



ИРИНА КУРАЖ

**ЗАПИСКИ
ПРАКТИКУЮЩЕГО
ПСИХОЛОГА**

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. MIX

Ирина Кураж

Записки практикующего психолога. Часть первая. Mix

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44828045
ISBN 9785005045638*

Аннотация

По роду своей психологической деятельности я встречаюсь с разными людьми, выслушиваю жизненные истории, которые, как мне показалось, будут интересны и вам. Ведь в них много ответов на вопросы, которые есть у каждого из нас. Это истории из практики, статьи и мои рассказы, которые вошли в первый сборник серии «Записки практикующего психолога», под названием «MIX». В нем несколько глав с объемным содержанием, поэтому каждый найдет себе заметки по интересам.

Содержание

Часть 1. Мужчина и женщина	5
А есть ли они, – счастливые отношения?	5
А я люблю женатого...	10
В нескольких словах о целой жизни...	17
Если сильно любишь, отпусти...	24
Женщины, в поисках любви	26
Жизненный парадокс, к которому мы все стремимся...	29
Здоровая Любовь – это вознаграждения без наказания	30
Иллюзия, которая мешает нашей жизни	35
Как принять боль после развода?	42
Несколько фактов об отношениях, о которых лучше узнать до похода в ЗАГС	49
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Записки практикующего психолога

Часть первая. Мiх

Ирина Кураж

© Ирина Кураж, 2019

ISBN 978-5-0050-4563-8 (т. 1)

ISBN 978-5-0050-4564-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Мужчина и женщина

Хочу выразить благодарность своим друзьям и коллегам: Юлии Смирновой, Татьяне Денисовой, Наталье Витальевне Ракус, Юлии Литвиновой и своему сыну Дмитрию за веру, поддержку и идею создания серии «Записок». Без вас этого бы не случилось.

А есть ли они, – счастливые отношения?

Вопрос, который звучит так же часто, как и: «Где встретить СВОЕГО человека?».

Однозначно, то, что Вы прочитаете – не есть «рецепт счастья», которого так жаждут иногда получить от психолога, НО если взять за некую основу, хотя бы часть из всего ниже перечисленного, отношения в браке значительно улучшаться. Потому что конструктивные действия порождают позитивное отношение, а позитивное отношение – это залог счастливой жизни.

1. Больше позитива

Так просто? ДА! Ответьте на вопрос: «Какие Вам больше нравятся ощущения и переживания: приятные или неприятные?». Те, кому нравятся неприятные ощущения – отходят в сторону, – это статья не для вас. А вот те, кому нравятся приятные и позитивные ощущения и переживания, продолжают читать дальше.

Согласитесь, всегда хочется возвращаться в то место, где нам хорошо. И это состояние ХОРОШО никак не связано ни с материальным достатком, ни с возрастом, ни со статусом. Состояние «МНЕ ХОРОШО» связано с позитивным и положительным общением с партнером. Счастливый брак – это не бесконечное, безудержное счастье, – это состояние, когда смеха, улыбок, радости, светлых событий в вашей совместной жизни в несколько раз больше, чем недомолвок, конфликтов, обид и бесконечных выяснений. Это те самые эмоциональные ПРИЯТНОСТИ, которых, чаще всего не хватает для полноты ощущения жизни.

При этом ВНИМАНИЕ!!! Для того чтобы отношения были счастливыми не надо быть совершенством и стремиться сделать из партнера «чудо-совершенство своими руками». Надо всего лишь увеличить количество эмоциональных приятностей: объятий, комплиментов, ласковых и восхищенных взглядов, прикосновений, маленьких подарочков (кста-

ти, ведро цветов – это не всегда показатель любви и счастливых отношений, это всего лишь охапка цветов, чтобы не заморачиваться).

И в этой связи мне вспоминается ситуация, которую мне посчастливилось недавно наблюдать. Рядом со мной в экспрессе сидит пара очень элегантного возраста. Мужчина возмущается, вглядываясь в экран сенсорного телефона: «Какое безобразие! Нет Wi Fi!». Жена: «Почитай книгу!». Муж: «Ты не понимаешь! Я должен срочно ответить девчонкам на сообщения. Вдруг завтра кого-то из нас уже не будет!». Жена очень ласково: «Ах ты, старый ловелас», – улыбается и берет его за руку. Он нежно целует её в сморщенную щеку и смотрит на неё таким взглядом, о каком мечтает каждая женщина...

Встречая такие нежные отношения, верю, что вечная любовь существует...

2. Битва за первенство отменяется

Это совсем не означает, что счастливые браки – идеальны и совершенны. В них тоже случаются ссоры, недопонимание, конфликты и выяснение отношений.

Но все это далеко от той битвы за первенство любой ценой, которые наблюдаются в отношениях, в которых один точно очень несчастен. В несчастливых отношениях переговоры невозможны, потому что рядом – воюющие соперники.

В счастливых отношениях партнеры – не соперники, а союзники, которые пытаются прийти к консенсусу и разрешить противоречия мирным путем. Потому что в таких отношениях есть любовь, уважение и НЕжелание причинить боль другому.

3. Конструктивная критика сохраняет отношения

В счастливом браке на конструктивную критику партнер, чаще всего, реагирует адекватно: «Был неправ, согласен», «Извини, не подумала, что ты будешь переживать».

Мгновенно нападать и защищаться в ситуации конструктивной критики начинают партнеры-соперники с подростковыми ценностями: если мне делают справедливое замечание, и я, действительно, неправ, надо либо нагрубить, либо проигнорировать. Счастья от такого поведения, согласитесь, немного.

«Ага, хорошо говорить, – уже предвижу ответ. – Значит, ему (ей) можно делать все, что захочется, а я должна молчать? ЩАЗ!». Рекомендую вначале найти и прочитать о различиях между критикой конструктивной и деструктивной, а потом продолжать возмущаться дальше. Кстати, Вы же помните (см. выше), кто и почему начинает сразу же нападать и защищаться, даже не дочитав статью до конца?

4. Принцип «око за око» отменяется

Это основной принцип счастливых отношений – тактичность и мягкость с партнёрами. Супруги в счастливых браках не стремятся обязательно уколоть в ответ, не хамят и не оскорбляют партнёра: «Ах, ты так мне, а я вот тебе как!». Один из партнеров указывает на промах, недочет, но не используют при этом «ТЫ-сообщения». В психологии это называется – деперсонифицировать конфликт: «Если бы не обстоятельства (пробки, работа, машина сломалась, проспал), я уверена, что ты бы точно успел меня встретить».

Психологически взрослый партнёр поймет, что его «недочет» замечен, будет благодарен за то, что ему не «тыкали» и сделает правильный вывод. Партнер-подросток – соперник начнет выяснять отношения с фразы: «А ты сама... (сам..) ...».

Вывод: Счастливые отношения – это очень непросто. Но только в случае, если оба партнера стремятся к этому по обоюдному желанию, все у вас получится. А если Вы считаете, что это невозможно, тогда для чего...? Хотя, нет. Это уже совсем другая история...

А я люблю женатого...

Поговорим об особенностях отношений незамужней молодой девушки с женатым мужчиной?

«Не судите да не судимы будете!», – сразу же говорю тем, кто заготовил осуждающие комментарии. Не читайте. Просто перейдите спокойно на другую страницу.

