

Татьяна Василец

Открой двери счастью



Рекомендации психотерапевта

16+

Татьяна Василец

Открой двери счастью

«Автор»

2015

Василец Т. В.

Открой двери счастью / Т. В. Василец — «Автор», 2015

Книга о том, как постоянно находиться в ресурсном состоянии, способствующем успеху в разных сферах жизни. О том, что счастье может быть не кратковременным, а длительным и постоянно сопутствующим. В ней рассказывается, как устранить негативные моменты и перевести в позитивные, как наполнить свою жизнь счастьем. Читатель может вынести много практических рекомендаций от профессионала, применимых в жизни. Книга наполнена примерами из многолетней практики психотерапевта высшей категории.

© Василец Т. В., 2015

© Автор, 2015

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?	6
Гармония жизни	8
Бесполезные тревоги	10
Сказка о счастье	11
НАЧАЛО	13
Люди встречаются, люди влюбляются, женятся...	13
Построение отношений в паре	15
20 лет брака, или	16
Три девицы под окном...	17
Иллюзорная любовь	21
Любовь и любовная зависимость	23
Что это – любовь или зависимость?	24
Психология семейных отношений	25
Дела семейные	26
Семейные правила	30
О ТРУДНОСТЯХ В СЕМЬЕ	31
Если скандалы отравляют жизнь...	32
Тиран и жертва	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Татьяна Василец

Открой двери счастью

ВВЕДЕНИЕ

Мы несчастны, если не впускаем счастье в свою жизнь.

Как это происходит?

Если, не чувствуя счастья, мы продолжаем действовать стереотипно, так же, как и прежде. Живя несчастливо в семье или в одиночестве, мы ничего не предпринимаем, а продолжаем жаловаться себе или другим на свою неудавшуюся жизнь. А счастье ходит рядом, только мы не открываем ему дверь.

Для того, чтобы поменять привычные стереотипы, надо по-новому взглянуть на себя и мир. Увидеть свои ценности и поменять то, что возможно, и принять то, что изменить невозможно. Создать гармонию в своей душе, привлечь успех и счастье в свою жизнь. Начать строить в семье именно те отношения, в которых комфортно всем членам семьи.

Многие сложности взаимоотношений возникают из-за надуманных обид, накапливаясь, они отравляют жизнь участникам этих взаимоотношений. В некоторых семьях не сформированы привычки одобрения, не принято озвучивать свои положительные эмоции: «Я рад тебя видеть!» Отрицательные же эмоции могут проявляться взглядом, мимикой, резким словом. Часто такое поведение бывает от незнания, что хорошо, а что плохо. В этих семьях искренне считают, что критические замечания нужны, а похвала вредна. Иногда мешает неумение строить и развивать отношения, хотя теоретических знаний много. Подсказка психотерапевта может сыграть роль «волшебной палочки», когда приходит понимание ситуации, уходят обиды и гнев, появляется желание дарить любовь и принимать ответное чувство. В моей практике есть много людей, ставших счастливыми после проведенной индивидуальной или семейной психотерапии.

В этой книге рассказывается о том, как устранить препятствия на пути к счастью. Приводятся яркие примеры с их последующим анализом и выводами. Даются практические рекомендации.

Я, как психотерапевт с тридцатилетним стажем, считаю, что каждый человек может стать счастливым, успешным и обеспеченным. Стоит только захотеть и начать действовать. Все в ваших руках!

р.с. Счастливый человек умеет быть благодарным. Поэтому хочу выразить слова благодарности в подготовке книги к печати своей коллеге – детскому психологу Дарье Матвеевой и своему прекрасному зятю Александру Александрову. Я очень благодарна своим родителям за то, что научили меня трудиться.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

Бытует мнение, что счастье кратковременно и неуловимо, что оно неподвластно человеку и приходит не ко всем, а чаще к удачливым людям.

