

A young man and woman are sitting on a light-colored sofa, smiling and holding hands. The man is wearing a white V-neck sweater and blue jeans, and the woman is wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans. In the foreground, the back of a person's head and shoulders is visible, suggesting a therapy session. A glass of water is on a table in front of them.

Психология счастливых отношений

Ревякина И.Н.

16+

Ирина Ревякина

**Психология
счастливых отношений**

«Автор»

2016

Ревякина И. Н.

Психология счастливых отношений / И. Н. Ревякина — «Автор»,
2016

ISBN 978-5-532-05703-6

Эта книга предназначена для женщин, которые хотят разрешить конфликтные ситуации в семье и построить новый сценарий гармоничных взаимоотношений; молодоженам и парам с маленькими детьми, желающим перейти на новый уровень близкого и доверительного общения; для тех, у кого не получается полюбить и создать семью; мужчинам, испытывающим эмоциональную неудовлетворенность в отношениях; семейным парам, переживающим кризис (в том числе и кризис расставания). Книга помогает разобраться в причинах неудач в сфере женско-мужских отношений, определить ценности и ресурсы каждого из партнеров, наладить баланс между «брать» и «отдавать» в паре.

ISBN 978-5-532-05703-6

© Ревякина И. Н., 2016

© Автор, 2016

Содержание

Введение	5
1. Мужчина и женщина: как строятся их взаимоотношения?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ирина Ревякина

Психология счастливых отношений

Введение

Как часто вы обращаете внимание на людей, которые счастливы в отношениях? Вы мечтаете найти своего единственного (единственную)? Что мешает вам это сделать? Есть желание, но ничего не получается или получается, но не так, как вы этого хотите? Есть любимая работа, материальные блага, но вы чувствуете, что не хватает чего-то главного в жизни: мужа (жены), детей, близких и доверительных отношений с партнером? Ответ на вопрос очевиден. Что-то мешает вам построить отношения (вы выбираете «не тех» или вас выбирают «не те»)? Как же в этом разобраться?

Эта книга предназначена для тех, кто хочет узнать секреты отношений между мужчиной и женщиной.

В ней вы найдете ответы на следующие вопросы:

1. Что происходит в ваших отношениях на самом деле? Как разобраться в том, что именно не так?
2. Как травматический опыт влияет на построение дальнейших отношений с партнером?
3. Насколько важно иметь общие ценности и как это отражается на отношениях?
4. Какие внутренние ресурсы использовать, чтобы преодолевать семейные кризисы?
5. Как научиться соблюдать баланс между «брать» и «отдавать» в отношениях?

Книга создана на основе опыта консультативной практики с мужчинами, женщинами и семейными парами. В результате проделанной работы пришло глубокое понимание важности познания, совершенствования себя (преодоления возрастных кризисов развития), поскольку мужчина и женщина, как правило, привносят в отношения опыт модели родительской семьи, а затем и предыдущих отношений с партнерами, что не всегда позитивно сказывается на взаимоотношениях в целом.

Особая благодарность моей семье за понимание и поддержку в осуществлении заветной мечты – помогать и делиться своим опытом с теми людьми, которые хотят быть счастливыми в отношениях. С этой целью мной разработана авторская методика (метафорические ассоциативные карты «Древо жизни»). Далее в тексте будут размещены изображения метафорических карт, которые использовались в психологическом консультировании.

1. Мужчина и женщина: как строятся их взаимоотношения?