Для всех, кому интересно и для тех, у кого существуют или существовали такие отношения, предлагаю обсудить данную щекотливую тему.

Вариантов таких отношений существует несколько. В этой статье рассмотрим классический: давно женатый мужчина лет 35—45 и незамужняя, но очень мечтающая выйти замуж молодая очаровательная девушка 23—28 лет.

Вопросы, которые задают мне женщины и девушки на консультациях, истории, которые описывают в письмах и рассказывают в женских группах, звучат почти одинаково:

– Что мне делать, я его люблю, но он только кормит меня обещаниями уже 2 (3, 4....) года, что разведется с женой. Если ему так плохо с ней, как он мне рассказывает, почему

он не разводится?

– Ты представляешь, я заболела, температура высокая. Попросила его привести лекарство, а он сказал, что сегодня не НАШ день, и он занят.

– Я ненавижу праздники. Обычно он приезжает накануне: 7 марта, 30 декабря, 12 февраля, а сами праздники я провожу одна или с друзьями-подругами. Иногда это невыносимо, но мы любим друг друга, и я готова смириться.

– Я хочу познакомить его со своими друзьями, сходить в ресторан, обнять его на улице, но он говорит, что устает от людей на работе. Ему очень хорошо быть со мной наедине, мои желания не учитываются.

Список можно продолжить. Но стоит ли? И без того понятно, что отношения молодой девушки, которая хочет нормальных, серьезных отношений и несвободного мужчины очень непросты и неоднозначны.

С точки зрения внешнего фактора – все очень красиво, романтично и привлекательно. Она – молода и восхитительна, желает любви, и выйти замуж, он – состоявшийся (а иногда и состоятельный), имеющий определенный статус, опыт совместной жизни, опрятен, иногда даже знает, чего хочет

женщина, и немаловажный фактор в наше время, – риск венерических заболеваний сводится к минимуму.

До определенного момента потребности в такой паре совпадают на 200% и переживание влюбленности, чувственности, жаркого (или почти жаркого) секса, трепетное ожидание очередной встречи и звонка делают их абсолютно счастливыми до определенного момента.

Самое важное – это обсуждение определенных условий и ограничений в их отношениях:

– звонить будет только он, когда у него будет возможность, поэтому бесконечное ожидание звонка и назначение встречи станет нормой жизни счастливой любовницы. Что можно получить в ответ, если вдруг позвонить самой? «Абонент находится вне зоны доступа» (две симки в телефоне – очень удобная вещь, но его второй номер телефона для тебя чаще всего будет недоступен), вместо: «Привет, любимая!», – услышать мужское имя или информацию о том, что «Вы ошиблись номером». И поначалу все это можно воспринимать как некую волнующую интригу до момента, пока не приходит осознание того, что в его реальной жизни, вне ваших отношений, у тебя нет даже собственного имени.

Встречи: у тебя есть любимый ресторанчик и место встречи, где вы собираетесь с подругами? Забудь о нем. Все

свидания будут проходить либо за городом, либо у тебя (если ты живешь одна), либо в гостиницах, всегда там, где удобно ему: «Ну, ты же понимаешь, солнышко!». О праздниках уже говорилось выше: смс от него, отдыхающего со своей семьей и друзьями: «Скучаю по тебе. Как жаль, что не могу вырваться». Жарко поцелуй экран телефона с его посланием и продолжай счастливо ждать встречи или звонка, развлекаясь с экраном телевизора.

Я вспомнила случай, который произошел пару лет назад. Мы отмечали день рождения хорошего знакомого большой компанией в одном из частных домов отдыха. Ожидали какого-то важного гостя. Подъехала машина, из нее вышел мужчина и помог выйти из машины совершенно очаровательной блондинке, такой хрупкой, что казалось, ее сейчас унесет ветром. Мужчина обнимает ее, нежно целует и направляется по дорожке к беседке, где собрались все гости.

Он кому-то машет рукой, улыбается, вдруг улыбка застывает на его лице, он останавливается, разворачивается в обратную сторону и, достаточно грубо, тянет за собой, ничего не понимающую девушку. Запихивает (именно так!) ее в машину, короткое распоряжение водителю. Машина уезжает, а девушка-любовница еще пытается понять, что происходит, выкрикивая его имя в открытое окно дорогого авто. Оказалось, среди приглашенных гостей были их общие с женой

знакомые. А что здесь такого? Она должна понимать особенности их романа!

Спросите, сохранились ли у них отношения? Да. И она даже родила от него ребенка. Вот только приехать за ней в роддом он не смог, отвозил сына учиться в Англию, а потом отдыхал вместе с семьей. Ребенка он увидел, когда ему был месяц. Но никогда не забывает писать длинные и страстные послания о том, как скучает, любит и скоро, очень скоро они будут вместе.

Условие следующее :

– особенности проявления страсти: не царапаться, не кусаться, не пользоваться духами (если только он не подарил их тебе сам, потому что у жены такие же) и яркой помадой, помадой с блестками, лучше никакой не пользоваться. Тщательное уничтожение следов вашего совместно проведенного времени, чтобы, как говорится, ни один волос не был замечен женой! Он говорит тебе: «Ты же понимаешь, солнышко, так надо. Чтобы она не догадалась о том, что скоро мы будем вместе», а на самом деле: после наших встреч тебя нет в моей жизни.

– «У тебя не может быть плохого настроения и капризов, потому что я устал от этого дома!», – но ему можно, потому что «Ты мой самый близкий друг». Ты всегда должна быть

готова к сексу, потому что он смог вырваться всего на пару часов. Твои желания не в счет. И на самом деле, чего здесь плохого? Вы же любите друг друга!

О втором важном условии, когда девушка начинает задавать неудобные вопросы: «Когда это произойдет? И почему ты не можешь ко мне приехать сейчас?», – напишу словами одного знакомого: «Как только она начинает слишком настойчиво задавать вопросы: „А когда мы поженимся?“ Или „Когда ты переедешь ко мне?“, „Ты уже поговорил с женой?“ – я понимаю, что романтика закончилась и пора менять кобылку».

Устами не младенца, как говорится...

Все ли девушки стремятся к роману с женатыми мужчинами? Нет, конечно. Неуверенность в себе, страх возможных неудач в отношениях со свободным мужчиной, страх отвержения и разочарования, – те самые черты, которые являются благоприятной почвой для подобных отношений.

Именно от этих девушек чаще всего слышишь, что ровесники не устраивают, потому что они неопытные, скучные, глупые; что «я вообще не понимаю, как это случилось?»; «Я не сразу узнала, что он женат, а потом влюбилась», – девочки с задатками жертвы, которых очень чувствуют те самые несвободные «рыцари».

Для девушек – такие отношения и Любовь – это своеобразная защита от встречи с реальностью, где мужчина выступает в роли Рыцаря, который пришел, увидел, охмурил... И, возможно, даже ушел из семьи, но надолго ли остается после этого счастье? По-разному случается. Но это уже совсем другая история из опыта практикующего психолога.

В нескольких словах о целой жизни...

Предисловие.

Начало отношений – это всегда очень романтично.

– Ты мое Солнце!

– Я обожаю тебя!

