваша душа жаждет перемен, хотя рассудок твердит: «Все и так неплохо, у других бывает хуже!»

Даже если вы давно потеряли надежду «реанимировать» свой брак, не верите в благополучный исход, если нарушилась ваша интимная жизнь, запомните: все осуществимо! Даже если вы постоянно ссоритесь или ограничиваетесь дежурными репликами, в то время как внутри все кипит от непрощенных обид, не отчайвайтесь: все возможно! Даже если вам не помогли горы прочитанной литературы и прослушанный курс

Люби себя — не важно, с кем ты

лекций по психологии супружеской жизни, не опускайте руки — все поправимо!

Брак можно спасти в любой стадии. Два человека всегда способны вновь обрести друг друга по-настоящему. Эти слова — не пустые обещания, они выстраданы моим собственным опытом. Вы на самом деле способны сделать свое супружество таким, каким оно рисуется в идиллических картинах, даже если ваш партнер кажется вам сегодня совсем чужим. Я не претендую на титул всестороннего эксперта в вопросах супружеской жизни, но давно занимаюсь данной проблемой и многому научилась от своих замечательных учителей. Я работала с большим количеством людей и тщательно проанализировала полученные результаты. Решающим является и мой собственный опыт: я до сих пор состою в браке с моим мужем, за что благодарна ему.

Изначально мы не были идеальной парой. Более того, наш брак никто не воспринимал всерьез. Сейчас я убеждена, что жизнь соединила нас с одной целью — преодолеть множество стоящих перед нами преград, поверить друг в друга и обрести себя. Без пережитых трудностей мы никогда бы не узнали, сколько любви, терпения, силы и мужества вмещают наши сердца. И уж подавно я никогда бы не написала этой книги!

«Я знаю — это возможно!» Вот девиз моей работы и предлагаемого читателям руководства к действию.

Посвящается дочери и мужу.

Ева-Мария Цурхорст

Вупперталь, июнь 2003 г.

О чём эта книга?

Уйти, чтобы вернуться

Я написала эту книгу, потому что мысль о ней не давала мне покоя и преследовала повсюду.

Когда-то я строила различные планы, меня одолевали желания и бурные страсти. К сожалению, намеченному в основном не суждено было осуществиться. Я довольно рано поняла, что не способна управлять своей жизнью. Она шла своим чередом, а я лишь приспособливалась к ее течению. Постепенно мне стало понятно, что смысл бытия заключается в изменениях. Каждый из циклов имеет начало и конец и заставляет по-новому взглянуть на происходящие события, способствуя развитию личности и обретению новых сил.

Смена циклов пугала меня, пока я не поняла, что на смену одному всегда приходит что-то другое. Я стала отказываться от привычек и представлений, которые тянут в прошлое и не позволяют двигаться вперед. Я поверила, что неизведанные этапы моего пути будут лучше предыдущих, что меня ждет шанс по-новому осознать ценность жизни и обрести счастье. Так продолжалось бесконечно. Каждый раз я открывала в себе что-то дурное, мешающее двигаться вперед, — и оказалось, что такая способность служит мне путеводной звездой. Каждый раз во мне рождалось более глубокое ощущение полноты бытия, в душе снова и снова освобождалось место для нового чувства. Сама того не осознавая,

Люби себя — не важно, с кем ты

я все больше вникала в суть собственного «я» и человеческих отношений.

В пятилетнем возрасте я часто испытывала чувство одиночества, не решаясь ни с кем поделиться своим страхом. А достигнув совершеннолетия, сбежала из своего маленького городка в надежде обрести веру и пристанище в другом месте. В двадцать лет я в качестве журналистки отправилась в Египет. Оторванность от родины, прежней религии, культуры бередили мою душу. Примерно в тридцать лет судьба занесла меня в Южную Африку, к мысу Доброй Надежды. Даже здесь, в стране, резко поделенной на белых и темнокожих, у меня не возникло ясного представления о жизни: я чувствовала себя странницей, кочующей между различными мирами. Впервые я оказалась среди людей, одержимых непримиримой ненавистью друг к другу. Я писала репортажи, а все происходящее вокруг меня выглядело театром абсурда. В конце концов я решила уйти из журналистики, покинула Южную Африку и вернулась в Германию.

Падение Берлинской стены застало меня в одной из крупных фирм Восточного Берлина, где я занималась связями с общественностью. Неизбежная часть моей работы — цифры, графики, диаграммы — очень быстро мне приелась. Меня интересовали только люди и их взаимоотношения. В конце концов я стала кем-то вроде посредника, «переводчика» между выходцами из восточной и западной частей страны. Мне снова пришлось помогать людям в преодолении непреодолимых, на первый взгляд, барьера в общении друг с другом.