Большинство мужчин и женщин осознанно или неосознанно хотят найти свой идеал. Следует отметить, что не всегда им удается реализовать это. С чего же начинается поиск идеального партнера? В первую очередь – с представления о том, каким он должен быть, чтобы с ним можно было построить отношения – у женщин, и у мужчин – какой она должна быть, чтобы с ней захотелось создать семью. При этом многие забывают о действительности. Некоторым мужчинам и женщинам свойственно пребывать в собственных фантазиях, не видеть «реального» человека (его недостатков и достоинств), с которыми нужно будет жить каждый день, делить быт и обязанности. Большинство женщин склонны «не видеть» мужчину, очень часто идеализируют его, приписывают ему несуществующие черты. Почему же все-таки не получается строить отношения? Этому есть несколько объяснений. У женщин бессознательное представление о будущем партнере напрямую связано со способностью мужчины хотя бы иногда играть для них роль отца. А именно, он должен уметь принимать женщину в роли «девочки», зависимой и нуждающейся в помощи, снисходительно относиться к ее «детским» шалостям. К примеру, если она захочет острых ощущений или развлечений, мужчина с такой ролевой позицией позволит женщине соответствующее поведение. Еще лучше, если он будет способен развлекаться вместе с ней. Мужчина в этом случае должен быть мудрее и опытнее, чтобы помочь «девочке» – женщине удовлетворить ее детские потребности. Женщина рядом с таким партнером имеет возможность внутренне повзрослеть и преобразиться в настоящую женщину. Для лучшего понимания приведу пример из практики: Т. (имена клиентов в тексте изменены с целью соблюдения правил конфиденциальности) пришла на консультацию со следующей проблемой. Ее мужчина значительно старше, он не дает Т. свободы в отношениях, любит контролировать. Часто ведет себя по отношению к ней как отец. Неудовлетворенная потребность клиентки – жить в свое удовольствие, и желательно, чтобы никто не мешал ей этого делать (поведение девочки-подростка, а не взрослой женщины). Мужчина должен потакать ее женским капризам, и соответственно, не нарушать ее личных границ, не воспитывать. В ходе консультации стало ясно, что глубинная проблема клиентки – это застревание в роли «девочки», фиксация в возрасте 12–15 лет, что не дает ей возможности быть взрослой в отношениях и брать на себя ответственность за них. Указанные неосознанные механизмы не позволяют Т. двигаться в сторону продолжения отношений с партнером и объясняют причины ее поведения. Клиентке был предложен ряд методов, направленных на развитие новой ролевой позиции – взрослой женщины в отношениях, что в дальнейшем даст ей возможность более конструктивно решать проблемы в общении с партнером (на уровне взрослый-взрослый).

Другая крайность, подстерегающая женщин, – это мужчина в роли сына, о котором нужно заботиться, поддерживать и любить. Такие мужчины-сыновья, как правило, не способны на взрослые отношения. Они несамостоятельны, ищут «женщину-мать», которая поможет решить их жизненные трудности. Таким мужчинам нужна женщина старше их или психологически взрослая. Женщину моложе себя они будут воспринимать как сестру, а это будет приводить к постоянным ссорам и конфликтам, она не сможет удовлетворить их запросы и потребности. Женщина постарше дает такому мужчине твердую уверенность в завтрашнем дне и подпитывает его мужскую состоятельность. Проиллюстрируем такие взаимоотношения случаем из практики. Клиентка Е., обратилась за помощью в связи с неудовлетворенностью в отношениях с молодым мужем. Е. старше супруга на 10 лет. Женщина жаловалась на его безответственность, нежелание по-взрослому решать жизненные задачи. В то же время, как выяснилось, ей доставляет удовольствие заботиться об этом мужчине, она его любит. В процессе работы

стало очевидно, что Е. пребывает в материнской позиции по отношению к своему избраннику. Соответственно, у пары нет детей. У женщины уже есть ребенок – это ее муж. Таким образом, первоочередной задачей стало уменьшение поведенческих проявлений из роли «матери» для мужа, была проведена психологическая работа по развитию в отношениях роли женщины, принимающей заботу и любовь к себе.

Если женщина не находит во внешнем мире того, что она хочет видеть в партнере, выход один – общаться с несколькими мужчинами, чтобы понять, кто ей нужен. Часто такой вид «дружбы» активизирует у женщины проявления мужских увлечений и черт характера, она становится «своим» в компании друзей мужского пола. В дальнейшем такие женщины разочаровываются в мужчинах и предпочитают жить, в надежде встретить своего принца. На практике это может выглядеть таким образом: клиентка С. страдала от невозможности встретить свою настоящую любовь. Ее окружение – это мужчины-друзья, с которыми у нее нет, и не может быть никаких отношений. В характере С. очень много мужских черт и очень мало женских. Ее поведение выдает эту особенность, женщина легко и быстро принимает решения в работе. В процессе консультации выяснилось, что баланс «мужского» и «женского» в структуре ее личности нарушен. Клиентке были предложены занятия по развитию женственности и закреплению линии женского поведения в отношениях, урегулированию проявлений ее мужской части, а именно трансформации этой внутренней структуры в сферу работы и карьеры. В результате у С. появилась возможность найти внутренний баланс между «мужским» и «женским», начать строить отношения как женщина, а не как мужчина, получать удовлетворение от них.

