

И. А. Рахимова

НАМ
НЕ ЖИТЬ
ДРУГ
БЕЗ ДРУГА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПРАКТИКУМ



ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКОВСКОЙ ПАТРИАРХИИ
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ
МОСКВА • 2012

Рекомендовано к публикации
Издательским Советом
Русской Православной Церкви
ИС–12–206–0433

Рахимова И. А.

P27 Нам не жить друг без друга. — М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2012. — 384 с.

Что такое семья и в чем цель соединения двух людей в браке? Почему гражданский брак обречен? Как пережить расставание? Почему в настоящее время семьи так редко бывают прочными? Сердце щемит от невыносимой боли: муж ушел к другой – как его вернуть? На эти и многие другие вопросы отвечает автор книги, практикующий православный психолог. Проблемы семьи рассматриваются не только с точки зрения психологических знаний, но и в свете духовного опыта Православной Церкви. Исследуются те подводные камни совместной жизни и ловушки в отношениях, незнание или недооценка которых порождает конфликты. Книга адресована людям, заинтересованным в создании крепких супружеских отношений.

© Издательство Московской
Патриархии Русской Православной
Церкви, 2012
© И. А. Рахимова, 2012

ISBN 978-5-88017-151-4

Книга Ирины Анатольевны Рахимовой «Нам не жить друг без друга» относится к тем немногочисленным изданиям по семейной психологии, которые популярно рассказывают о взаимоотношениях мужчины и женщины, о семейных проблемах и разрешении конфликтов с точки зрения православной веры. Тема создания крепких семейных отношений плохо освещена даже светскими авторами. Книг же, написанных православными психологами, практически нет. На Западе, например у протестантов, немало содержательных работ по семейной психологии. Это сочинения Гари Смолли, Джона Трента, Майка Мейсона, Джеймса Добсона и других христианских авторов. Но нам, безусловно, нужна отечественная православная литература, посвященная данному вопросу.

В семейной психологии накоплен немалый опыт, эти знания необходимо соединить с учением Церкви о семье и браке. Психология нуждается в «воцерковлении». Далеко не все, что предлагается современными светскими авторами-психологами, приемлемо для верующего человека. Светские психологи заражены *духом века сего*, всеми его страстями и грехами. Нельзя лечить страсть, порок, замещающая его на другой порок, ибо *как может сатана изгонять сатану?* (Мк. 3, 23). А ведь именно этим часто и занимаются психотерапевты. С грехами, проблемами в общении с ближними и конфликтами

в семейной жизни можно справиться только через искреннее покаяние и изменение жизни. В этом нам помогают прежде всего учебник жизни — Священное Писание, святоотеческое наследие, а также знания по психологии.

Книга «Нам не жить друг без друга» написана опытным практикующим психологом и православным воцерковленным человеком. Автор возглавляет Социально-психологический центр «Православная семья», созданный по благословению Патриарха Алексия II, проводит консультации и помогает людям решать их семейные проблемы, отвечает на вопросы, размещенные на интернет-сайтах, проводит беседы.

Автор не «растекается мыслью по древу», а сразу же, что особенно ценно, обращается к базовым понятиям и раскрывает их смысл для читателя. Ведь без правильного ответа на самые главные вопросы: что такое любовь? для чего люди создают семью? каково предназначение мужчины и женщины? — невозможно решить семейные проблемы и построить крепкую гармоничную семью.

Почему институт семьи сегодня находится в кризисе? Почему распадается так много семей? Из-за того, что супруги совершенно неправильно представляют себе решение этих важных для семейного человека вопросов, не знают ответа на них. Другая причина непрочности современной семьи — это нарушение семейной иерархии, от чего страдают и мужчины, и женщины. В наш век все перевернуто с ног на голову: женщины стремятся к равенству и равноправию с мужчинами, берут на себя несвойственные им мужские роли, а мужчины никак не хотят взрослеть и брать на себя

ответственность. При этом все ссылаются на западное общество, где тема иерархии, главенства мужа в семье полузапретна. Муж и жена рассматриваются там как равноправные партнеры. Но такой подход привел к тому, что на Западе уже давно ситуация с семьей и браком находится в весьма плачевном состоянии, в гораздо более худшем, чем в России.