– Только ты есть в моей жизни!

– Хочу тебя!

– Дышу только тобой!

– Люблю только тебя. Ты – моя единственная любовь!

Цветы, прогулки в обнимку, жаркие поцелуи, бесконечные смс: «Люблю! Скучаю! Не могу дождаться...!» – Красивое начало новой любви...

Часть первая.

«Семейная лодка разбилась о быт...» (В. В. Маяковский)

– Дорогой, у меня будет ребенок! – Она светиться от радости

– От кого? – Оторвавшись от тарелки с борщом, удивленно спрашиваешь ты.

– Что ты такое говоришь? Ребенок может быть только твоим! – У нее неприятно дрожат губы.

– Зачем нам сейчас ребенок? – Вытираешь губы салфеткой и ставишь тарелку в раковину. – Сейчас не время. Мы

еще слишком молоды для этого. Чуть позже. У меня только карьера в гору пошла. Свадьбу надо организовать нормальную, машину новую. Ну, зачем нам сейчас этот ребенок? Пеленки, вопли, будем привязаны к дому... Подумай. И у тебя только карьера началась. На ноги встанем, и будет ребенок. Обещаю тебе, – ты совершенно спокоен сейчас, потому что говоришь абсолютно реальные вещи. Кстати, борщ очень вкусный, – дежурно-ленивый поцелуй в щеку. – У меня встреча. Буду поздно. Давай не будем все усложнять.

Ты понимаешь, что это внеплановое приобретение нарушает твои планы, а потому необходимо с ним подождать. Странно, что она этого не понимает...

Она ничего не говорит, просто смотрит растеряно. И ты уходишь. Потому что не хочешь сейчас выяснений и объяснений. У тебя новый перспективный проект, вечером решающий футбольный матч любимой команды, за которую ты будешь до хрипоты «болеть» с друзьями в Спорт баре, на лето уже поездка на море запланирована. Жизнь только начинается! И уже трогаясь с места в своем пока подержанном авто, ты точно знаешь, как решить этот вопрос. Она снимает трубку и молчит.

– Любимая, уверен, ты уже поняла, что я прав. Возьми деньги, из отложенных на машину, реши этот вопрос поскорее. Я люблю тебя.

Разводить сантименты некогда, партнер на второй линии, работа сейчас на первом месте.

Часть вторая.

«За чередой событий и мгновений не замечаешь, как проходит жизнь...» (И. Кураж)

Ты так и не понял, почему она ушла в этот же день, почему не отвечала на твои бесконечные звонки и смс и больше не сказала тебе ни единого слова. Ты старался найти ее, вернуть, но потом стало некогда заниматься чувствами и ее непонятными обидами, бизнес пошел в гору, и надо было удержать его на этой высоте. А женщины? У какого состоятельного и свободного мужчины возникают проблемы с женщинами? Их вокруг всегда предостаточно и с ними нет особых проблем.

Ее фото ты случайно увидел в новой социальной сети. За эти 6 лет она мало изменилась, вот только глаза! В них было столько счастья и солнечного света!

Ее статус «замужем за...» вдруг стал тебе неприятен. И все же, ты стал бродить по ее странице. Альбом «Свадьба» остался проигнорированным, «Встреча с друзьями» тоже. Фото за фото, видео за видео, – ты просматривал все, что только возможно. Сам не знал, что именно ты ищешь или знал, но не хотел себе в этом признаться. Но продолжал тщательно просматривать все доступные фотографии, как будто хотел быть причастным к жизни женщины, с которой был когда-то очень счастлив.

Понадобилось всего несколько дней для того, чтобы че-

рез общих знакомых узнать ее новый адрес. Если бы сейчас спросили: «Зачем ты едешь к ней?», – Точного ответа бы не последовало, – возможно, хотел спросить, почему она так внезапно ушла, возможно, просто увидеть ее и спросить... О чем спросить? И это тоже было неважно. Главное, увидеть ее.

Ты быстро нашел ее дом и, не дожидаясь слишком медленно ползущего лифта, легко преодолел несколько лестничных пролетов и уже звонил в дверь ее квартиры.

Кто-то долго возился с замком, наконец, послышался характерный щелчок...

– Вы кто? – Дверь открылась, и на пороге появился мальчик лет шести. И у тебя мгновенно пересохло во рту и слова застряли в горле – твоя маленькая копия смотрела на тебя ее голубыми глазами.

– Вы к папе? – Как смешно хмурит бровки, – ты всегда так делаешь, если что-то идет не так, как ты планировал.

– Разве я не говорила тебе, что нельзя открывать дверь чужим людям? – Она застыла на пороге.

– Разве я чужой? – Пытаешься пошутить хриплым голосом. – Я же свой.

Инстинктивно она спрятала сына за спину.

– Иди к папе, он ждет тебя поиграть. И скажи, через минуту я подойду.

Откуда эта внезапная боль, когда она произнесла: «Иди к папе...»?

– Зачем ты пришел? – Как давно он не слышал ее голос.

– Может быть, можем где-то поговорить? Давай...

– Нам не о чем говорить. Когда-то ты сделал свой выбор, я – свой. Каждый пошел своей дорогой, и никто никому не мешал. Что же должно было случиться, чтобы ты вспомнил обо мне?

– Я хочу видеть своего сына. Имею право! – Ты совсем не хотел этих требовательных ноток в голосе.

– Право? – Она засмеялась. – Взрослый ребенок всегда более привлекателен, чем новорожденный. Ни тебе пеленок, бессонных ночей, внезапных болезней. Готовый человечек, с которым можно поиграть и пообщаться.

– Мне не нужны твои нотации. Ребенок мой, и я...

Кажется, ты даже сжал кулак, неизвестно для чего... Она улыбнулась, нет, это скорее было похоже на усмешку, когда на тебя смотрят с презрением, как на пустое место...

– У моего сына есть отец. Любящий, заботливый, настоящий. Это он поведет его в первый класс и будет гордиться его успехами при выпуске из школы; это он будет переживать за его поступление в институт и украдкой вытирать набежавшую слезу, когда сын будет получать диплом; это ему сын представит свою невесту и гордо назовет его дедом, когда родится внук. Все это могло быть у тебя, но тогда мой, еще не рожденный сын, очень мешал тебе и твоей жизни.

– Я был глуп, слишком молод для ребенка, поднимал бизнес. Тогда было не то время... Я хотел пожить. Разве это за-

прещено?

Все-таки ты оправдываешься и почти истеришь, а почему? Ведь все было правильно! Сейчас есть бизнес, хорошая квартира, дорогая машина, приличный счет в банке, ты твердо стоишь на ногах и готов помогать своему сыну.

– Можешь считать, что я сделала то, чего ты настоятельно требовал, и жить дальше, как жил до этого.

– Не будь такой жестокой. Дай мне с ним пообщаться! – Ты почти кричишь.

– Не о чем больше говорить. Прощай, – она скрывается за дверью.

Твоя рука тянется к звонку...

– Алена, все в порядке? Кто приходил? – Ты слышишь голос мужчины, которого она теперь любит, мужчину, которого твой сын звонко называет: «Папа».

– Опять предлагали всякую ерунду, милый. Пойдем ужинать.

– Сын! Мама ужинать зовет!