Внутренне взрослый мужчина представляет свою женщину как взрослую психологически, сочетающую в себе, в том числе и «материнские» черты (тепло, заботу, принятие). Он хочет, чтобы такая женщина смогла накормить его, обогреть теплом домашнего очага, выслушать и разделить трудности жизни. Она должна быть очень женственной, чтобы мужчина мог чувствовать себя «рыцарем», проявлять внимание к ней как надежный партнер. Приведу пример из практики: С. искал женщину, с которой ему хотелось бы построить продолжительные отношения. В жизни ему встречались женщины холодные, неприступные. С ними отношения у мужчины были непродолжительными. Еще эти женщины были слишком самостоятельными и не очень нуждались в его опеке. С одной стороны, они как бы хотели заботы, а с другой – демонстрировали независимость. В процессе работы мы выяснили, что С. останавливал свой выбор на женщинах, сосредоточенных на карьере, а не на семейных отношениях. Причина этого – собственное неосознанное желание мужчины добиться карьерного роста. С. было предложено описать свои цели на ближайшее будущее, включая сферу отношений, а именно обращать внимание на женщин, ориентированных на семью, мягких и женственных. В результате проведенных занятий С. научился эффективно определять цели в работе и параллельно развиваться в отношениях с противоположным полом.

Женщина также может быть для мужчины как дочь (о ней нужно заботиться, воспитывать и любить). Мужчина, который видит в женщине дочь, склонен больше заниматься процессом ее воспитания, нежели просто любить и получать удовольствие от этого. Но здесь есть одно «но» – дочка может вырасти, повзрослеть и отдалиться от отца. Дочери, взрослея, часто оставляют своих партнеров-отцов и ищут себе молодых мужчин, с которыми создают крепкие семьи. Например, клиентка Е. вышла замуж в молодом возрасте, ее избранник был намного старше. Мужчине очень нравилось наблюдать за процессом ее взросления. Будучи совсем зрелой, Е. начала отдаляться от своего партнера, перестала видеть в нем мужчину, все чаще замечала его «отцовские» черты. В процессе работы мы выяснили, что в образе супруга Е. видит не столько мужа, сколько папу. Клиентке было предложено проработать детско-родительский сценарий отношений с отцом, развивать в себе ролевую позицию женщины, а не дочери в отношениях. В результате проделанной работы Е. смогла увидеть мужские черты в своем супруге, научилась проявлять женское поведение по отношению к нему.

В ситуации, когда взрослый мужчина не в состоянии найти свой идеал, он может включиться в игру «дружба с женщинами». Его осознанная цель – лучше их узнать, а неосознанным остается страх близких отношений. В результате такой дружбы мужчина теряет мужские качества, вживается в роль «подруги» для женщины, помогая ей переживать трудности жизни. Женщины не уважают таких мужчин, считают их мягкими (говорят о них «тряпка»), женственными, не способными быть настоящими брутальными мужиками. Приведу пример из практики. Клиент В. – очень мягкий, манерный, воспитывался матерью, страдает от невозможности сближаться с женщинами. Выбирает сильных партнерш, которые подавляют его и причиняют эмоциональную боль. Склонен быть больше другом, любовником, чем сильным мужчиной и супругом. В ходе консультаций стало ясно, что мужчина испытывает страх близких отношений с женщиной, а причина этого кроется в отношениях с матерью (жесткой и холодной). Клиенту было предложено проработать эти травматические отношения, избавиться, таким образом, от страха близости, научиться доверять женщинам, развивать ролевую позицию сильного мужчины в отношениях. В результате В. стал проявлять мужские паттерны поведения в сфере отношений.

Все сказанное выше означает, что и мужчины, и женщины склонны неосознанно выбирать себе партнера, опираясь только на свое представление о нем и определенные характеристики, абсолютно не замечая при этом внутренних составляющих (черт характера, привычек, особенностей поведения). Многим легче пребывать в собственных иллюзиях, чем руководствоваться разумом, осознанностью. Следует помнить, что в действительности жизнь в паре значительно отличается от придуманного в фантазиях идеала и нередко в связи с этим последующий разрыв отношений неизбежен.