Я всеми силами стремилась соответствовать возложенным на меня обязанностям, но со временем

О чем эта книга?

появилось ощущение, что я исполняю чужую роль. Случившийся нервный срыв послужил толчком к новым поискам своего места в жизни. Не думая о последствиях, я подала заявление об уходе.

Я чувствовала себя опустошенной и уставшей, как человек, который обошел весь свет, но так и не постиг, в чем смысл жизни. Чем наполнить ее? Как сделать что-то разумное и полезное? Как обрести истинную связь с людьми?

Именно тогда я забеременела — подвела противозачаточная спираль. Отец ребенка был на шесть лет моложе меня и тоже отличался изрядным авантюризмом. Бесконечно обаятельный, он всегда был в прекрасном настроении, стремился много зарабатывать и сделать успешную карьеру. Мне было тепло и весело рядом с ним.

Нельзя сказать, что любовь поразила нас, как удар молнии, что он покорил меня с первого взгляда. Откровенно говоря, мой избранник был далек от поисков как смысла жизни, так и вечной любви. Зато я в навязчивой надежде найти мужчину своей мечты часто меняла возлюбленных, каждый раз полностью вверяясь очередному избраннику.

Мы не составляли идеальной пары — это было очевидно. Но судьба предназначила нам стать родителями. Мы все бросили, переехали в другой город и поженились. Родилась дочь. Очень быстро наш брак начали «разъедать» серые мещанские будни. Я занималась хозяйством, мой мирок сузился до песочницы и ползунков. Муж целыми днями пропадал на работе и возвращался домой все позже... Мы с ним часто ссорились, потому что каждый, как говорится, тянул одеяло на себя. Не утомляя читателей скучными подробностями, скажу лишь, что в последующие

годы в нашей совместной жизни было все: тайные романы, трудности на работе, вынужденные перезды с места на место. Друзья считали наш брак обреченным. Но каждый раз, когда дело доходило до развода, нас охватывала грусть и непостижимое теплое чувство глубокой внутренней связи, тоска по любви, которая неожиданно врывается в жизнь и так же внезапно исчезает.

Сложившиеся отношения обладали для меня магической притягательной силой, тайным кодом, который во что бы то ни стало необходимо расшифровать. Внутренний голос твердил мне: «Не сдавайся! Докопайся до причин, которые развели тебя с другими мужчинами». Шаг за шагом я продолжала свои исследования в области человеческих отношений: читала книги на эту тему, посещала научные и практические семинары, изучала медицину. Откровенные разговоры с друзьями порой открывали пугающую истину: оказывается, несмотря на внешнее благополучие, у других дела тоже обстоят не лучше...

И вот — чудесный поворот: постепенно мы с мужем начали доверять друг другу и делиться сокровенными мыслями. Он стал приходить домой все раньше, а я снова занялась профессиональной деятельностью. Получив специальность психотерапевта, я стала работать с людьми, оказавшимися в сложных ситуациях. Увы, многие из этих ситуаций были знакомы мне не понаслышке, а по собственному опыту.

В этот период моей жизни произошло много удивительных событий. Главное из них — знакомство с доктором Чаком Спеццано — знаменитым психотерапевтом из США, изучающим супружеские отношения и написавшим множество книг на эту тему.

О чём эта книга?

Уже на первой его лекции я ощутила такое волнение, что не смогла сдержать слез. Его взгляды на специфику человеческих отношений полностью совпадали с моими мыслями. Он говорил так, будто вся моя семейная жизнь проходила у него на виду. Каждый приведенный пример и каждая шутка попадали, что называется, не в бровь, а в глаз. В течение трех дней я получила ответы на свои важнейшие вопросы как личного, так и профессионального плана. Я поняла: как бы ни складывалась жизнь, какие бы проблемы она ни ставила перед тобой, надо решать их с любовью к себе.

В результате мои методы работы совершенствовались, равно как и отношения с мужем. Все откровеннее мы признавались друг другу в том, насколько чужими были прежде. Каждый из нас все глубже проникал в душу другого, обретая поддержку там, где раньше шла бесполезная борьба. Семейные узы постепенно крепли. Друзья удивлялись: «Неужели это та самая парочка?..»

Эта книга — моя благодарность судьбе, одарившей меня любовью к жизни. Если ее прочтут супруги, потерявшие веру в любовь и еще не решившиеся на развод, если она поможет им найти новые силы и спасти свой брак, если я вдохновлю их на познание и «открытие» друг друга, то буду считать свою миссию на Земле выполненной.

Кому адресована книга?