Ты отходишь от двери, разделившей твою жизнь на жизнь «до» и «после». Медленно спускаешься по ступенькам. Садись в свой дорогой автомобиль, не в силах тронуться с места.

«Сын! Мама ужинать зовет!», – за возможность произнести эту фразу сейчас ты был готов отдать все, что у тебя есть.... Но жизнь не дает возможности прокрутить пленку назад.

Она не предусматривает черновик жизни, лишь предоставляет тебе право жить по выбору, который ты когда-то сделал сам...

«Все пути одинаковы – они ведут в никуда. Спроси себя, есть ли у этого пути сердце? Если есть, – путь хорош; если нет, – он бесполезен. Все пути ведут в никуда, но у одного пути есть сердце, а у другого – нет. Один путь доставляет радость, и пока ты идёшь по нему – ты неотделим от него; а другой путь заставляет тебя проклинать всю свою жизнь. Один путь наделяет тебя силой, другой – лишает её». (Карлос Кастанеда)

И каждый из нас решает сам, какой путь ему выбрать. Так почему же так часто мы виним в этом других?

P.S. Эту личную историю рассказал мне мужчина, попросив опубликовать ее в моей серии «Записки практикующего психолога»: «Возможно, кого-то она уберезет от неверного шага».

Если сильно любишь, отпусти...

Любовь – не всегда борьба с трудностями: иногда любовь – это просто уйти. Ведь для любви, как и для танго, нужны два человека. И если один не хочет вести в танце или не может доверять партнеру, – танго невозможно. И нет ничего чистого и благородного в борьбе за любовь, которая разрушает твое сердце.

Да, конечно, более понятна фраза: «Если человек, действительно, любит другого человека, то, даже имея миллиард причин отпустить его и уйти, необходимо найти одну особую причину остаться».

Безусловно, там, где в отношениях двое – необходимо преодолевать препятствия, искать точки соприкосновения, учиться понимать друг друга и любить друг друга иногда тоже необходимо учиться. И ключевое слово здесь не «любовь», а «ВМЕСТЕ». Посмотрим правде в глаза, – любви одного человека не всегда достаточно, чтобы продолжать эту битву за любовь партнера.

Поэтому иногда любовь – это просто уйти. Для своего же блага. Особенно, если она отнимает силы и заставляет сомневаться в себе. Если она наполняет страхом, неуверенно-

стью и негативными переживаниями настолько, что начинаешь забывать о том, что такое чувство, как любовь, вообще-то должно счастливо окрылять.

Любовь не стоит ни борьбы, ни бесцельно потраченного времени, потому что ее одной для счастливых и здоровых отношений просто недостаточно.

Или у Вас иное мнение?

Женщины, в поисках любви

«Почему мне так не везет в любви?», – часто спрашивают женщины, – умницы и красавицы, успешные в работе и хозяйственные в быту.

Со временем жизненной целью многих женщин становится поиск любви и невозможность получить ее. Любовь всегда почти рядом, и вот-вот дотянуться до нее рукой, и все будет хорошо, но не получается.

Казалось бы, чего еще мужчинам надо? Психологически взрослым мужчинам, а значит, понимающим и умеющим нести ответственность за свою семью, – нужны серьезные отношения. Всем остальным, по-разному. Но дело-то не в мужчинах, а в самой женщине.

Помните фразу, которая часто мелькает в соцсетях: «Все начинается с любви к себе». Так вот причина слишком частых неудачных отношений, как раз в отсутствии у женщины любви к себе. И даже, если уже много раз наступали на «грабли», то все, что делают женщины – это меняют путь, не замечая, что и на новом пути их ждут все те же «грабли». Потому что жизненный опыт – это не про выбор другого пути, – это про жизненные уроки, которые усвоены и хорошо изучены. И если ситуация в отношениях повторяется, значит, усвоения урока не произошло... Попробуем разобраться, почему?

Многие женщины, не установив отношений с собой, ищут мужчину, с которым можно было бы завязать отношения. Этакий уход от собственных проблем. Что в итоге? Они и мечутся от одного мужчины к другому, пытаясь найти в них то, чего не хватает им самим. А чего не хватает? Верно, любви к себе! Потому что никто не сможет удовлетворить любовь человека, если он сам себя не любит. И встречая очередного партнера, женщина вновь проваливается в эмоциональную пустоту.

Так что же такое, – познание себя? В чем оно проявляется? В представлениях о собственной значимости, о своем праве на счастье, о том, чего мы достойны в жизни; познание себя – это когда точно знаешь свои желания, когда есть собственные интересы, когда знаешь, чего хочешь не когда-нибудь потом, а здесь, сейчас в это время.

А Любовь к себе? Что это за чувство такое, и из чего оно складывается? Оказывается, у нее есть вот такая формула:

Нежность к себе + познание себя + недостатки, которые я принимаю и позволяю им быть, = Любовь к себе.

И только, когда женщина пройдет через познание себя, через принятие некоторых своих недостатков, научиться думать о себе с нежностью и любовью, – у нее изменятся и отношения с мужчинами. Потому что, зная себя и уважая себя, вряд ли позволишь вытирать об себя ноги.

Или позволишь, не желая меняться, но это уже всем давно известная история про жертвенную и разрушающую любовь.

P.S. И уже заканчивая этот материал, вспоминаю давно полученное сообщение.

«Он переспал со мной и выгнал из дома. Ночью. Я шла домой плакала и надеялась, что он позвонит. Но прошла уже неделя, а он молчит, вижу его фото с другими в соцсетях. Я так люблю его, не могу спать, все время смотрю на телефон, ожидая его звонка. Может быть, ему написать первой и извиниться?»...

Занавес.

Жизненный парадокс, к которому мы все стремимся...

Слезы и возмущение, растерянность и душевная боль, невыразимая тоска и равнодушие, злость и разочарование, пустота и меланхолия, желание отомстить и остывшие чувства, молчащий телефон и смс в виде рекламного спама по утрам, желание остаться одному – это окончание близких отношений.

Ощущение полета и счастье в глазах, рассеянность и улыбка не к месту, бесконечные звонки и смс, «скучаю», «жду», «доброе утро, Солнце!», колотящееся сердце и сладостное ожидание следующей встречи, бесконечное желание быть вместе, чувствовать, видеть, слышать, дышать только в унисон – это начало романтической влюбленности.

Начало романтической влюбленности + окончание близких отношений, все эти чувства, переживания, счастье и слезы, бесконечные смс, чередующиеся с молчащим телефоном, ощущение полета и приземляющее разочарование, желание отомстить и сладостное ожидание следующей встречи, стремление к уединению и нежелание расставаться = ЛЮБОВЬ. Тот самый жизненный парадокс, к которому мы так стремимся...

Здоровая Любовь – это вознаграждения без наказания

«Так, как же все-таки устроены Отношения? И как достучаться до того, кто когда-то был самым дорогим человеком на свете, а сейчас вызывает совершенно противоположные чувства и эмоции?» – Вопрос, который задаёт себе каждый, попавший в ситуацию недопонимания, эмоциональной холодности, безразличия или агрессии многолетнего партнера, но даже и не пытается в этом разобраться, начиная свои первые (или 21) серьезные Отношения.