И что же все-таки счастье? Я пыталась задавать этот вопрос своим знакомым. Ответы были разные, но суть одна: «Счастье – это полет души, это миг, связанный с другим человеком, когда ты влюблен и любовь взаимна». Да, именно в такие моменты мы испытываем состояние счастья. Но любовь, как известно, не бывает вечной (хотя, конечно же, есть приятные исключения), и даже взаимная любовь наполнена не только положительными эмоциями. И если счастье рассматривать как составляющую любви, тогда действительно оно кратковременно.

А если на состояние счастья посмотреть пошире, то можно обнаружить, что моменты счастья наступают нас гораздо чаще: это успех в работе, достижение поставленной цели, приятные подарки, доброжелательное общение с родными, хорошая погода, комплимент случайного прохожего, улыбка ребенка. Главное – заметить это, и настроение поднимается. Значит, счастье как-то связано с настроением? И с настроением тоже.

Счастье – это состояние души. А душа – это и есть наши чувства и эмоции, а точнее – наши эмоциональные реакции на события.

Само по себе событие – это определенный факт, как погода, которая может быть дождливой или солнечной, а вот как мы реагируем на погоду, это уже наша особенность. Если мы привыкли ворчать и сетовать, то и та, и другая погода будет плохой. А если мы придерживаемся поговорки, что «нет плохой погоды, а есть плохая одежда», то постараемся одеться по погоде и получить удовольствие от прогулки. Ведь «у природы нет плохой погоды, всякая погода благодать...». И если к событию относиться адекватно, с поиском необходимых решений, то событие, даже если оно неприятное, будет вызывать соответствующие эмоции, но длительность этих переживаний вы определяете сами. А затем идете по жизни дальше, решая проблемы по мере их поступления. Как справляться с отрицательными эмоциями, мы поговорим в отдельной главе.

Каждый человек мечтает о счастье – это естественно, и в разные периоды жизни мечтает по-разному. Вершины счастья могут меняться, как и вершины покоряемых людьми гор.

В детстве наше счастье зависит от родителей и других близких людей, они помогают воплощать наши мечты в реальность, создавая моменты счастливых минут, часов и дней. Из этих отдельных мгновений и формируются воспоминания о счастливом и беззаботном детстве.



А вот как поймать птицу счастья, когда ты становишься взрослым и самостоятельным? Этот вопрос волнует многих людей время от времени. И что же все-таки счастье? На что оно похоже? Почему даже известным и популярным людям тоже не чужды депрессии, почему у живущих в достатке и роскоши может возникнуть состояние скуки, а у людей семейных иногда возникает желание сбежать на необитаемый остров.

Ответ очевиден, нужна гармония во всем.

Гармония жизни

Гармония жизни складывается из многих факторов – внутренних и внешних. Внутренние – это душевное состояние и прежде всего «мир с самим собой». А внешние факторы – это взаимоотношение с окружающим миром: это и отношения с близкими, и финансовое благосостояние, и бытовые условия, и самореализация себя в работе.

Если же говорить об основных сферах, которые важны для человека, то можно выделить три: работа, семья и личность. В идеале человек должен уделять время и внимание каждому из этих направлений.

Если одна из сфер заброшена, то, как правило, появляется неудовлетворенность собственной жизнью.

Например, человек пережил развод и, чтобы уйти от переживаний, «с головой погрузился в работу», это сублимация, т. е. переключение внимания, сил и энергии с переживаний на что-то более продуктивное. И на какой-то период это важно и нужно. Но застревать только в работе на долгие годы, становясь трудоголиком, ошибочно. Отказывая себе в выходных и забывая об отпусках, человек полностью реализует себя в работе и, как правило, достигает больших успехов, но в свободные минуты появляется какое-то чувство неудовлетворенности в жизни. Как правило, долго раздумывать над этим некогда, да и дискомфортно, поэтому с утра лучше пораньше на работу, как в фильме «Служебный роман», где замечательно передает эти чувства несравненная Алиса Фрейндлих. Это дисгармония с переносом в сторону работы.

Дисгармония в сторону семьи бывает у домохозяек, когда они забывают о себе и живут только заботами близких. В результате накопившегося однообразия и переутомления начинают предъявлять претензии близким: «Я целый день навожусь порядок, а вы...».

