



«Я ЕГО ПЕРЕРОСЛА...»

АЛИНА РОМАНОВА
РАССКАЗЫВАЕТ ПСИХОЛОГ
АНДРЕЙ МИНЧЕНКОВ
(МОСКВА)

ВДРУГ ПРИХОДИТ ЭТО СТРАННОЕ, ТОМИТЕЛЬНО-ТОСКЛИВОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ПОРТИТ ВПОЛНЕ БЛАГОПОЛУЧНЫЙ БРАК И ТОЛКАЕТ ЖЕНЩИНУ ПРОЧЬ ИЗ СЕМЬИ. ОКРУЖАЮЩИЕ СЧИТАЮТ ЭТО БЛАЖЬЮ. ГОВОРЯТ: ОНА С ЖИРУ БЕСИТСЯ! НО ЕСЛИ ВНИКНУТЬ В СИТУАЦИЮ, ТО ОТКРОЮТСЯ ИНТЕРЕСНЕЙШИЕ ВЕЩИ.

ВНУТРЕННИЙ РОСТ ПОДКРАЛСЯ НЕЗАМЕТНО

Вот как бывает. Живет Катя с Игорем уже двенадцать лет. Игорь работает управляющим в международной компании, Катя – администратором в фитнес-клубе, дочке девять лет. Дачу купили на Мисе, тепличку поставили. Все у них хорошо и надежно.

И вдруг Катя начинает смотреть фильмы Сокурова, посещать психологические тренинги, а через год поступает в магистратуру. По философии! Она возвращается домой поздним вечером и взахлеб рассказывает мужу о каких-то непонятных ему людях, которые вместе с нею ходят на занятия. Игорю чужая жизнь неинтересна.

Тем более в полночь. Ему спать охота. Он говорит: «Хватит, утром рано вставать». Катя обиженно замолкает. И записывается на цикл семинаров по этике.

Игорь огорчается: почему жена субботу проводит не с ним на даче, а неизвестно с кем в душевной аудитории. Ему хочется вместе с Катей шашлыки жарить, на велосипедах по

лесу кататься, а потом – банька, по пивку и секс. Он держит ее за руку и спрашивает: «Тебе же всегда нравилось – после баньки, а?» Катя смотрит в сторону, страдает, потому что должна хорошему мужу в его законных радостях отказывать, и все равно отправляется в университет.

Подруги Катю не понимают, для них слова «муж», «секс», «приличная зарплата» и «любит дочку» обозначают идеальный брак. Катя объясняет: «Дома – скучно, мне с мужем неинтересно». Она зовет и его на семинары – тот отказывается. Книжки приносит – не читает. А Катя и ходит, и читает, и ее словно ветром уносит из тихой гавани семейного быта в бушующее море самых разных интересов. А муж остается на берегу.

ТРИ ФАЗЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Человек в своей жизни проходит три этапа: сначала он расширяется – приобретает знания, увлекается, влюбляется, покупает жилье и заводит семью, у него появляются новые друзья и приятели, он изучает языки и путешествует, слушает лекции про зороастризм и записывается в школу танго – и все ему интересно.

Потом у него наступает фаза «плато». Он останавливается, использует то, что имеет, и ничего нового к накопленному не добавляет – в его арсенале все те же знания и умения, в которых он охотно совершенствуется, все те же друзья и те же танцы. Движения вперед нет – ширина сменяется глубиной.

А потом его мир начинает сужаться и мельчать. У него все меньше желаний и интересов. Дом, работа, телевизор или компьютер. Круг друзей сокращается. Отдых «там, где всегда» – никакого Непала или Ямала. Книжка перед сном – часто вообще одна и та же, притом даже и не Библия. Ни ширины нет в его подходе к жизни, ни глубины. И для него Вселенная схлопывается. Чуть ли не в точку.

Скорость этих процессов у всех людей разная. Кто-то расширяется всю жизнь – как Лиля Брик, а кто-то до сорока, как Грета Гарбо. Некоторые после расширения надолго

задерживаются на плато, как Эйнштейн, некоторые – почти сразу же сужаются.

Когда муж и жена по фазам совпадают, жизнь у них гармонична. Но если один расширяется, а другой находится на плато или сужается – начинаются противоречия, тоска и тревога: я расту, а он – нет!

Важно понимать, что качество человека от фазы его развития не зависит. Можно быть злобным и упрямым мерзавцем, но притом расширяющимся, творческим, накапливающим знания и всяческие ценности. Например, Атос в «Трех мушкетерах» явно сужается, хоть ему еще и тридцати нет – пьет, не интересуется продвижением по службе, деньгами и властью, никого не любит. А при этом остается благородным и очень симпатичным героем.

КРИЗИС НЕПОНИМАНИЯ: «ВСЕ НЕ ТО И ВСЕ НЕ ТАК»

Развитие личности – это неосознанный и не подвластный нам процесс. Прогнозировать его невозможно. Тебя вдруг больше не устраивает то, что есть. Ты замечаешь, что в мире существует «другое» – другие люди, другой круг общения и другие идеи. Ты приходишь домой и хочешь с кем-то поделиться своими открытиями.