В книге предлагается православный взгляд на семейную иерархию и рассказывается о том, что происходит, если эта иерархия нарушается. Тема семейных конфликтов, кризисов и способов выхода из них также занимает в ней важное место. Особенно ценно, что автор собрала обширный материал из писем, вопросов и ответов, иллюстрирующих основные проблемы семейной жизни. В советах семейного психолога прослеживается общий очень позитивный мотив — в любой, казалось бы самой сложной и безвыходной, семейной ситуации есть надежда на примирение и возобновление любви.

Священник Павел Гумеров

Уважаемый читатель!

Вашему вниманию предлагается книга, посвященная психологическим аспектам таких важнейших жизненных выборов, как поиск спутника жизни, создание крепкой и гармоничной семьи, сохранение жизненного лада между супругами на долгие годы. Книга составлена на основе многолетнего опыта индивидуального и семейного психологического консультирования. Она явилась результатом анализа и систематизации проблем, с которыми люди чаще всего обращаются к семейному психологу, а также исследования тех подводных камней совместной жизни и ловушек в отношениях, незнание или недооценка которых порождает конфликты, превращает вчера еще счастливую жизнь в каторгу и может привести к разводу.

Как верующий человек, я имею возможность рассматривать проблемы семьи не только с точки зрения психологических знаний, но и в свете духовного опыта Православной Церкви — святоотеческого наследия и церковной традиции. Как показывает опыт, именно такой подход позволяет добиться наиболее интересных и плодотворных результатов при практической работе с семейными проблемами. В книге предпринята попытка ответить на животрепещущие вопросы, связанные с широким спектром проблем, которые волнуют людей, задумывающихся о смысле жизни, о любви к себе и к ближнему, о том, что такое семья.

Эта книга не учебник по семейной психологии и не научная монография, в ней собраны рассуждения, адресованные людям небезразличным и заинтересованным в создании крепких супружеских отношений, склонным к размышлению и желающим понять мир, для которых тезис о взаимозависимости душевного и духовного в человеке не требует доказательств. В современном мире постмодерна многие понятия искажены отчасти в угоду безблагодатной простоте и человеческой лени, а иногда и ради конкретных недобрых и корыстных интересов. Многие фундаментальные ценности оказались размыты или обесценены, утратили свой истинный смысл. Провозглашаемое сегодня право на индивидуальный выбор и равнозначность любых ценностных систем делает человека беспомощным перед многочисленными трудностями и вызовами современной жизни.

О каких трудностях пойдет речь применительно к нашей теме? Для значительного числа обычных людей легкомысленный подход к построению добрых отношений и эгоизм оборачиваются потерями, расставаниями и разочарованием в самой возможности построить семью. Для воцерковляющихся или уже церковных людей проблемой становится поиск спутника жизни, который разделял бы их убеждения. Для тех, кто уже вступил в брак, на первый план может выступить проблема сохранения добрых отношений с супругом и достижения единомыслия в вопросе воспитания детей.

В православной семейной психологии, которая опирается на церковное представление о Таинстве брака и построении отношений между людьми на началах любви, отражены закономерности

создания, становления и развития семьи как межличностной и социальной системы, описаны циклы ее жизни. Специалистами накоплены рекомендации по преодолению тех трудностей в отношениях, которые наиболее часто приводят к непониманию, конфликтам и возможному разрыву с супругом.

Опыт работы с самыми разными людьми и затруднительными семейными ситуациями подсказал мне идею составить эту книгу по образцу азбуки, цель которой — напомнить читателю о тех прописных истинах, которые все мы знали, но почему-то забыли, утратив духовную интуицию. В книгу вошли интервью по вопросам создания семьи, которые я давала православным сайтам perejit.ru и nelubit.ru на протяжении ряда лет. Отдельная глава познакомит читателя с тем, как на практике психолог работает с клиентами, она составлена из вопросов посетителей кабинета семейного психолога и моих ответов. В качестве заключения приведены статьи-размышления по ключевым моментам семейной психологии, где каждая глава подытоживается восточной притчей.

Книга предназначена для широкого круга читателей. Она может заинтересовать как профессионалов или обучающихся по психолого-педагогическим специальностям, так и людей, которых занимают проблемы семейной психологии, рассматривающей человека и его место в современном мире с православной точки зрения.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЛЮБИТЬ, ПРОЩАТЬ, БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ

Не ищи любви от ближнего. Ищущий любви, если не увидит ее, смущается. Лучше: ты покажи любовь к ближнему. Поступив так, и сам успокоишься, и приведешь ближнего к любви.