Что же происходит дальше? Имея широкий спектр бессознательных ожиданий и представлений о партнере, мужчины и женщины отправляются на поиски своей второй половинки. Речь идет о процессе знакомства и узнавания друг друга. С чего начинается знакомство? В первую очередь с цветов, подарков, романтических прогулок и т. д. Для многих женщин большое значение имеет возможность и желание мужчины дарить им цветы, поскольку это воспринимается как один из знаков внимания к своей персоне. Женщины особенно любят, когда мужчины дарят им подарки. Это как своеобразная форма «поглаживания», возможность не только отдавать, но и брать у мужчины. Что же касается мужчин, которые не дарят цветов из личных соображений, женщины воспринимают их как жадин и скряг. Например, если женщина намекнет мужчине, что ей нравятся розы, и в этот момент пара будет проходить мимо цветочного киоска, а мужчина никак на это не среагирует, разочарованию женщины не будет предела. Ведь мы, женщины, так нуждаемся во внимании мужчин и их заботе! Мужчины, не пренебрегайте желаниями любимых, и тогда борщ, суп и котлеты на кухне вам обеспечены, и не только. Приведу пример. Клиентка Н. очень любит подарки, но всегда выбирает себе жадных мужчин, которые не готовы их дарить. Женщина чувствует неудовлетворенность, когда мужчины не хотят ее баловать и тратить на нее. Н. всегда не хватало внимания со стороны родителей, они были холодными и отстраненными. Поэтому ожидание подарков от мужчин замещалось бессознательным желанием получить внимание со стороны родителей. Рекомендации клиентке заключались в том, что она должна развивать в себе ролевую позицию взрослой женщины, а не капризного ребенка, который хочет получить подарок от родителей. В результате проведенной работы Н. научилась спокойнее относиться к тому, что мужчины должны ей что-то дарить, приобрела новый опыт приятных покупок для себя, а не только ожидания всяких приятностей от мужчин.

Мужчина, которому понравилась женщина, может пригласить ее в ресторан или кафе, чтобы продолжить беседу за чашкой чая или чего-нибудь покрепче. И тут наступает интересный момент ожидания партнеров друг от друга. Мужчина ждет продолжения, а женщина еще хочет, чтобы ее узнавали и узнавали. Для многих женщин важным является умение мужчин

накормить их, проявив, таким образом, заботу, и тогда женщины еще больше раскрываются, еще теплее относятся к своему избраннику, открывают ему душу и сердце. А мужчины уже готовы приступить к решительным действиям, в голове у них вертится вопрос: «Зачем ждать?» В связи с этим определенный процент мужчин склонен предлагать секс на первом свидании, не дожидаясь душевного сближения. Некоторые женщины могут возмущаться по этому поводу, не понимая стремления партнера к столь скорому физическому сближению. Для других женщин возможность быть принятой, ощутить любовь и ласку партнера с помощью интимной близости является весьма привлекательной. В современном мире границы между духовной и физической близостью стерты, поэтому часто партнеры оказываются в постели в первый вечер знакомства. И не нам с вами судить о том, хорошо это или, наоборот, плохо. Главное в такой ситуации – чтобы мужчина и женщина чувствовали себя комфортно и без какого-либо принуждения и насилия, добровольно делали свой выбор в пользу близости или дистанции. Когда женщина чувствует себя неуверенно, она склонна соглашаться на любое предложение мужчины и радоваться тому, что хоть кто-то ею может заинтересоваться. Мужчины ведут себя противоположным образом. Для них важно утвердиться в мужской роли, продемонстрировать иногда чрезмерную силу, хотя внутри они зачастую остаются слабыми, робкими и неуверенными. Эту свою сторону мужчины прячут. Окружающие должны видеть в них в первую очередь самцов, активных и brutальных. Такой тип мужчины, по их мнению, быстрее способен привлечь внимание противоположного пола. Но это не всегда так. Женщине важно видеть рядом просто мужчину, любящего и любимого, без душевных травм и метаний из стороны в сторону. А мужчине важно видеть рядом с собой не «мужика», который добивается целей или соревнуется с ним, а женственную красавицу, способную любить и быть любимой. Приведу пример. Клиент А. обратился за помощью с целью разобраться в отношениях с женщинами. Ему важно было добиваться их сразу. Это означало для А., что они должны были ложиться с ним в постель в первый день знакомства, а иногда и в первый же час. Проблема заключалась в том, что продолжения отношений не происходило, а сами отношения не приносили клиенту удовольствия. Он воспринимал их как способ удовлетворения сексуальных потребностей, но при этом ощущал душевный дискомфорт. В ходе консультации стало ясно, что мужчина боится продолжать близкие отношения в связи с предыдущей эмоциональной травмой. Оказалось, что А. до сих пор тяжело переживал разрыв с бывшей возлюбленной и пытался таким образом заглушить свою душевную боль. С помощью психотерапевтических методов клиенту удалось ее пережить, а также научиться сближаться с партнером не только через сферу сексуальных отношений, а и на эмоциональном уровне. Вследствие приобретенного опыта у клиента появилась возможность строить долговременные отношения с противоположным полом.