Дисгармония с переносом в сторону самосовершенствования возникает, если человек постоянно учится, накапливая знания, но не применяет их в жизни (ни в работе, ни в семье). Возможно, мешает неверие в себя, возможно, другие причины. Состояние дисгармонии не только лишает человека удовольствия от каждого прожитого дня, но и может отрицательно сказываться на здоровье и, прежде всего, на нервной системе.

Однако если отследить этот дисбаланс и подумать, как его выровнять, то все начинает быстро меняться.

Так, если человек, слишком погруженный в работу, начинает уделять больше времени семье, то не только семья отвечает ему благодарностью, но и сам этот человек, более длительно находясь в атмосфере близких ему людей, быстро восполняет свои силы. А это помогает и в работе достигать больших результатов за короткий период. Еще И. П. Павлов заметил, что смена одной деятельности на другую способствует более быстрому отдыху и восстановлению организма, чем просто пассивное лежание на диване.

Конечно, в разные периоды жизни какая-либо из перечисленных трех сфер может забирать больше времени и сил, но это не должно входить в привычку по жизни.

Например, в студенчестве много времени уделяется **личности**, как интеллектуальному и духовному росту, так и совершенству тела. Именно в юности люди чаще задаются поиском смысла жизни, правды и справедливости, больше потребляют новой информации, занимаются спортом, следят за красотой своего тела и внешним видом. То есть больше уделяют внимания себе и своему личностному росту. И это нормально.

Чуть позже, как только появляется **семья**, молодые люди посвящают больше внимания развитию межличностных и семейных отношений, особенно после рождения ребенка. И это тоже нормально.

Если человек начинает реализовывать себя в **профессии или в бизнесе**, то первые годы посвящает этому больше времени, это тоже нормально.

А если человек застревает в 1-м, 2-м или 3-м варианте на долгие годы, то вот тогда-то и возникает дисбаланс.

Например, при застревании на совершенствовании себя человек превращается в «вечного студента». Он страдает от своей нереализованности, но не может сделать шаг вперед и вырваться из своего хождения по кругу. Для этого надо знать, что можно получать удовольствие не только от того, что получаешь, но и от того, что отдаешь. И начать действовать, применяя накопленные знания в жизни, работе, отношениях с другими людьми. Надо поверить в себя, что все получится. «Не боги горшки обжигают». А некоторые молодые люди, окончив вуз, не могут найти работу по специальности по разным причинам: пассивность, низкая самооценка, неуверенность в себе. Многие из них поступают во второй вуз, вероятно, надеясь, что, пополнив знания, станут востребованными, или просто считая, что учиться легче. Застревая в юности (а годы идут), можно пропустить этап создания семьи и рождения детей, и упустить много ценного, что могло бы произойти в жизни. Всему свое время.

Таким образом, важно соотношение временных и энергетических затрат на эти три важных направления (семья, работа, моя личность) в примерно равных соотношениях. Иначе будет страдать та сфера, которая обделена, и бумерангом вызывает дисбаланс в жизни самого человека.

Предлагаю вам проанализировать ваш баланс соотношений этих трех сфер.

Подумайте или напишите, сколько сил и энергии вы отдаете каждой из этих трех сфер: семье, работе и лично себе. Насколько это сбалансировано? Если есть перекося в какую-либо сферу, то решите, как вы можете, с помощью каких ваших действий более или менее уравновесить эти три сферы.

В идеале соотношение должно быть 33%:33%:34%. К идеалу надо стремиться, хотя постоянно удерживаться в этом соотношении нереально. Потому что жизнь не статична, она постоянно в движении. Вы также можете спросить, почему на личную сферу отводится на один процент больше? Не эгоизм ли это?

Отвечу, это не эгоизм, ведь один процент – это совсем немного, но когда вы уделяете себе достаточно времени и сил на развитие и восстановление, вы сохраняете себя в хорошей физической, психической и эмоциональной форме. А следовательно, вы можете дать и вашим близким, и вашей работе много приятного и полезного. Ведь если человек слаб физически или морально, то что он может дать окружающим? Поэтому забота о себе очень важна.