Преподобный авва Дорофей

Нет человека, который бы не обладал талантом любить

Понимание любви у детей значительно шире, чем у взрослого человека. На вопрос, поставленный перед школьниками: испытывали ли они к кому-либо чувство любви, дети предложили самые разные варианты ответов — к маме, к папе, к собаке, к попугайчику. Что же они испытывали на уровне ощущений? Ответ был одинаков — тепло. Таким образом, признак любви — это тепло в сердце, тепло в душе. Между влюбленными тоже возникает тепло, симпатия, что-то влечет именно к этому человеку, появляются какие-то маленькие сигналы. Но хочется проверить это чувство на качество. Понять, любовь это или нет. Ведь далеко не всякое влечение — любовь. Есть такое определение любви: любовь — это труд. Если молодым людям в начале их жизненного пути сказать, что любить — значит трудиться, то они могут не захотеть создавать семью. Зачем трудиться, если сейчас все живут



в свое удовольствие и с ними не происходит никаких катастроф? Отношения без обязательств доставляют удовольствие. Конечно, молодежь пугается мысли, что настоящая любовь — это труд. Но ведь скучно не любить по-настоящему, без труда, без глубокого познания другого человека, без достижения гармоничной близости.

Любовь — это еще и благодать. Любовь — божественная категория. Бог есть любовь. В чем мы подобны Богу? Бог — это Творец. В человеке тоже есть искра Божия — талант любить. Мы должны его развивать и тем самым уподобляться Богу. В нас есть творческий задел. Любовь — это творчество. Каждый человек имеет опыт какого-либо творческого процесса. Это приятно. Когда человек завершает творческую работу — например, художник сотворил картину, — он восхищается своим произведением, он доволен результатом. И людям это нравится, ведь он для кого-то старался. Ему будет неинтересно, если плоды его творчества не будут радовать других. Любовь аналогична творческому процессу. Когда мы многое преодолеваем в семейной жизни, мы приобретаем самоуважение. Мы сталкиваемся с различными сложностями, препятствиями, барьерами, преодолевая их в поиске любви как конечного результата, мы начинаем уважать себя. Я справился с этим — как хорошо! Мы тогда глубже познаем себя. Мы так или иначе исполняем заповедь, данную нам Богом: *Возлюби ближнего твоего, как самого себя* (Мф. 22, 36–39). Мы узнаем себя, насколько я себя принимаю, уважаю. А уважать себя можно только за хорошие поступки. Вот цель всей жизни. Пожалуйста, узнавай себя.

В рассказе «Дары волхвов» О'Генри как бы подсмотрел один «кадр» проявления любви. Он, герой, восхищался ее роскошными волосами, а у него были великолепные часы; каждый втайне хотел доставить другому радость. При этом она остригла свое сокровище и купила красивый ремешок для часов, а он продал свои часы и купил чудесный гребень для волос. Потрясающий по силе и простоте гимн любви.

Семья — это школа любви. Мы учимся любить себя через других людей. Когда ты раскрываешь глубину другого человека, ты узнаешь себя. Например, случилась кризисная ситуация, и я веду себя недостойно. Я думал, что я хороший, но оказался не на высоте. Семью можно сравнить с прииском, на котором старательные золотоискатели ищут «жилу». С какой жадностью и торопливостью они это делают! И какую великую радость испытывают при обнаружении сокровищ! Золото — это любовь, которую супруги должны открыть в себе и в своем избраннике. Труд по созиданию семейных отношений приносит не меньше удовлетворения и становится залогом успеха предприятия под названием «семья». Вопрос выбора супруга, безусловно, один из самых важных. Потому что ты соединяешь свою жизнь с человеком, с которым тебе нужно будет идти рука об руку на протяжении длительного времени. Надо очень внимательно и вдумчиво прислушиваться к своим чувствам, прежде чем принять решение о создании семьи. Некоторые священники считают, что если в период от полугода до года вы узнаете человека, вам с ним хорошо, вы понимаете друг друга, но все же возникают еще какие-то столкновения, что-то вас смущает в ваших

отношениях, вы чувствуете некий тревожный тон, не стоит принимать поспешного и опрометчивого решения. Нужно подождать еще какое-то время и сверить свою сердечную информацию с той, например, которую предлагают окружающие люди.