Многие женщины склонны попадать в ловушку к женатым мужчинам, у которых, как всегда, «все плохо» в жизни. Они несчастны, их некому спасти, и тогда спасительницей может оказаться любая женщина, которая хочет стать счастливой рядом с любимым. Женщина в этом случае рискует долго ждать, но так и не осуществить свою мечту – быть с таким кавалером. Почему женщины выбирают таких мужчин? Иногда они не знают о том, что их избранник женат, и узнают об этом, когда уже влюблены в него и не готовы отпустить мужчину или уйти самой. Иногда это попытка построить отношения с надеждой на продолжение и возможность все-таки иметь семью. А иногда – желание избежать ответственности. Так ведь легче. Не нужно готовить котлеты, печь пироги, обременять себя бытом, совместными обязанностями. В жизни постоянный праздник, любовь, романтика, не нужно отчитываться друг перед другом. В этих отношениях каждый свободен. Для мужчины такой вариант развития событий очень даже приемлем, а для женщины – нет. Почему? Потому, что она все время находится в выжидательной позиции. Ей приходится надеяться на продолжение, которое может никогда не наступить. Годы идут, женщина стареет, а мужчина находит себе новую пассию и все возвращается на круги своя. Ее мечтам не суждено сбыться. Такие женщины разочаровываются в мужчинах и

отношениях в целом. Союз с женатым мужчиной также может быть очень долгим, пока внутренняя «девочка» не вырастет и не превратится в женщину. Мужчина в этом случае может отпустить ее строить свою семью и рожать детей. Часто женщин на такой союз толкает отсутствие денег. В этой ситуации женатый мужчина пользуется телом и душой женщины, поддерживая ее в развитии. Например, богатый мужчина оплачивает образование молодой девушке, а она взамен дарит ему любовь и ласку. Если оба партнера понимают, зачем им этот союз, тогда удастся избежать травмы привязанности и прощания друг с другом. Приведу пример. В. встречалась с женатым мужчиной на протяжении длительного времени. Проблема заключалась в том, что ей тяжело было его отпустить. Избранник В. имел семью и троих детей. Чувства были очень сильными, клиентка тяжело переживала расставание. В результате проведенной работы мы выяснили, что в детстве В. нуждалась в своем отце, который рано ушел из семьи. А этот мужчина стал для нее как папа, заместил его фигуру. Он по-отцовски заботился о В., помогал финансово. Проработав детскую травму, клиентка осознала, что она любила в избраннике своего отца и совсем не замечала мужчину, то есть не принимала факта наличия у него семьи и детей. После проделанной работы В. встретила свою настоящую любовь, заботливого и надежного мужчину.

Некоторые мужчины склонны к общению с замужними женщинами и часто неосознанно выбирают именно этот тип. Им кажется, что такие женщины «надежные», с ними можно иметь близкие и доверительные отношения. Замужние женщины ни в чем не нуждаются в материальном плане, поскольку у них есть супруг. В ситуации, когда у замужней женщины не все хорошо в семье, такие мужчины способны очень даже помочь. Они готовы скрасить одиночество и разделить ее переживания по поводу неудавшегося брака. Есть и альтруисты, которые во имя любви готовы помочь женщине расстаться с неудачником-мужем и сразу взять ее замуж, забывая о том, что она еще не пережила травму развода с супругом. В практике консультирования довольно часто встречаются мужчины, которые выбирают себе не совсем свободных женщин. Так, В. влюбился в женщину, которая была замужем. Он сразу предложил ей развестись и уйти к нему. Но женщина была еще не готова идти на такой шаг. Ее устраивала собственная семейная жизнь, менять которую женщина не собиралась. В процессе работы выяснилось, что мужчина так и не отделился в эмоциональном плане от своей матери, поэтому видел ее в этой женщине. В. подкупали проявления тепла и заботы, которые он получал. Мужчина сосредоточился на удовлетворении своих душевных потребностей, игнорируя действительность. В результате психологической проработки клиент смог увидеть в этой женщине и другие её качества, а не только материнские, в которых он нуждался. Таким образом, В. получил возможность выбирать женщин не только с внутренней материнской составляющей, а и с женской.