Эта книга адресована супругам с устоявшимися, но переставшими приносить удовлетворение отношениями, тем, кто стоит на грани развода или оказался в сетях любовного треугольника. Она будет полезна партнерам, отдалившимся друг от друга, чувствующим себя обманутыми либо покинутыми. Человек, ищущий пути оздоровления взаимоотношений, но не решающийся обратиться к психотерапевту или имевший неудачный опыт такого общения, найдет в книге много нужных советов.

Возможно, вы настолько привыкли к своей «второй половине», что воспринимаете ее (его) как нечто само собой разумеющееся, а ваш брак — как рутину. Не исключено, что вы отчаялись и потеряли надежду возродить былую близость. Предположим, вы уже подумываете о разводе, но боитесь признаться в этом даже самому себе. Вас пугает перспектива съехать с привычной квартиры (или, не приведи Господь, просто оказаться на улице).

Исходя из собственного опыта, я сделала вывод, что при разладе супруги обычно придерживаются одной из двух тактик. Первая: вас так тяготит сложившаяся ситуация, что единственным выходом видится только бегство от партнера. Вторая: свое чувство неудовлетворенности вы загоняете глубоко внутрь и предпочитаете ничего не слышать и не видеть.

Скрытые страсти

Куда уходит любовь? Часто при внешней видимости благополучия вы испытываете пустоту и внутренний холод. Вас одолевает тоскливо-недоумение: «Неужели все кончилось?» Порой мучает чувство, что вы обманываете себя и партнера и он догадывается, что с вами происходит нечто странное. Вы опасаетесь, что другие замечают ложь в ваших отношениях. В ресторане или на вечеринке вы ощущаете себя самым несчастным человеком в мире. И чем больше вы стараетесь наладить семейные отношения, тем хуже они становятся. Исчезло влечение к партнеру, секс превратился в механический процесс, никакие уловки и хитрости не возбуждают вас. Вы мечтаете о большой любви или хотя бы о любовной интрижке? А может быть, у вас уже появился новый возлюбленный или возлюбленная и вы испытываете страх, что с ним (с ней) придется расстаться из-за детей?

Вы слишком заняты, чтобы задумываться о семейных отношениях, и не выносите разговоров об интимных проблемах? Считаете, что происходящее с вами не должно никого касаться, но боитесь одиночества, страдаете от мысли, что супруг (или супруга) разлюбил вас или завел новую пассию? Чтобы отвлечься, вы все больше погружаетесь в работу или хобби, назначаете всевозможные встречи, которые избавят вас от необходимости быть наедине с партнером? Возможно, вы испытываете давление с его стороны; все, что вы делаете, ему не нравится, и он, похоже, выживает вас из дома? Вы оглушаете себя алкоголем, наркотиками, едой, сексом, телевизором, компьютером или чем-то другим, теряете контроль над собой, пытаясь притупить боль...

Люби себя — не важно, с кем ты

Оказавшись в подобных обстоятельствах, не следует сразу бежать подавать на развод. Вместо этого начните работать над собой, трезво взвесив все «за» и «против». Не стоит тратить жизнь на поиски нового, «настоящего» спутника жизни — лучше честно и мужественно пересмотреть суть нынешних семейных отношений. Для этого потребуются большая сила воли, готовность понять другого человека, время и терпение.

ЧАСТЬ I

Будни супружества

Глава 1

НЕ ВАЖНО, КТО ВАШ ПАРТНЕР

Совершенно не важно, кого вы выбрали в супруги. Вечно и неразрывно вы связаны только с одним человеком — с собой, а ваш избранник — это экран, на который проецируются ваши желания и потребности, ваша способность любить, победы и поражения, жизненная сила и, прежде всего, внутренний глубокий барьер между желаниями и страхами. Ни один партнер не поможет вам достичь душевной гармонии, не повысит вашу самооценку и не вселит уверенность в себя. С кем бы вас ни свела судьба — по сути это встреча с самим собой. На основании личного опыта советую: оставайтесь с тем, кто у вас есть сегодня, независимо от состояния взаимоотношений. Но чем острее разлад, чем больше ненависти, неприязни, недовольства в отношениях, тем усерднее вам придется потрудиться над собой.

Вероятно, такое утверждение вызовет у читателей массу возражений. Многим с детства внушали, что принцессе суждено встретить своего принца и они будут жить долго и счастливо, пока не умрут в один день. Обычно эта сказка заканчивается уже наутро после свадьбы, задолго до того, как супругам удастся прожить долгую и счастливую жизнь. По статистике, каждый третий брак в Германии официально завершается разводом, причем наметилась устойчивая тенденция к росту их числа. А ведь все эти отчаявшиеся когда-то не мыслили жизни друг без друга,

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
[\(e-Univers.ru\)](http://e-Univers.ru)