– *Как понять, любовь ли это?*

– Настоящая любовь — это всегда состояние мира, покоя, внутреннего комфорта. Если тебе спокойно, если ты чувствуешь себя надежно с этим человеком, если не возникает мыслей оставить, расстаться, то это признаки любви. Понимание, что это любовь, приходит как чувство: этому человеку можно доверять, он — помощник и защитник. Должно пройти немало времени, чтобы убедиться в этом и поверить этому человеку. Но начальная фаза отношений строится на том, что человек соответствует твоим представлениям о муже, отце, семьянине.

– *Существуют ли вместе эгоизм и любовь? Ведь одному человеку может быть хорошо и комфортно, а человеку рядом не очень?*

– Вот, к примеру, такая история: жена и муж жили вместе несколько лет. И вдруг муж уходит из семьи. Она говорит: нам ведь было так хорошо! Он отвечает: тебе было хорошо, а мне нет. Что произошло? Ему понадобились годы, чтобы добиться ее. Она была как крепость, которую нужно завоевать. Было время, когда он отдавал и отдавал и не уставал в своих чувствах. Он отдавал, а она только принимала его любовь. И вот источник истощился. Раскрылась обратная сторона их отношений: она ничего не отдавала. Это эгоизм, ведь так? Люди чутко реаги-

руют на то, сколько они отдают и сколько получают. Безупречная, без примеси самости радость приходит не сразу, нужно многое наработать в себе. Потом человек привыкнет ничего не ждать взамен. Но поначалу в этих отношениях есть ожидания. Я жду внимания, жду благодарности. Когда люди уже породнились, они считают, что можно не церемониться, не быть дипломатами, они забывают говорить «прости», «пожалуйста», «спасибо». Зачем, если и так все ясно? Люди теряют эти добрые навыки в общении с близкими. Но говорят ведь, что женщины любят ушами, то есть женщине очень важно слышать хорошие слова — ты моя любимая, красивая. А что важно для мужчины? Поощрение — ты такой мужественный, ответственный. Важно подчеркнуть его мужские качества. Мы не сразу становимся высоко духовными, и на каждом этапе нашего развития важны свойственные именно этому периоду знаки внимания. Ведь если, например, ребенка не хвалить, что с ним будет? Он начнет волноваться. Если ему не уделять внимания, он начнет болеть. Проявление внимания — это и есть проявление любви. Если человек хвалит другого и подразумевает, что те качества, которые он ему приписывает, даны этому человеку от Бога, тем самым он славит Бога. Господь создал тебя таким добрым, внимательным, красивым. Все добродетели — это свойства Божии. Нашего действительно ничего нет. Эгоизм — это себялюбие. Любить себя и себялюбие — это разные вещи. Любить себя — значит любить Бога в себе, любить то, что есть в нас хорошего.

– *Правда ли, что свою настоящую любовь можно узнать с первого взгляда?*

– Я склонна думать, что любовь с первого взгляда существует. Недавно у меня на консультации был молодой человек, который свою супругу узнал именно так. Правда, сейчас их отношения претерпевают кризис, они на грани разрыва. Но он руководствуется тем своим первым ощущением, что жена была послана ему Богом. Это стимулирует его к тому, чтобы исправить ошибки и развивать отношения дальше.

– *Может, приведенный случай любви с первого взгляда исключение, а не правило?*

– Таких случаев немало, хотя часто любовь с первого взгляда ощущается лишь одной половиной. Другой, выбирая себе супруга, может руководствоваться иными соображениями. Насколько первому достанет сил любить и поддерживать то чувство, которое однажды возникло, настолько он сможет эту свою вторую половинку заразить «вирусом любви».

– *Может ли человек, часто меняя партнеров, найти любовь?*

– Это, наверное, потерянный человек. Если он ищет, вступая в интимные отношения, в таком случае непонятно, когда он вообще найдет свою любовь. Возможно, за таким поведением скрываются комплексы. Получается, что человек как бы надкусывает пряники. Ищет вкусенького. «Я ищу любовь и думаю только о том, чтобы мне было приятно». А как же те «надкусанные пряники»? Кто будет доедать чужой кусок? Никому это не понравится. Что будет с теми людьми, с которыми он так просто расстанется? Они разве не любили? С какими

чувствами остается обманутый и покинутый им человек?!