Самое радостное событие в жизни мужчины и женщины – это свадьба! Сразу замечу, что мужчины этой радости очень боятся. И не случайно, поскольку свадьба для них – в первую очередь ответственность. Женщины, наоборот, искренне радуются этому важному событию и долго его ждут (чуть ли не с самого детства). У многих молодых пар бракосочетание связано с позитивными эмоциями и надеждами на счастливое совместное будущее. Более взрослые пары, которые вступают в брак, воспринимают свадьбу по-другому, сквозь призму предыдущего опыта отношений, и следует отметить, не всегда успешных. Для такой пары это событие уже не представляет такого таинства, как в молодости. Тем не менее, многие пары склонны радоваться перспективам долгой совместной жизни. В их отношениях есть любовь, романтика, нежность, бережное отношение друг к другу, желание быть похожими на своих бабушек и дедушек, которые прожили вместе всю жизнь. В иных случаях свадьба может восприниматься как принуждение. Это происходит тогда, когда мужчине приходится жениться в силу определенных обстоятельств, чаще всего по причине беременности будущей спутницы жизни. Для него это большое испытание, поскольку он, может быть, и не задумывался о женитьбе, но ситуация вынуждает его поступить именно так. Мы с вами ведь понимаем, что корень проблемы в

отсутствии контрацепции. Поэтому если вы не собираетесь создавать семью, сходите на прием к врачу-гинекологу и подберите тот метод контрацепции, который устроит вас обоих и позволит любить друг друга без последствий. Замечу, что такие пары не всегда счастливы как партнеры, их жизнь и отношения сводятся к уходу и воспитанию за ребенком. При этом контекст женско-мужских отношений у них часто отсутствует. Далее возникает проблема любовного треугольника или ухода из семьи одного из супругов по причине отсутствия взаимной любви и поддержки. Приведу пример из практики. Н. и М. живут вместе 10 лет, у них есть дети. Пара расписалась очень рано по причине беременности супруги. Ребенок был желанным для женщины. Супруг был не совсем готов к его рождению. В результате забота о малыше легла на плечи супруги. Мужчина продолжал весело проводить время с друзьями или на работе, у него появилась другая женщина. За помощью к специалисту обратилась Н. Она узнала о поведении мужа и пыталась сохранить брак. В ходе консультации выяснилось, что Н. чрезмерно увлеклась ролью домохозяйки и перестала выполнять свои супружеские обязанности. Была проведена работа над расширением репертуара внутренних ролей клиентки, а именно роли женщины, жены, любовницы. Н. стала уделять больше внимания отношениям, а не выполнению бытовых обязанностей, удивлять мужа как страстная женщина. Отношения в паре наладились, клиентка ощутила прилив энергии, сосредоточилась на профессиональном развитии.

Существует категория мужчин, которые в принципе не готовы жениться. Их часто называют закоренелыми холостяками. Вспоминаются слова из песни известного певца Аркадия Укупника: «Я лучше съем перед загсом свой паспорт. Я улечу, убегу, испарюсь, но на тебе ни за что не женюсь». Это все о них. Такие мужчины одержимы страхом ответственности и никто, никакие обстоятельства не смогут заставить их жениться. Убежденные холостяки склонны идти на разные ухищрения, только чтобы не жениться. Например, если женщина беременна, они могут попросить ее быть матерью-одиночкой, потому что нужна квартира от государства, или еще лучше – денег будут больше платить. Мотивы у них могут быть разные, но проблема остается та же. Им никто не нужен кроме себя. Это самовлюбленные эгоисты, привыкшие потреблять прелести жизни только для себя, а не для других. И глупо надеяться, что этот мужчина может стать другим. Он таким и останется навсегда, тут ничего не поделаешь. Выход один – любить или не любить его таким, каков он есть. Приведу пример. Г., 50 лет, никогда не был женат. Мужчина имел множество романов, которые не заканчивались браком. В него влюбилась молодая женщина, которая хотела создать с ним семью. Эта клиентка и обратилась за помощью. К. – привлекательная женщина средних лет, готова к серьезным отношениям. В процессе работы мы сосредоточились на причинах ее выбора именно этого партнера, который не отвечает заявленным клиенткой потребностям в семейных отношениях. Выяснилось, что К. идеализирует мужчин, абсолютно не видит их истинных качеств и продолжает жить собственными фантазиями. К. было предложено исследовать ее реальное и идеальное представление о партнере. В результате проделанной работы мы пришли к выводу, что клиентка совсем не осознает, кто ей на самом деле нужен. Женщине было предложено определить наиболее важные внутренние качества, которые она хотела бы видеть в партнере. К. пришла к выводу, что выбрала мужчину, который совсем не готов строить долговременные отношения.