Если муж и жена совпадают по фазе, он способен ее выслушать и понять. Если не совпадают, то его не интересует «высокое томление» жены. Для него важнее «низкое» – еда, секс, триллеры, автомобиль, спортивный клуб. И у них назревает конфликт. Суть конфликта не в том, что «низкое» – плохо. Суть в другом – мужу собственного «высокого» не хватает, чтобы понять жену. Ресурсов для понимания у него нет.

«Противофазный» муж считает, что его жена попала в секту или что у нее «крыша поехала». И искренне не понимает, чего ей не хватает. А она первое время объяснить свои ощущения не может. Она просто жалуется подругам: «Мы с ним никуда не ходим, ни о чем не говорим, кроме детей и нового холодильника».

Кризис непонимания нарастает. Она чувствует, что меняется и становится другой. А он не резонирует



ет в ответ на ее слова и переживания, ревнует ее к новому делу, к друзьям. Даже при всем желании она уже больше не может вернуться в теплый семейный мирок – она больше в него не помещается. Она выросла! Вот в чем сложность.

Проходит время, и женщина принимается искать на стороне то, чего не добывает в семье – другую мужскую энергетику, другие, более высокие, как говорят эзотерики, вибрации, созвучные ее душе. Иначе и быть не может – женская природа того требует.

ПОЧЕМУ ОНА ХОЧЕТ УЙТИ

Мужчина способен развиваться самостоятельно, поэтому он особо не страдает, если достиг заоблачных высот, а жена у него как была хлопотливой клушей или сексапильной куклой, так и осталась ею. Ему от женщины требуется вдохновение. И если клуша или куклолка смотрят на него с обожанием, то он никуда не уходит – он или любовницу умную держит, или друзей находит.

Женщина сама по себе развиваться не может. Ей требуется мужская поддержка – отца, брата, дяди, любовника, друга, учителя и, самое главное, – мужа. Можно долго рассуждать, отчего так сложилось. ▶

Некоторые ученые даже говорят, что у женщины своего тестостерона мало, и она его как бы взаимы у партнера берет. Но для нас важнее факт: если женщина растет и не может при этом рассчитывать на понимание и помощь своего мужа, то она воспринимает его как бесполезного духовного импотента.

Он ее бесит на уровне чистой физиологии. И даже секс с ним теряет для нее свою привлекательность. Это настолько глубинное переживание, что с ним невозможно бороться, его остается только принять. И женщина, которая переросла мужа, захочет от него уйти.

ЧТО (НЕ) МОЖЕТ ЛЮБОВЬ?

Увы, ни мужчину, ни женщину выдернуть из фазы застоя или сужения любовью нельзя. Даже самой преданной и страстной. Развитие – внутренний процесс. От

усилий и уговоров любимого человека он не зависит. Мужчина может делать вид, будто его интересует дзен-буддизм и философ Судзуки, чтобы сохранить при себе жену, но рано или поздно откажется от чужого, навязанного ему времяпрепровождения и взорвется скандалом.

Выйти из застоя мужчина может только сам. Химические процессы в мозгу по-другому пошли – и он чем-то увлекся, оживился, глаза заблестели.

Но обычно такой ренессанс к особым высотам развития не ведет, а длительность его непредсказуема. И рассчитывать на него в перспективе не стоит. Да, возможно, он и случится. Ну а если – нет?

ЖИЗНЬ – НЕ КИНО

Что делать, если жена переросла мужа? Надо хорошенько подумать: «Чем он для меня хорош? Чем не устраивает? Чего я хочу по большо-

му счету?» Прикинуть возраст детей и оценить степень их привязанности к отцу. И только потом решать: уйти или остаться. В старых советских фильмах типа «Странная женщина» высокодуховные героини рубили отношения с простецкими мужьями наотмашь. Но как только сложности касаются твоей жизни – сразу понимаешь, как все непросто. И рубить сплеча уже не хочется.

Возьмем такой случай. Молодая женщина пять лет замужем за бизнесменом-ровесником. Она получает второе, психологическое, образование, он пребывает на «плато жизни» – интересуется ее учебой, иногда советуется с ней. Вроде все неплохо, только детей пока нет и врачи причину бесплодия найти не могут.

Она в университете встречает профессора, который на 25 лет старше нее. В этом мужчине ее устраивает все: блестящий интеллект, креативность, внешность, вера в нее, но он – женат и не намерен разводиться. Она беременеет от него буквально с первого раза, тут же прекращает отношения с ним и рождает сына как бы в браке.

Короткий тайный роман переходит в драму. Профессор ни о чем не догадывается. Муж обожаем чужого ребенка и счастлив своим долгожданным отцовством. Жена мучается: сохранять ли ей семью? Говорит ли правду? Любовь мужа ее душит. Секса с ним у нее нет – благо он не понимает, в чем дело, и все списывает на «послеродовые женские проблемы». Никто не может дать ей то, чего она хочет. Сердце жаждет свободы, разум диктует: «Оставьте с мужем! Сыну нужен отец!»