– *Можно ли приумножить в себе любовь?*

– Любовь — это талант. Вы знаете евангельскую притчу о талантах? Хозяин, отправляясь в чужую страну, поручил своим работникам имение и раздал таланты, каждому по силам. Потом они пришли на отчет к хозяину. Тот, который получил пять талантов, приумножил и вернул десять. Тот, которому были даны два таланта, вернул четыре. Тот, которому достался один талант, ответил: я тебя так боялся, что зарыл талант. Хозяин говорит: *Лукавый раб и ленивый, пойдешь в геенну огненную* (см. Мф. 13, 30).

Человеку дан талант любви, любовь изначально есть в каждом из нас. Каждый хочет любить и быть любимым. Но желание любить зависит от нашей потребности приумножить это чувство, этот талант. Некоторые люди боятся, что их будут использовать, будут ими манипулировать. Это все от малодушия, маловерия. Мы думаем, что талант любви — наша собственность. Но его дал нам Бог. Господь дал нам попользоваться этим талантом и приумножить его. И ты приумножай, не жадничай, отдавай!

Я считаю, что обрела любовь к своим близким. Это самое главное. Как это происходило? Любовь возникла, как искра. Было ощущение, будто молния пронзила сердце. Я думаю, что это Господь постучал в двери сердца. И вслед за этим появилась мощная мотивация обретения любви к своим близким, но до этого ее не было. Все было направлено только на то, чтобы разрушать отношения. Так складывалась первая половина жизни. Это происходило неосознанно, были ошибки в семье родителей.

И призыв Бога открыть в себе настоящее чувство был связан с какими-то потрясениями на личном уровне, очень серьезным внутренним кризисом... Без Бога и без любви человек не может жить, он попросту задохнется. Что такое ад? Это место, где нет Бога. Это одиночество, пропасть. Настоящая любовь обязательно связана с присутствием в душе Бога. Это то, к чему мы идем. Если Бог есть любовь, то мы постоянно идем к Богу, к настоящей любви. И действительно может жизни не хватить.

– *Как полюбить по-настоящему? Научиться любить?*

– Вся наша жизнь — школа любви. Научиться любить можно на всяком месте. Семья нам дана для того, чтобы получить этот опыт, эту благодать любви. Семья — среда, где человек может развить талант любви. Людям, конечно, дан очень большой аванс. Нет человека, который бы не обладал даром любви. Жизнь каждому человеку дана для того, чтобы он этот талант развивал и приумножал. Можно его закопать из страха быть непонятым, наказанным, а можно его культивировать, обрабатывать и приумножать. Радость — возделывать самих себя, побеждать самих себя. Как сказал А. В. Суворов в своем труде «Наука побеждать»: «Победи самого себя и тогда ты победишь врага». Победить врага — значит преодолеть все, что мешает тебе любить. Нужно водрузить флаг любви там, где до этого красовался флаг эгоизма. Многие говорят, что не могут любить. Если говорить о себе, я тоже сначала не могла любить. Не могла любить многих людей. Чтобы овладеть любым искусством, нужно очень захотеть и поставить себе задачу, что

именно ты для этого будешь делать. Три составляющих успеха — хочу, могу, должен. Затем последовательно выполнять все, чтобы этому научиться. Я постоянно просила у Бога, чтобы Он дал мне этот дар — любить людей. К каждой иконе я подходила и просила: Господи, помоги! Научи меня любить! Бог заповедал возлюбить ближнего, как самого себя, значит — это возможно, это по силам каждому человеку. *Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе* (Флп. 4, 13). Человек может научиться любить всех без исключения. И тем более самого близкого, свою вторую половинку. Конечно, это непросто. Но все же возможно. Здесь должна быть мощная, серьезная мотивация к достижению цели. Нельзя успокаиваться. Нужно постоянно напоминать себе об этом, давать такие команды: действуй! А что ты сделал для того, чтобы человек поверил, что ты его любишь? Что ты сделал для того, чтобы сохранить это чувство? Горишь ли ты сам? Обязательно нужно молиться и трудиться — два крыла, два весла.