А меж тем, ответ лежит на поверхности:

1. Большинству из нас нравятся те люди, которые нас вознаграждают или, как нам кажется, что готовы нас вознаградить тем, что важно именно для меня, конкретного человека. Как это выражается?

Еще девушке было важно, чтобы с мужчиной было весело и безумно, поэтому она выбрала себе крутого парня на байке, отрицающего любые социальные ограничения, а потому свободного, как птица, и от ответственности за семью, в том числе. Но кто об этом думает в 20—25? Главное, драйв, секс, свобода и ветер в волосах. И она получает в своих отношениях все, о чем мечтала.

Но со временем приоритеты начинают меняться, появля-

ется ребёнок, а с ним новые заботы. И повзрослевшая девушка понимает, что свобода и драйв – это, конечно, клёво, но на данный момент ей нужна стабильность и ответственный мужчина рядом.

И начинаются претензии к партнёру, конфликт интересов, недопонимание и «счастливая» семейно-бытовая жизнь, к которой один из партнеров оказался попросту не готов, да и не обещал он никакой оседлости и постоянной работы со стабильным окладом. Поэтому он искренне не понимает, кому и что он должен, и почему?

Так что же произошло? У молодой женщины поменялась потребность в вознаграждении, – теперь ее весёлый партнёр кажется ей неудачником, дядькой-подростком с синдромом «перекати-поле», безответственным и непутевым, так как он не может ей дать то, что ей и ребенку жизненно необходимо. А он и не обещал. Социальные нормы ему неведомы, детско-подростковое «хочу» доминирует, о какой ответственности может идти речь?

Что же делать? То, что невозможно, когда бурлят страсти: выбирая партнера для серьезных отношений, заглянуть чуть вперед, – как там у него с ответственностью за СВОЮ жизнь дела обстоят? А у неё с истериками и адекватностью «хотелок»?

Вспомните, фразу из известного советского фильма «Мужики»: «Все то вы, женщины, о нас знаете, кроме одного, – почему мы одних любим, а других замуж берём». Это как раз

про разумный выбор и адекватный подход к выбору партнёра. Хотя, о чем я? Какой разум, когда бабочки порхают, отключая мозг...

2. В отношениях психологически взрослых людей невозможны наказания. Т.е. безопасность в отношениях – это один из гарантов счастливой пары. Что такое среда безопасная? Это среда, где отсутствуют угрозы. Где вас не ругают, не бьют, не унижают, не наказывают, не лишают секса, не игнорируют, не «отрываются» в плохом настроении, не обижаются ежеминутно, используя обиду, как манипуляцию, эмоционально отстраняясь;

безопасность – это когда каждый партнер уважает личные границы другого, – УВАЖАЕТ, а не требует их снести ради него (партнера), отказаться от всех своих интересов, друзей, мыслей и увлечений;

безопасность – это отсутствие патологической, неадекватной ревности, которая является первым признаком нездоровой психики, а возможно, и параноидальности, а значит, является прямой угрозой для жизни, и т. д.

Итак, подведем итог всему вышесказанному:

1. Среду создают двое, а они всего лишь люди, которые ошибаются, не высыпаются, пребывают в ужасном настроении и расположении духа, обладают определенными психологическими чертами, болеют, устают, переживают мощный стресс и т. п.

Поэтому главное в счастливых отношениях, чтобы частота награждений и площадь безопасной среды были намного больше, чем количество токсичного, разрушающего и опасного. Отличное соотношение – пять к одному, – когда на один токсичный, конфликтный или эмоционально холодный эпизод приходится пять комфортных и безопасных. Тогда точно всё будет хорошо.

Да! Знаю, что это из области фантастики, НО! Все возможно изменить, если бесконечную конкуренцию в отношениях перевести в разряд сотрудничества. Как именно? Начните с самого простого: прислушайтесь к жалобам партнера и услышите, чего ему не хватает в отношениях, какого вознаграждения он ждёт, и какие наказания необходимо срочно убрать.

Например, жена жалуется, что муж с ней не разговаривает? Вот она, чёткая информация для мужа, какое вознаграждение важно для жены именно сейчас. Или муж жалуется, что жена его бесконечно контролирует? Это чёткая информация для жены, – какое вознаграждение важно для мужа в данный момент времени.

Если сложно сразу понять за размытостью формулировок, что важно для вашего партнёра: например, жена жалуется на отсутствие внимания или мужу не хватает понимания и уважения, – попросите партнёра конкретизировать жалобу, привести примеры, терпеливо объясняя, что это необходимо для понимания конкретных шагов в деле достиже-

ния позитивных перемен в отношениях, а не для очередного конфликта.

При обоюдном желании и терпении можно узнать, какое же вознаграждение важно для вашего партнёра, и что стоит поменять в отношениях. И ключевое слово здесь: «обоюдное желание».

Далее дело за малым и самым сложным: вознаграждать партнёра именно так, как ему нужно, и внимательно смотреть на реакцию – вознаграждает ли партнёр вас в ответ. Взрослый партнёр, стремящийся к улучшению отношений, да, вознаграждает и старается услышать ваши просьбы. А если нет... И такое тоже случается. И только самому человеку предстоит решать, что с этим делать и стоит ли продолжать такие отношения.

Самое главное, что стоит очень чётко усвоить:

1. Единого рецепта Щастья не существует, – сколько существует пар, столько и видов счастья.
2. Сами Проблемы не исчезнут, и никто их за Вас не решит, включая всезнающих советчиков.
3. Счастливые отношения строятся двоими. ДВОИМИ! Других вариантов нет и быть не может. Если один отходит в сторону, возможно, стоит задуматься. Над чем именно, решать только Вам.

Иллюзия, которая мешает нашей жизни

Поиск доступного партнера в наше время огромного количества социальных сетей, с одной стороны, очень прост: поставил лайк, написал комментарий, и вот вы уже общаетесь по телефону, плавно перемещаетесь в кафе, ну, а там уж, как сложится; с другой – поиск достойного партнера осложняется ошибочным представлением: «А другой/другая может быть лучше!».

Второй вариант для окончательного непонимания, кого хочу, кого ищу – это speed Dating или быстрые свидания, на которые «подсели» и некоторые из моих знакомых.

«Ну и как? Нашла того, единственного, в этом бесконечном потоке желающих?», – спросила я особенно активную леди. «Какой там! Еще больше запуталась! Я же еще и на сайтах знакомств общаюсь и с ними на свидания хожу. В голове каша! Если бы можно было взять из каждого понемногу, – получился бы прекрасный мужчина». Мысль не нова, в «Женитьбе Бальзамина» уже звучало такое пожелание.

Я называю все это иллюзией поиска ирреального партнера. Тех самых – настоящего мужчину, женщину, которые «не как все эти».

Иллюзия, которая отнимает огромное количество времени и мешает увидеть в реальной жизни нормальных лю-

дей. Тех, которые далеки от совершенства фотошопа, имеют во всех местах адекватные размеры, ходят на работу, не всегда находятся в приподнятом настроении, болеют, ранним утром не выглядят, «как в кино», не всегда хотят заниматься сексом, не являются олигархами, офигенными моделями (всегда хочу спросить мужчину, – а средств-то хватит?), имеют свои желания и потребности, совершенно отличные от других. Ах. Такие не нужны? Да, конечно. Мы ведь тоже все идеальные.