Альтруизм и эгоизм – это два противоположных полюса. Альтруисты хороши для всех, о ком заботятся, но плохи для себя, так как склонны забывать о себе, эгоисты – наоборот. А ценна золотая середина. Значит, нужна «здоровая» доля эгоизма и альтруизма.

Воссоздав гармонию в собственной жизни, вы будете получать удовлетворение во всех сферах жизни и при этом достигать все больших успехов.

Бесполезные тревоги

Моя пациентка спрашивает меня, как избавиться от тревог за близких: детей, мужа, родителей. Это достаточно частый вопрос, и волнует он многих. Иногда даже приходится слышать фразу: «Как же не волноваться. Сейчас такое время».

– А какое сейчас время? – спрашиваю я.

– Ну как же, столько всего случается...

Но если посмотреть шире, совсем даже не опасное, ведь нет войны, нет беспредела, который был в начале перестройки. Поэтому именно сейчас время очень спокойное. Другое дело, что информации мы получаем больше, чем прежде. В новостях мы узнаем как о хороших событиях в стране и за рубежом, так и о неприятностях, которые тоже являются частью нашей жизни. Выбор за нами – на чем акцентировать свое внимание: на плохом или хорошем.

А своей пациентке, задавшей мне вопрос, как справиться с тревогой за близких, я рассказала о том, что человек нуждается в сильных эмоциях, и если нет сильных положительных, то он ищет сильные отрицательные эмоции, чтобы заполнить душевный вакуум. Поэтому следует позволять себе радоваться жизни, говорить слова любви и нежности близким сегодня, когда они рядом с нами. «Но ведь если радоваться, то потом придется огорчаться, такое бытует мнение», – сказала женщина. Да, такое бытует мнение, и именно поэтому некоторые люди боятся позволять себе чувствовать себя счастливыми, тем самым, обделяя себя. Постарайтесь жить в текущем моменте, живите «здесь и теперь». Ведь если включиться в **текущее время**, то ведь ничего ужасного не происходит. Например, сейчас, когда вы читаете эту книгу, вы спокойно можете размышлять о счастье, о своей жизни и направлять свои мысли в сторону ваших успехов или неудач. Ваше настроение при этом будет меняться, тем не менее момент жизни, в котором вы находитесь в данный миг, – остается прежним. Бесспорно, вы ощущаете себя лучше, если фиксируете внимание на успехах, и при этом можете ощутить себя счастливыми. И последующие ваши действия будут соответствовать действиям успешного человека. Например, вы не просто мечтаете, а действуете, то есть делаете то, что ваше счастье увеличивает.

Прямо сейчас, напишите:

Счастье – это... И каждый из вас сам может продолжить фразу, обозначая, в чем проявляется именно ваше счастье. Подумайте, что вы уже сегодня можете сделать для усиления вашего счастья. Запишите вашу мысль и начинайте действовать. Вскоре вы почувствуете, что «каждый человек – кузнец своего счастья».

Когда я была маленькой, счастье мне представлялось в будущем. «Вот когда я вырасту, у меня будет...» – и далее шли мои перечисления подружкам того, что у меня будет. И это будущее представлялось мне непременно счастливым.

В юности чаще счастье неразрывно от любви. Есть любовь – есть счастье, закончилась любовь – трагедия, «конец света», сплошное несчастье.

В зрелые годы, да еще став психотерапевтом, понимаешь, что счастье в каждом текущем моменте, в каждом миге (если, конечно, эти моменты не омрачены бедами, потерями и невзгодами). И когда начинаешь жить каждой минутой, то понимаешь, что счастье может быть продолжительным, а не кратковременным или иллюзорным.

Вы можете спросить, как прийти к продолжительно счастливой жизни? И я расскажу вам сказку, в которой есть ответ на ваш вопрос.