– *Чтобы полюбить, нужно стать взрослым. В чем проявляется эта взрослость? Как понять, что я уже достаточно повзрослел для любви?*

– Один из критериев — это чувство ответственности по отношению к своим близким. Ответственность и есть признак взрослости. Если человек отвечает за свои поступки, принимает на себя обязательства, это говорит о том, что человек любит. В переводе с санскрита любовь — ответственность. А в переводе с норвежского любовь — сила. Зрелость — сила, сила духа, сила воли, сила в принятии решений, в постановке задач и их решении.

Ведь жизнь постоянно ставит перед нами задачи. Любовь и ответственность придают нам силы перешагивать через эти барьеры, преодолевать препятствия, идти дальше с улыбкой.

Вспомните главного героя романа Селлинджера «Над пропастью во ржи». Подросток приходит к своему учителю с вопросом о смысле жизни, когда уже зашел в тупик, запутался совершенно. Учитель говорит ему, что зрелость личности — это не то, когда человек хочет умереть ради кого-то, а то, когда человек хочет жить ради кого-то. В этом же романе есть такая фраза: «Где-то в тайнике нашей души всегда должно быть желание — я хочу, чтобы этот человек жил!» Герой Селлинджера, находясь в нелегких жизненных обстоятельствах, которые не мог вполне принять, мысленно обращался ко Христу. Это то, чем мы должны руководствоваться во взаимоотношениях с близкими — молиться и думать, как поступить по заповедям Христовым. И любовь посетит сердце человека, который так настойчиво стучит во врата любви, она станет обительницей его сердца.

– *Насколько важен анализ взаимоотношений в собственной семье при выборе супруга?*

– Родительский сценарий часто является основополагающим моментом в вопросе создания своей семьи. Можно произвольно сформировать модель собственных отношений с учетом событий, происходящих в родительской семье. Но сильно к этому привязываться не следует. Верующие люди знают, что покаяние возвращает человеку достоинство. Если мы «рассчитались» со своим прошлым, со всеми помирились, тогда мы можем снова весело

шагать по жизни. Оптимизм внушает нам, что мы не должны так сильно привязываться к этим «городам нашего прошлого».

– *Возможно ли такое: не любить себя, но любить других?*

– Так не получится. Надо прежде полюбить себя. Полюбить себя можно. Нужно не любить в себе грех. Уважать себя надо за хорошие поступки, за хорошие мысли, за хорошие чувства. Нельзя говорить, что я такой хороший и такой добродетельный. Нельзя хвалить себя — это очень самонадеянно. Но ощущение настоящей любви к себе приходит, когда мы расстаемся с грехами. Оно приходит на необъяснимом уровне. Если, например, мы раздражаемся, мы не можем себя любить, так как понимаем, что что-то в нас нехорошо. Когда обижаемся, у нас возникает чувство вины, и мы понимаем, что здесь что-то не так. Когда мы говорим плохо о других людях, нам тоже ясно, что мы делаем не то. Любовь может принести плоды только в семье. Мы проходим через терние для того, чтобы взрастить эти плоды. Наша конечная цель — совершенствование в любви. Желание умереть в один день с любимым человеком — вот вершина семейной жизни, вершина любви. Это как лебеди — умирает она, и он вслед за нею. Нередко так и случается: если муж и жена долго живут вместе и у них образовалась духовная близость, то они умирают друг за другом. Две половинки стали одним целым, одной плотью, одной душой. Есть такой афоризм: «Любить — значит быть одной душой».

– *Есть разные объяснения, что такое семья и в чем цель соединения двух людей в браке. Например, один немецкий философ считал, что семья — это узаконенное половое сожителство. Думаю, большинство современных молодых людей так и относится к институту семьи. В чем же на самом деле высший смысл и цель семейной жизни?*

– В том, чтобы любить друг друга. Этот ответ лежит на поверхности. В учебнике по семейной психологии написано: «Семья — это система, члены которой максимально удовлетворяют потребности друг друга». Главная потребность, которая удовлетворяется в семье, — это потребность любить и быть любимым. И любить. И быть любимым.