Когда на консультацию приходит человек с запросом: «Не могу найти партнера», «На меня никто не обращает внимания» и пр., – я задаю самый главный вопрос:

– Расскажите мне о партнере (мужчине, женщине), которого Вы ищете (желаете, хотите познакомиться, с которым создадите серьезные отношения).

Ответы, услышанные в течение нескольких лет, сложились в некую форму делового контракта. Данный документ хорошо было бы обсуждать на первом-втором знакомстве-собеседовании, чтобы не было мучительно больно за впустую потраченное время и неоправданные ожидания.

Выношу его на всеобщее обсуждение и предлагаю внести (дополнить) в субъективно значимые пункты свои изменения.

Итак,

Пункт 1. Дальность проживания.

Пункт 2. Наличие места для встреч.

Пункт 3. Отношения серьезные или чистый секс.

Внимание! К последующим пунктам переходить только при обоюдном совпадении ответов на первые 3 пункта.

Пункт 4. Договор может быть расторгнут в случае:

(пункты 4.1. – 4.8 – для мужчин, 5.0 – 5.3 – для женщин)

4.1. Если у женщины обнаружено (независимо от возраста) минимальное владение позами из Кама-сутры (анальный и оральный секс обязательны, независимо от желания), низкая степень соответствия отфотошопленным красоткам в плане ярко выраженных ягодиц и груди, наличия тонкой талии, идеальной кожи, а так же отсутствие супер профессиональных навыков из фильмов для взрослых. Но! У нее не должно быть большое одного партнера, – в идеале – девственница.

4.2. Если женщина не соответствует тому, чтобы быть хозяйкой, прекрасной матерью своим детям, высококлассным профессионалом на работе и абсолютной (см. пункт 4.1.) _____ (нужное проставить самому) в спальне.

4.3. Если женщина слишком умна (глупа), устает, не соответствует по утрутам образу киношных красавиц, имеет лишний вес, особенно после родов, целлюлит, периодически болеет и имеет собственное мнение, а так же обращается за фи-

нансовой и прочей помощью к мужчине.

4.4. Если женщина требует внимания, ласки без секса, разговоров по душам, развлечений и, – «просто побудь рядом со мной, мне тебя не хватает», – чаще, чем 2 раза в неделю.

4.5. Если женщина не следит за собой после свадьбы; Другой вариант: если женщина слишком следит за собой и на нее обращают внимание другие мужчины.

4.6. Если женщина не принимает мужскую полигамность и считает легкие интернет увлечения, смс, просмотр фильмов для взрослых, мастурбацию и редкие романчики, без обязательств, изменой, которую не хочет понять, принять и простить.

4.7. Если она слишком увлечена своей карьерой (хобби, обучением, бизнесом); 2 вариант – если она слишком долго сидит дома с детьми.

4.8. Если она слишком быстро хочет свадьбу и детей. 2 вариант: если она не хочет детей.

5.0. Если у мужчины (независимо от возраста) отсутствуют роскошная квартира, дорогая машина, приличный счет в банке и (желательно) свой успешный бизнес, и он не может устраивать кругосветку 5 звезд 3—4 раза в год.

5.1. Если мужчина не соответствует тому, что бы быть:

- успешным бизнесменом, прекрасным отцом, заботливым мужем, ответственным за свою семью;
- мастером на все руки, настоящим и всегда готовым

на постельные подвиги мачо (возраст, степень усталости и физиологические особенности значения не имеют), с продолжительностью полового акта, как в фильмах для взрослых;

противоположный вариант: был не слишком активным, но ласковым, чтобы не доставал «своим сексом», но был настоящим мужчиной, с нормальным уровнем гормонов;

– романтичным, нежным, понимающим, умеющим выслушать и догадаться, на что я обиделась и почему молчу; промолчать и быть ВСЕГДА рядом;

Примечание: он должен молчать и быть готов к тому, что его сразу же будут «переделывать», воспитывать и «подгонять» под собственный шаблон жена и теща. Этот пункт принимается без обсуждения и коррекции.

5.2. Если чувство юмора, степень веселости (серьезности), спонтанности (консервативности), телепатии, мужчины находятся не на должном уровне.

5.3. Если степень его верности относительна, он провожает взглядом других женщин, ставит лайки под фото красавиц в Инстаграм, заводит интернет-романы, смотрит фильмы для взрослых, изменяет.

6.0. Обе стороны не имеют право болеть, быть в плохом настроении, ревновать, проявлять излишние эмоции и высказывать определенные требования и недовольство отказывать в интимной близости, ссылаясь на усталость, занятость, плохое самочувствие и отсутствие времени.

7.0. Форс-мажорные обстоятельства: встреча на просторах интернета, в автомобильной пробке, на корпоративе настоящего мужчины своей мечты (идеальной женщины) является поводом для расторжения данного контракта без предварительного предупреждения и объяснений.

8.0. Пункты данного контракта могут быть дополнены, доработаны, еще более идеализированы, в зависимости от предпочтений сторон и представлений об ирреальном партнере и взаимоотношениях, в которых нет проблем. Обсуждение открытое, с прямыми вопросами и быстрым принятием решения, т.к. время идет и где-то, возможно, сейчас находится та (тот), который, однозначно, лучше!

Остается только напечатать сей документ на бумаге и давать для ознакомления обеим сторонам.

На мой, абсолютно субъективный, взгляд, очень удобно. Оба считали, пункты важные для себя отметили, обменялись своими экземплярами и быстро приняли решение. А Вы как считаете?

И, да! #яжпсихолог! Если когда-нибудь Вам удастся встретить такого супер человека, с которым данный контракт будет подписан, дайте знать! Вас точно занесут в мировую книгу рекордов Гиннеса.

А если серьезно? Какие особенности и черты характера

для Вас наиболее предпочтительны в партнере?

Кстати, при обсуждении образа партнера мало кто сам называл взаимное уважение, доверие и общие интересы... А ведь – это так важно для психологически взрослых людей, но совершенно незначимо для подростков, ориентированных на внешние факторы и киношную романтику.

Как принять боль после развода?

Эмоциональная реакция на развод, в котором женщина не была инициатором, очень похожа на реакцию, которую испытывают после смерти близкого человека – это горе и боль. Изменяется привычный образ жизни, теряется смысл жизни, появляется страх перед будущим и чувство вины за случившееся, переживается состояние фрустрации.

Какие же это стадии?

Этап 1. Отрицание

«Это не может случиться со мной!» – первоначальный шок и неспособность принимать реальную ситуацию.

Этап 2. Боль и Страх

Понимание того, что произошло, приносит невыносимую боль. Появляется страх одиночества («Меня больше никто не полюбит»), страх ответственности за свою жизнь и жизнь детей.

Этап 3. Гнев

«Почему это случилось со мной? Что я сделала, чтобы заслужить такую боль?», – осознание неприятно и еще более болезненно. Печаль, обида, боль, страх превращаются

в ярость и сильнейшую ненависть.