Сделать женщине необычное предложение руки и сердца способен только мужчина, принадлежащий к типу романтика. Например, написать на билборде признание в любви к ней, сделать предложение на берегу моря или океана. Все это способствует сближению партнеров, укреплению их позиции и общих намерений в создании крепкой семьи. Многие женщины мечтают о романтическом предложении как способе доказательства мужчиной своей любви по отношению к ним.

Когда свадебное торжество позади, наступает период реальной жизни, в которой нужно распределять домашние обязанности. И тут начинается самое интересное. В традиционных семьях на женщину возложено множество обязанностей, а именно стирка, глажка, пригото-

ление пищи, уборка и уход за детьми. В обязанности мужчины входит или не входит зарабатывать деньги, но при этом за ним всегда остается возможность полежать на диване у телевизора. В современной семье обязанности могут быть распределены несколько иначе. Если женщина работает, мужчина может взять на себя определенные обязанности по дому, то есть разделить их с женой, несмотря на свою занятость. В случае, когда мужчина живет с женщиной в гражданском браке, делить обязанности приходится по совместному согласованию сторон. Если кто-то из партнеров больше любит мыть посуду, а другой – готовить, то повода для ссор и быть не может. Каждый должен заниматься тем, что ему нравится. Если женщина или мужчина не любят стирать, а любят гладить, они могут делать то, что им нравится, от души, а не заставлять себя заниматься нелюбимым делом. Здесь нужно уметь договариваться. А если есть возможность нанять няню и кухарку, то проблем вообще никаких нет.

В ситуации, когда женщина много работает (бизнес-леди), мужчине приходится осваивать роль домохозяйки. Некоторые мужчины смиряются с такой ролью и на протяжении всей жизни продолжают зависеть от своей жены или любимой женщины. Им это даже нравится. Что может быть приятнее, чем угождать своей любимой во всем, исполнять ее капризы и желания? И в этом нет ничего плохого. Если мужчина согласен так жить, почему нет? Другое дело, что эти женщины склонны подавлять в мужчинах мужское начало, превращать их в зависимых и слабовольных подкаблучников. И некоторым мужчинам это может быть не по нраву.

Не стоит забывать, что женщине требуется помощь мужчины в бытовых вопросах, поскольку многие из них она просто не может разрешить самостоятельно. Мужчине важно понимать, что отношения – это не только романтика и секс, а еще и выполнение общих дел и задач, которое можно превратить в увлекательный процесс, а не рассматривать как обязанность или повинность. Женщина может заботиться о мужчине, но ей важно понимать, что о ней смогут позаботиться также: сварить борщ, убрать в квартире, помыть посуду, приготовить ванну. С мужчинами та же история. Они тоже хотят, чтобы о них заботились.

Бывают ситуации, когда оба партнера закрывают глаза на беспорядок в доме, отказываются выполнять свои домашние обязанности. В этих случаях нужно помнить, что это дело исключительно добровольное. Когда кто-то из вас захочет есть или ему не будет что надеть, ситуация разрешится сама собой. Кто-то должен быть взрослым, взять на себя ответственность и инициировать тему распределения обязанностей, а именно кто и за что будет отвечать. Только общие договоренности способны внести ясность в этот вопрос, иначе ссоры и скандалы неминуемы.