Сказка о счастье

В одном далеком королевстве к власти пришел молодой король. И, конечно, как всякий молодой правитель, он был полон идей и желаний. И САМЫМ БОЛЬШИМ ЕГО ЖЕЛАНИЕМ БЫЛО САМОЕ БЛАГОРОДНОЕ ЖЕЛАНИЕ. Он хотел сделать всех своих подданных счастливыми, но не знал, что предпринять, чтобы все его подданные были счастливы. Стал он размышлять над этим вопросом в свободное от управления королевством время. Так проходили дни, недели, месяцы, но ответа не находилось. Попытался король привлечь своих советников, но советники заспорили между собой. Один предложил устраивать еженедельные праздники, чтобы подданные чувствовали себя счастливыми, другой предложил кормить бесплатными обедами, третий предложил выплачивать еженедельно деньги из государственной казны, чтобы подданные могли купить себе все, что хотели. Король, слушая своих советников и видя их споры, понимал, что универсальный и правильный ответ кроется в чем-то другом, поэтому он отпустил советников и продолжил сам искать ответ на свой вопрос.

Время шло. Прошло уже полгода, а ответа не находилось. Это огорчало короля.

Но однажды, когда король задремал в своем любимом кресле в саду, ему приснился сон. И во сне к нему явился мудрый старец, который спросил:

– Ты действительно хочешь, чтобы все твои подданные были счастливы?

– О да! Это смысл моей жизни! – воскликнул король.

– Тогда я помогу тебе! Я подскажу тебе, как это сделать. Для того, чтобы твои подданные были счастливы, каждый должен осознавать три важные вещи: какой человек самый важный для него; какое дело самое важное для него и какое время самое важное для него.

Король был молод и горяч. Услышав эти слова, он проснулся от радости. Но когда проснулся, то понял, что не дослушал старца и теперь у него появились три новых вопроса. Какой же человек самый важный? Какое дело самое важное? И какое же время самое важное для каждого из его подданных?

Вначале король размышлял над этими новыми вопросами самостоятельно, затем со своими советниками. И советники вновь затеяли спор. Один утверждал: «Самый главный человек – это Вы, король», другой говорил: «Самый главный человек – это отец или мать», третий пытался переспорить, утверждая, что это сам человек. Также они спорили в отношении времени и дела. Король же, наблюдая за их спорами, понимал, что истина кроется в чем-то другом. Он вновь отправил советников по домам и продолжал размышлять сам. И снова проходили дни, недели и месяцы, но ответа не находилось.

Так прошло полгода. И неожиданно для себя, вновь задремав в своем любимом кресле, после трудов праведных, король увидел продолжение сна. Во сне к нему вновь явился старец и сказал: «Я вижу, как ты упорен в своих целях, и подскажу тебе ответ на три волнующих тебя вопроса. Для того, чтобы каждый из твоих подданных был счастлив, важно, чтобы каждый из них осознавал, что самое важное время – то, в котором он находится в данный момент. Самое важное дело – то, которое он делает в данный момент. И самый важный человек – это тот, с которым он общается в данный момент». Сказав так, старец попрощался и исчез. А король, проснувшись, сразу же издал указ, чтобы каждый из его подданных осознавал три важные вещи: что самое важное дело – это то, которое он делает в данный момент, самое важное время – это то, в котором он находится в данный момент, и самый важный человек – это тот, с которым он общается в данный момент.

Подданные короля были послушны, они стали следовать указу короля и вскоре почувствовали себя поистине счастливыми.

«А если вы остаетесь наедине с собой? – спросила я пациентку, рассказав ей сказку, – то какой человек для вас самый важный?» – «Мой муж, мои дети», – последовал ответ.

«А где же вы? Когда вы выделяете время, чтобы подумать о себе?» Она помолчала... «Я давно перестала думать о себе, как-то не до себя, столько хлопот в семье».

Я попросила пациентку выделять время для себя, заботиться о себе и фиксировать на этом внимание: «Я забочусь о себе!», получая удовольствие от этой заботы. Как вы понимаете, в данном случае перекося был в сторону семьи и работы по дому, личная сфера была обделена. Женщина испытывала душевный дискомфорт, который переходил в тревогу за близких, потому что тревожиться за себя она себе не позволяла.