Этап 4. Переговоры

На этой стадии появляются разные, даже самые нереальные и ирреальные, варианты восстановления отношений: делать только то, что захочет муж, измениться – похудеть, поменять характер и т.д.; обращение к религии, обращение к эзотерике, но ничего не происходит. Муж остается в статусе «бывшего» и живет своей жизнью. Кстати, именно на этой стадии психосоматика начинает расцветать «пышным цветом», так же как ПА, а с ними происходит усиление тревожного синдрома.

Этап 5. Депрессия

После мощного эмоционального подъема наступает более глубокое разочарование и сильный энергетический спад, глубокое чувство потери, печаль и общая усталость от мира. Подъем по утрам дается с великим трудом, занятие, даже текущими делами становится почти невозможным. Появляются классические признаки депрессии: отсутствие аппетита, нежелание кого-либо видеть и или с кем-то общаться, слезы, бессонница или наоборот постоянная сонливость.

Этап 6. Обращение к себе

Появляется сильное желание перемен не только внешних, но прежде всего, внутренних. Начинается мощная работа

над собой, – возвращение, прежде всего, к своему Женскому «Я», которое в семейной жизни очень часто исчезает. Начинается поиск смысла жизни.

И именно в это время очень хорошо посетить психолога, сделать тест «Колесо внутреннего баланса», для того, чтобы понимать, куда двигаться дальше и выбрать точный путь к новым задачам и целям. И для того, чтобы плавно перейти к завершающему этапу принятия новой жизни и статуса.

Этап 7. Принятие или завершение переживания

Может длиться 1—2 года. В это время женщина, вспоминая о разводе, ощущает уже не боль, а печаль или ностальгию. У женщины появляется привычка самостоятельно решать проблемы и возникают радость, если у неё это получается. Повышается самооценка, а к концу периода вновь хочется влюбиться.

О благополучном завершении говорит способность женщины выстраивать свои планы на будущее и реализовывать их. Навязчивые идеи вернуть мужа исчезли, она начинает жить настоящим и будущим, рассматривая прошлое, как полученный опыт.

Так что же конкретно делать, а чего лучше точно не делать, если все же пришлось столкнуться с неожиданным разводом?

- 1. Не нужно искать встреч с ушедшим мужчиной.**

Никто не спорит, что сейчас хочет высказать ему всё, что накопилось, узнать, плохо ли ему без вас или хорошо. Однако бурные переживания приведут всего лишь к взаимным оскорблениям, скандалам, которые добавят в копилку ещё несколько отрицательных эмоций.

2. Сменить обстановку, начав с малого. К примеру, переставьте мебель в квартире или начните делать ремонт (если позволяют финансы). Если пришлось переехать к родственникам, не откладывайте с «размещением» на месте. Главное в данной ситуации – чем-то активно заниматься. Действовать, проще говоря! И никаких памятных сувенирчиков и фото в сумке, в телефоне, на компьютере. Пока Вы вздыхаете над ними, – Вы не отпускаете того, кому Вы перестали быть интересной. Вас это устраивает? Тогда не читайте дальше.

3. Депрессия не лечится безудержным, показательным весельем, выпивкой и постановочными фотографиями в соц. сетях. От всех этих действий становится ещё хуже, а желание обиженной женщины: «Пусть он увидит, что у меня все круто», – выглядит по-детски жалко.

4. Заняться собой, своим внешним видом. Это обязательно. Через «не хочу», «Зачем мне это надо?» и прочее. Или Вы после развода больше не чувствуете себя женщиной? Есть такое чувство? Тогда нам с Вами срочно надо знакомиться и общаться. Кстати, новое нижнее красивое белье «для себя» и новые туфли очень поднимают настроение. Вы

помните, через «Я не хочу... А кому это надо?». ВАМ это надо, прежде всего. Со всем остальным разберетесь со временем.

5. Новый, очень скорый роман ЗАПРЕЩЕН! Нового мужчину вы станете подсознательно сравнивать с прежним супругом, искать у нового партнёра «несхожести», а это ни к чему хорошему не приведет. Мужчины не любят, когда их сравнивают с бывшими партнерами. Или Вы хотите еще одно расставание?

6. Крайне важно избавиться от чувства вины. Многие разведённые женщины начинают винить себя в том, что ребёнок или дети будут расти теперь без отца. Разберемся, без какого отца?

Мужчина-отец – психологический Взрослый никогда не вычеркнет своего ребенка из жизни после развода. Отец всегда будет рядом, когда это необходимо, и ребенок не будет чувствовать, своего одиночества.

Мужчина-осеменитель вряд ли, в принципе, был готов к роли отца. Поэтому другая женщина – это отличный повод оставить ребенка.

Мужчина-подросток – это отдельная тема. Они уходят не только от жены, но и от ребенка. Именно они бегают от алиментов, предоставляют «липовые» справки о доходах и пытаются доказать, что все деньги забирает жена. Потом, правда, вспоминают о детях. Знаете когда? Когда начинают дряхлеть. Но это другая история.

Поэтому, прежде чем страдать и переживать разрушающее чувство вины, спросите себя, о каком отце ребенка Вы страдаете? О том, который устраивал в доме настоящий ад? Семья должна быть не целой, как пишут, а ПОЛНОЦЕННОЙ. Той семьей, где ребенку хорошо и комфортно, там, где его любят. Это важно. Все остальное, дорогие женщины, исключительно ваш выбор: отвечать за свою жизнь и жизнь ребенка, выстраивая ее так, чтобы в ней было комфортно или тихо/показательно страдать, устраивая невыносимые психологические условия себе и своему окружению.

И вариант, который, к сожалению, встречается достаточно часто:

• **«После того, как он ушел, я стала пить».** Пейте. Это лишь подтверждает, что ОН сделал правильный выбор, оставив Вас. Сверх пьющая женщина, что может быть ужаснее и отвратительнее? Или Вы хотите ему что-то доказать? Что? У мужчины давно другая жизнь, Вы это либо принимаете, либо спиваетесь. Таких «страдающих» я вижу очень часто. Алкоголь вам в помощь, дорогие мои. Считаю, что ВЫ лишь искали повод, чтобы запустить программу саморазрушения. Ваш выбор. Детей только жалко, они-то страдают неизвестно из-за чего.

Как я, психолог, могу так говорить? Могу. Я ж психолог, поэтому за свободу выбора. Хотите деградировать – начинайте сразу, чтобы поскорее закончить свое нормальное существование. Кстати, та, к которой ОН ушел, будет очень

рада увидеть опустившуюся алкоголичку. И для того, чтобы ее порадовать, предлагаю выкладывать свои фото на фоне опустошенных бутылок и новых «друзей» и «подруг». Зато жизнь веселая.

- **Живите, и хватит страдать!** Страдающих женщин, с психологией жертвы, и так предостаточно. Еще ни одна женщина со здоровой психикой не пропала после развода, а многие впервые почувствовали яркость жизни и раскрыли свой потенциал. Не тратьте жизнь зря, а лучше используйте каждый день с пользой для себя и своих детей.

Не знаете с чего начать? Начните с обращения к психологу, чтобы увидеть верный путь к своей новой жизни.

Несколько фактов об отношениях, о которых лучше узнать до похода в ЗАГС

Очень бы хотелось сказать всем, кто еще только вступает в отношения и планирует их перевести в самую серьезную стадию «Мы семья» под марш Мендельсона: «Ребята, «бабочки» в животе и романтика – это прекрасно, но иногда стоИт включить свой разум и кое о чем узнать ДО свадьбы, чтобы потом не было мучительно больно и невыносимо тоскливо.