– *Для многих этот очевидный ответ будет неожиданным.*

– Многие люди ищут в семье решения каких-либо личных проблем. Например, человек, который был единственным ребенком в семье, может сказать: семья нужна для того, чтобы было много детей. Потому что ему именно этого психологически не хватало в родительском доме. Он и ставит во главу угла именно эту тему. Кто-то будет говорить: я хочу выйти замуж для того, чтобы избавиться, наконец, от родительской опеки. Конечно, все эти и другие цели имеют право на существование. Но вообще семья — целостная система, организм. С точки зрения семейной психологии эта система

включает в себя решение не одной, а многих задач, осуществление многих функций. Существует перечень таких задач, в котором на первом месте стоит репродуктивная функция. Затем экономическая, хозяйственно-бытовая, коммуникативная, воспитательная, психологическая и креативная. На самом деле семья гармонична в том случае, если все эти «шестеренки» четко и слаженно работают. Выпадение одной из функций приводит всю систему к дисбалансу. Семья как целостный механизм расстраивается.

– *Каково значение каждой из этих функций?*

– Репродуктивная функция — это продолжение рода, рождение детей. Экономическая функция означает удовлетворение материальных потребностей семьи — забота о крове, питании, одежде и так далее. Хозяйственно-бытовая функция отвечает за распределение обязанностей в семье. Если не соблюдать дисциплину в этом вопросе, семья, скорее всего, столкнется со множеством проблем. Следующая функция — воспитательная. Здесь тоже важно избегать ошибок. Если жена, например, домохозяйка, а муж все время проводит на работе, то принято считать, что муж свои обязанности выполняет. Но это не совсем так. Муж тоже должен принимать участие в воспитании детей. Он может помогать ребенку в учебе, особенно мальчику, потому что общение с отцом закладывает основы будущей мужественности, которые легко усваивает мальчик. Девочке помощь отца еще более необходима в ее становлении в качестве будущей женщины. Еще одна функция — общение. Успешное выполнение этой функции зависит от того, как люди умеют

СОДЕРЖАНИЕ

Слово к читателю	3
От автора	6
Часть первая. Любить, прощать, быть счастливым	9
Что такое любовь	11
Семья — грандиозный проект	22
Как сохранить любовь	36
Женственность подруги раскрывает в мужчине его лучшие качества	43
Мужественность спутника помогает женщине познать свою красоту	53
Не полюбив себя, не полюбишь другого	63
Зачем нужно хранить девственность	83
Как подготовиться к любви	88
Изменять нельзя	100
Две стороны одной медали	106
Казнить нельзя помиловать	111
Мифы о любви	121
Куда уходит любовь	132
Можно ли вернуть любовь	137
Расставание. Что делать?	141
Извлекаем пользу из расставания	143
Не хочу жить	146
Это случилось не с вами... ..	150
Как пережить развод	151
О счастье	157
Отцы и дети	167
Любить ребенка — значит его понять	175
Часть вторая. Психологическая мозаика	193
<i>Картинка первая.</i> О счастье	195
<i>Картинка вторая.</i> О конфликтах в семье	199

<i>Картинка третья.</i> О радости крестоношения	204
<i>Картинка четвертая.</i> Любовь и труд все перетрут	209
<i>Картинка пятая.</i> «Юпитер, ты сердисься, значит ты не прав»	213
<i>Картинка шестая.</i> Со-весть — голос Бога в нас	218
<i>Картинка седьмая.</i> У страха глаза велики	222
<i>Картинка восьмая.</i> «Что ты, миленький, невесел, что головушку повесил?»	227
<i>Картинка девятая.</i> Кризис — временное явление	231
<i>Картинка десятая.</i> «На перекрестке двух дорог, и каждый новый шаг выводит к перекрестку»	235
<i>Картинка одиннадцатая.</i> «И жизнь хороша, и жить хорошо!»	240

Часть третья. Вопросы и ответы	245
Заключение	373
Молитвы о согласии и любви между супругами	375

Ирина Анатольевна Рахимова

НАМ НЕ ЖИТЬ ДРУГ БЕЗ ДРУГА

Религиозно-просветительское издание

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*

Редактор *И. Черкесова*

Технический редактор *З. Кондрашова*

Корректоры: *Е. Пятаева, Т. Горячева*

Верстка *М. Алимтеев*

Подписано в печать 10.04.2012. Формат 84×108/32
Физ. печ. л. 12,0. Тираж 7 000 экз. Заказ №

Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
119435, Москва, Погодинская ул., 18

Отдел реализации: (499) 246-20-85, 246-52-08

Магазин: (499) 245-30-68

E-mail: books@rop.ru

*Http://*www.rop.ru