Мудрая сказка, и если задуматься над тем, какой человек самый важный для вас, когда вы наедине с самим собой, то вы научитесь многому. Вы научитесь слушать и чувствовать себя, создавать состояние внутреннего комфорта и своевременно устранять боль (если она связана с напряжением), научитесь спокойно размышлять и слышать свою интуицию, то есть внутреннюю подсказку, что вам необходимо в этот момент. Вы, оставаясь наедине, позволяя себе встречи с самим собой, научитесь уважать и любить себя. А тогда и все окружающие будут уважать и любить вас. Вы успешны, вы в плюсе, и к вам все поворачиваются своей положительной стороной. И даже если сталкиваетесь с минусом, то вы либо не замечаете его, либо превращаете в плюс.

НАЧАЛО

Люди встречаются, люди влюбляются, женятся...

Как это происходит? Как возникают знакомства, и почему иногда это происходит само собой, а иногда и совсем наоборот.



Прежде всего, для возникновения и развития отношений нужен внутренний психологический настрой, ожидание чего-то нового, необыкновенного, приятного, сказочного.

В юности этот настрой и позитивные желания на взаимоотношения с миром, с новыми людьми присутствуют всегда. Это естественное любопытство познания мира, себя, других. Именно это позволяет учиться жизни (иногда на своих ошибках), формировать именно свое окружение, влюбляться, создавать семьи, рожать и воспитывать детей.

Итак, когда есть внутренняя готовность к знакомству и при этом нет страха (ожидания неприятностей от нового человека), то подсознательно включается программа-поиск, и вы начинаете шире видеть мир, и больше видите потенциально приятных для общения девушек и парней. Период выбора больше свойственен юности. При этом очень важно, кого мы выбираем для нашей дальнейшей совместной жизни.

Интуитивно или осознанно мы ищем свою половинку. И когда находим, то радость и счастье переполняют нас. Иногда эти прекрасные отношения сохраняются и приводят к свадьбе, а бывает что ожидания не оправдываются и бывшие влюбленные расстаются. Если отношения еще до свадьбы становятся откровенно конфликтными, то стоит серьезно задуматься нужны ли вам такие отношения? Тот ли это человек, который вам нужен? А если тот, то почему не получается построение отношений, а вместо этого – только «топтание на месте»? Если удастся решить этот вопрос, то прекрасно. Если нет, то, конечно, лучше расстаться.

Построение отношений в паре

Сколько раз вам приходилось спорить с любимыми людьми, после чего выяснялось, что причиной спора было чистое недоразумение? Если пара находит способы для понимания и преодоления споров, то отношения крепнут. Но бывает, что споры и конфликты становятся частью семейной жизни, повторяясь каждый день, они отравляют нашу жизнь плохим настроением. Высокая конфликтность – это сигнал неблагополучия в отношениях и потребность в помощи специалиста.

Часто мы настолько привыкаем к созданным стереотипным отношениям, что даже не представляем, что может быть по-другому. Опыт жизни приходит с возрастом, при этом уходят годы и остаются упущенные возможности. А можно ведь приобрести знания за короткий срок, обратившись к специалисту, и научиться лучше понимать себя и свою половинку.



20 лет брака, или

Впустите счастье в свою жизнь

Для улучшения межличностных отношений можно обратиться за помощью к семейному психотерапевту. Это можно сделать и до брака, если есть любовь и серьезные намерения на создание семьи.

Так, ко мне обратилась женщина по поводу своей 18-летней дочери, которая уже год встречалась с парнем и собиралась за него замуж. Причина обращения была в том, что ее дочь тяжело переживала размолвки со своим другом. И мать находила причину этих бед в упрямом характере парня, чем он ей и не нравился.

Вначале я провела «расстановку на доске», некий схематический анализ взаимоотношений в семье женщины. Оказалось, что ее муж тоже имеет упрямый и сложный характер. Тем не менее, прожив с ним 23 года, женщина любит его, и их взаимоотношения устраивают обоих.

«Не кажется ли вам, что ваш будущий зять напоминает по характеру вашего мужа?» – спросила я. Женщина охотно согласилась. «Тогда вы можете понять, почему вашей дочери он нравится». Пациентка улыбнулась и кивнула головой.

Когда на прием пришла ее дочь, я стала выяснять причины конфликтов девушки и ее парня.