Любой выход из подобной ситуации будет с солидным моральным изъяном. Чем руководствоваться? По моему мнению, хорошо то решение, которое способствует твоему развитию как человека. Если союзе с этим мужчиной ты развиваешься – оставайся. Если деградируешь, то никакие материальные, этические и моральные факторы не могут тебя сдерживать. Уходи! И плыви на все остальное. Останешься – будешь разрушаться сама и отравишь жизнь другим. Не надо ждать чудес и слушать чужих советов. Прислушивайся только к себе.

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА РАСТЕТ И НЕ МОЖЕТ ПРИ ЭТОМ РАССЧИТЫВАТЬ НА ПОНИМАНИЕ И ПОМОЩЬ СВОЕГО МУЖА, ТО ОНА ВОСПРИНИМАЕТ ЕГО КАК БЕСПОЛЕЗНОГО ДУХОВНОГО ИМПОТЕНТА.





ХОРОШО ТО
РЕШЕНИЕ, КОТОРОЕ
СПОСОБСТВУЕТ
ТВОЕМУ РАЗВИТИЮ.
ПРИСЛУШИВАЙСЯ
ТОЛЬКО К СЕБЕ.

Самые страшные для нас слова — «всегда» и «никогда». И очень страшно, когда ты понимаешь, что в твоей семье всегда будет тоска и бессмысленное существование физиологического плана. Никаких совместных открытий, никаких ночных разговоров за бокалом вина, полных чувственной близости на всех уровнях, от телесного до духовного, с полетами разума и фантазии. И никто в семье не поймет самую суть твоего существования. Никто. Никогда.

А ЕСЛИ Я ХОЧУ ОХРАНИТЬ БРАК?»

Выбирай «мужской путь» — часть требностей утоляй в семье, часть во внешнем мире. Найди вне дома го, кто поймет твою суть. И не вязывай ее мужу. Держи дистанцию.

Вот Олечка, начинающий дизайнер, по два часа рассказывает мужу о есте, автомеханику, про архитектуру. Муж говорит, что она «на миках» уже свихнулась и убегай от нее в спортивный клуб. течка расстроена до слез. Но зводиться не хочет.

Я ей говорю: «С мужем — ни ова про портики, арки и пилоны. эрошо?»

Она вздыхает: «Но мне так хочется делиться с ним самым важным и мым интересным для меня!» — решила сохранить брак — делись с другой! А еще лучше — с другом.

Он не только поймет, но еще и поможет. Для разговора с Костей найди другие темы, интересные ему. — «Но если он не хочет говорить про интересное мне — значит, он меня не уважает?» — «Уважает. Но ничего в архитектурном дизайне не понимает, чувствует себя дураком, обижается, расстраивается и сбегает. Ищи общее, не подчеркивай то, что вас разделяет. Живите в параллельных мирах. Временами пересекайтесь».

Бывает, результат превосходит самые радужные ожидания: жена ценит заботу мужа, а говорит обо всем, кроме быта, с другом. Или с понимающим любовником. Бывает, все равно жизнь не складывается, и она уходит. Но отчего бы не попробовать?

ЧАСТАЯ ЖЕНСКАЯ ОШИБКА

Иногда женщина думает, что переросла мужа, в то время как он тоже развивается, но в другом направлении. Например, в профессиональном — как нейрохирург, который изучает еще и аюрведическую медицину и иглоукалывание. Или в тех областях, которые от нее очень далеки — картография, лингвистика, спортивное ориентирование. И ей кажется, будто бы он стоит на месте. А она со своими поющими тибетскими чашами и «памятью воды» растет прямо нет слов как быстро и в нужную сторону. ■

ОТЛИЧИТЬ «РАЗВИВАЮЩУЮСЯ ОСОБЬ» ОЧЕНЬ ПРОСТО

- Он проявляет интерес к твоему хобби, пробует, спрашивает, собирает информацию, а потом обоснованно его критикует. А не критикует то, чего не знает.
- Он находит в твоих увлечениях нечто интересное для себя: «Оперу не люблю, а современный балет — это вещь».
- У него есть то, о чем он говорит с блеском в глазах, и как разговорится — его не остановишь.
- Он охотно принимает предложение «что-то попробовать» — от нового вида пиццы до нового направления путешествий.
- Он не ревнует тебя к твоим занятиям, даже если считает их странными или нелепыми.
- Выходной день он проводит не на диване и не в спортивном клубе, так как занятия спортом — это не личностное, а физическое развитие.

САМОПОЗНАНИЕ ЧЕРЕЗ ИСКУССТВО

6-7 АВГУСТА

УНИКАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ
АНДРЕЯ МИНЧЕНКОВА В ЮРМАЛЕ.

Посмотреть на искусство глазами психолога.
Увидеть инструмент для познания себя.

www.balerss.lv • тел. 29995541