Общение в паре играет значительную роль в жизни мужчины и женщины. Не всегда этот процесс сопровождается взаимопониманием и теплотой с обеих сторон. Часто в отношениях возникают недопонимания и разногласия по совершенно банальным вопросам. У многих пар случаются бурные выяснения отношений, ссоры, а иногда даже драки. Какова же их цель? В первую очередь, доказать друг другу свою правоту или настоять на чем-то своем. В ситуациях, когда словесные аргументы заканчиваются, в ход идут кулаки. В идеале партнеры должны уметь договариваться, проявлять мудрость в решении любых жизненных вопросов. Каковы же причины непонимания друг друга? Их может быть очень много: начиная от бытовых и заканчивая любовными. Что здесь имеется в виду? Женщинам часто не хватает тепла и любви от мужчин, хочется, чтобы их обняли, поцеловали, приласкали, когда им плохо. Мужчины, наоборот, бывают отстраненными или погруженными в мысли о работе. Мы разные. Кому-то достаточно просто теплого взгляда, а кто-то хочет, чтобы его сутками обнимали и зацеловывали. Вот в этом и состоит противоположность мужчин и женщин, в связи с чем также возникает эмоциональное напряжение, поскольку у каждого свои потребности, каждый хочет их удовлетворить, и найти компромисс довольно сложно. Женщина требует, а мужчина может сопротивляться или просто не знать, как удовлетворить ее желания. Его могли не научить или он просто об этом не знал. Ничто так не сближает партнеров, как семейный досуг и путешествия. Когда

мужчина и женщина долгое время находятся вместе, у них есть возможность общаться друг с другом, узнавать и открывать своего любимого (любимую) заново. Эмоциональное, теплое общение способствует гармонизации взаимоотношений, сближению, дает возможность дарить друг другу любовь. Это и есть настоящее партнерство, когда вы равны во всем и готовы на многое друг для друга.

Не лучшим вариантом являются конкурентные взаимоотношения между партнерами. В этом случае один из них пытается доминировать. В современном обществе это женщины. Они стремятся всеми способами влиять на мужчину, демонстрируя ежеминутно свое главенство. Некоторые женщины склонны к проявлению своей внутренней силы, а именно к самоутверждению за счет мужчин. Мужчинам, которые попали под влияние таких женщин, можно только посочувствовать. Но есть и другая крайность – существуют мужчины, которые хотят подчинить себе женщину. Это мужчины-тираны. Как они это делают? Иногда очень жестко, используя свои физические возможности. Женщины страдают от их эмоционального и физического давления. Почему они соглашаются на это? В первую очередь речь идет об эмоциональной зависимости и страхе одиночества. Внутри такой женщины «живет» маленькая девочка, которая нуждается в заботе, пусть даже в таком ее проявлении. Этот тип отношений является изначально тупиковым для обоих партнеров. Приведу пример из практики консультирования. Д. страдает от физического и эмоционального насилия со стороны мужа. Мужчина зарабатывает деньги, в отношениях ведет себя очень свободно. За помощью обратилась Д., которая хочет, чтобы мужчина ее любил, а не бил и издевался над ней. В процессе работы выяснилось, что Д. сама провоцирует его на агрессивные действия, закатывает истерики, пытаясь добиться своего. Мужчина злится на супругу, вымещает агрессию при первой же возможности. Д. было рекомендовано давать мужчине больше свободы, не провоцировать скандалы. Причиной такого поведения Д. оказалось то, что она не получала от родителей должных любви и внимания, со временем ее неудовлетворенные детские потребности трансформировались в нынешние отношения, и теперь женщина пытается добиться признания и одобрения хотя бы от своего мужа.

Нередки в психологической практике случаи, когда мужчина или женщина чувствуют себя одинокими в отношениях. Что является причиной этого? Отсутствие эмоциональной близости, дистанция, нежелание доверять друг другу, отстраненность. Это означает, что каждому из них легче быть наедине с собой, чем близко к супругу (супруге). Некоторые пары склонны к слиянию, не могут жить и дышать друг без друга, не мыслят себя отдельно от партнера. Здесь же все не так. Каждый может по-своему преодолевать одиночество. Например, общаться с друзьями, иметь хобби, уйти с головой в работу. Но это не является продуктивным вариантом решения проблемы. Такие мужчины и женщины все равно иногда чувствуют себя несчастными и нелюбимыми, поскольку внутри их мучает недоверие и подозрительность по отношению к своему партнеру. Им сложно быть собой, открыться, создать зону близких и открытых отношений, любить и принимать себя. Например, Н. никак не может построить отношения. Его брак распался 5 лет назад. С тех пор мужчина чувствует постоянное одиночество в отношениях. В процессе работы выяснилось, что он не доверяет женщинам, боится с ними сближаться. За этим стоит эмоциональная травма, связанная с ранним уходом его матери из жизни. Этот мужчина на бессознательном уровне воспринимает женщин как предательниц. Мать умерла, а значит, предала, обманула. После проработки этой ситуации для Н. был найден другой способ общения с женщинами, а именно постепенное их узнавание с целью формирования прочного доверия.

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.