Итак, на что стоит обратить особое внимание:

- 1. По статистике пары, поженившиеся в возрасте старше 23 лет, разводятся в несколько раз реже.**
- 2. После года взаимоотношений уровень гормонов несколько снижается, а с ним идет на спад и страстное влечение.**

Это необходимо иметь в виду, если ваш брак основан только на отличном сексе и: «Я хочу ее/его всегда!».

- 3. Люди могут быть несовместимы в модели отношений «Ребенок-Взрослый».**

О чем речь? О трехуровневой модели понимания личности Эрика Берна. У каждого есть три состояния:

(Эрик Берна. «Игры, в которые играют люди»)

«Родитель» (развитие – надо – долг), «Ребенок» (чувства – хочу – отсутствие ответственности) и «Взрослый» (знания – факты – ответственность – реальность).

И если женщина абсолютно уверена, что она «переделает» своего будущего мужа – «Ребенка-подростка» под «Взрослого» или после штампа в паспорте что-то изменится в лучшую сторону, или (самая великая женская глупость!) после рождения ребенка он поймет, что должен нести ответственность, – то вы, дорогие женщины, глубоко ошибаетесь.

Почему? Почитайте про данные стадии на психологических сайтах. Ведь лучше знать заранее, почему он не берет ответственность или почему она («Родитель» высшего уровня) все время критикует своего мужчину. Чтобы не сетовать, не страдать и не спрашивать: «Где были мои глаза?». Ведь все знают, где глаза и мысли в период невероятной влюбленности... При этом мозг, как правило, находится в режиме offline.

4. Самые счастливые браки между партнерами, которые не только отличные любовники, но и лучшие друзья друг для друга.

5. Возраст имеет огромное значение. Возрастные различия влияют на отношения, но только ВАМ решать будет партнер вашим ровесником или он/она будет старше/младше. Прислушайтесь к себе и пусть мнение социума и окружения будут вторичны. Спросите себя: «Через 15 лет Вам будет комфортно рядом?». По-честному, для себя.

6. Важнейшее условие счастливых отношений – умение радоваться успехам друг друга и поддерживать в состоянии неудач.

Если Вы чувствуете, что именно так и происходит – вы **ВМЕСТЕ**. Если ваши проблемы – это ваши проблемы, а успехи вызывают ревность и раздражение, – вы **РЯДОМ**. Чувствуете разницу?

7. Одним из решающих факторов счастливой жизни является умение договариваться в бытовых вещах заранее. «Семейная лодка разбилась о быт...», – именно это и происходит после медового месяца. Желательно поинтересоваться, как это происходит в семье партнера: есть ли разделение на «женский» и «мужской» труд? Будет ли это совместным ведением хозяйства, будет ли помощь и в каком объеме? Чтобы потом не выяснять постоянно отношения по поводу мусора, разбросанной одежды, невытой посуды. И не говорить себе о том, что семейная жизнь – это кошмар. Семья – это прекрасно, если двое, решившие ее создать, умеют договариваться.

8. Современный человек более требователен к противоположному полу.

Поэтому ОНА должна быть **деловедической женщиной**, – гармонично сочетая в себе и качества абсолютно домашней женщины, и деловой. Всегда должна быть при параде (особенно сразу после того, как проснулась!), в отличном настроении, никогда не болеть, всегда желать секса, грудь,

талия, ягодицы, как с обложки, всегда загорелая и без целлюлита. А ОН, конечно, брутальным олигархом (желательно уже в 22 года), с удовольствием меняющим подгузники и радостно моющим полы, всегда в настроении и готовым исполнять любые ее желания, и, конечно, умеющим предугадывать желания и читать ее мысли.

Если ВДРУГ у кого-то из вас есть такие мысли, перестаньте смотреть мультики про Принцесс и ПрЫнцев, отвлекитесь от сайтов для взрослых и глянцевого журналов, – поближе к реальности, дамы и господа. И, да, – готовность к сексу, еще не значит готовность к семье. Это совершенно другая история.

9. Те пары, которые жили вместе до брака и узнали друг о друге не только в обстановке романтики и влюбленности, более успешны. Их не пугает тот факт, что она может быть без косметики и в халате, а он храпит и, возможно, любит ходить в трусах по дому.

Возможность пожить вместе до брака – тест-драйв будущих отношений без мультяшной иллюзии. Это позволит лучше узнать друг друга.

10. Спрашивайте о желании партнера иметь детей, когда и сколько. Дорогие женщины, мужчина имеет право не хотеть детей в 25 лет и в 30, и вообще не хотеть детей. Это его право!

«Подскажите, что мне делать? Я хотела, чтобы он на мне женился, решила ему соврать, что беременна, а он купил тест

на беременность, понял, что я вру и ушел. Как мне его вернуть??», – такие вопросы часто приходят мне в ЛС. Респект парню. Девушке прекратить смотреть глупые сериалы, слушать неумных подруг и, конечно, повзрослеть.

«Поймать парня» можно и даже заставить его жениться, вот только сделать его близким и любящим человеком нельзя. Мужчина должен ЗАХОТЕТЬ вступить в роль мужа, а уж тем более, отца. ЗА-ХО-ТЕТЬ и ПО-ЖЕ-ЛАТЬ.

Мужчины, женщина в современном мире тоже имеет право не желание иметь или не иметь детей; продолжать работать и оставлять ребенка на няню; пожелать суррогатную мать, чтобы не портить свою фигуру. Она тоже имеет право!

И к какому бы общему «знаменателю» вы не пришли, – предохраняйтесь. И тоже договаривайтесь, кто и когда будет это делать. Ах, вам стыдно говорить об этом? Краснеете, теряете дар речи от слова «презерватив» и впервые слышите о противозачаточных таблетках? Вы точно уверены, что готовы к серьезному шагу? Или вариант: «Авось пронесет», – Вам ближе?

11. Общие интересы, ритм жизни, мировоззрение, ценности, наличие долгосрочных целей, – очень важны для гармоничного брака.

Партнеры в отношениях обязательно! должны развиваться. Время брачной рутины и дня сурка в браке и в отношениях уже давно прошло. Иначе, придет время, и один из партнеров почувствует, что перерос другого. На этом эта-

пе семейные отношения дают огромную трещину, и вернуть их в нормальное состояние, чаще всего, уже невозможно. «А нам ведь и поговорить-то не о чем... Живем, как соседи...», – очень часто слышу я на консультациях. И это признание ничего хорошего не предвещает.

12. Материальная зависимость одного партнера от другого разрушает пары, – это давно доказанный факт. Жаль, что не все женщины готовы его признать.

13. Благодарность – это ключ к долгосрочному браку. Хвалите искренне, радуйтесь от души, проявляйте любовь и взаимную заботу.

Мужчины, как вы не умеете читать наши мысли, так мы, женщины, не умеем чувствовать вашу любовь без поцелуев, заботы и тактильного контакта, который не всегда должен перейти в секс. Нам, женщинам, это очень важно. Для нас ласка, нежность, забота и преданность – это показатель вашей здоровой любви.

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.