«Он уделяет мне мало внимания», – ответила пациентка.

«Как это выражается?» – спросила я.

Пациентка: Он много работает, и мы мало видимся.

Психотерапевт: А что ты делаешь, когда он работает?

Пациентка: Я его жду и нервничаю, а затем я ему выговариваю, и мы ссоримся.

Представляете, какой неблагоприятный стереотип стал формироваться в отношениях этой пары.

Психотерапевт: Чем ты сможешь занять себя, чтобы плодотворно использовать время до встречи с ним?

Девушка оказалась очень умной и смекалистой, она быстро придумала несколько вариантов занятий по вечерам, когда ее друг занят на работе. Здесь уже стало проявляться уважение и доверие как к нему, так и к себе. Как только девушка это поняла, она с облегчением вздохнула, почувствовав себя спокойнее.

Уже с первого дня нашей работы отношения этих молодых людей день ото дня становились нежнее и ровнее. Приятно работать с людьми, стремящимися к изменениям, это происходит у них быстро и легко. Мы встречались через день, завершив нашу психотерапию на 6-м сеансе, так как все проблемы были решены, и психотерапевту работать было уже не с чем. Но самое удивительное, что молодой человек, видя позитивные изменения в своей любимой, накануне нашей шестой встречи, сделал официальное предложение, попросив руки девушки и сердца у ее родителей. На что ее родители согласились. И на завершающую нашу встречу девушка пришла, став невестой.

Как видите, в этой молодой паре достаточно было изменить поведение одному партнеру, чтобы сломать формирующийся неблагоприятный стереотип отношений. Когда же патологические взаимоотношения закрепляются в течение нескольких лет, то результат достигается сложнее, иногда с привлечением второго партнера для психотерапии.

Три девицы под окном...



Так бывает, когда одновременно на психотерапию обращаются с аналогичными проблемами, возможно звезды так сходятся и подсказывают, что пора принимать помощь специалиста. Так было и в этот раз, когда в начале недели на прием записались три девушки. Внешне очень эффектные, стройные, красивые: брюнетка, блондинка и шатенка, возраст 29-30 лет. Разные судьбы, разные характеры, но вопрос один: «Почему у меня не складываются отношения с парнями так, чтобы это привело к браку?»

Для каждой ответ индивидуален, так как причина у каждой своя. На примере этих девушек я могу рассказать, что мешает частенько и другим людям построить крепкие, долгосрочные отношения и надежный интересный брак до золотой свадьбы и далее.

Назовем девушек для конфиденциальности вымышленными именами: брюнетка Лилия, рослая, спортивная; блондинка Евгения, хрупкая, изящная; шатенка Анна, высокая, стройная.

Проблема Лилии оказалась в «продавливании» собственных личностных границ. На первой встрече со мной она рассказала: «С первым моим парнем отношения были хорошие, встречались мы два года, он говорил что я буду хорошей женой, но слишком мягкой. В результате он женился на другой». Вы думаете, что это была мягкость характера? Нет. Это было поведение девушки, которая боялась обидеть своего любимого. Она молча реагировала на все, что ее не устраивало в отношениях, парень не чувствовал ее границ. Вероятно, его это удивляло и даже разочаровывало. А у девушки за молчаливым реагированием накапливались обиды. А когда человек обижен на другого, то и ведет он себя напряженно, ожидая подвоха. После расставания самооценка девушки упала. В последующих отношениях с парнями недоговоренность усилилась, появилась закрытость, которая стала проявляться в меньшей эмоциональности девушки, и ее бывшие парни переключались на ее более эмоциональных и открытых подруг. Какой парадокс?! С одной стороны, продавливание собственных границ в первых отношениях, с другой стороны – закрытость от новых, чтобы, вероятно, не испытывать душевной боли. И это тоже мешало развитию отношений.

Мы поработали с Лилией над повышением ее самооценки, выявили, что страх обидеть другого человека идет из детства, когда она очень боялась огорчить маму, сообщив ей о плохой оценке или своем проступке. И Лилия приняла решение в новых отношениях с парнем (а также и с другими людьми, прежде всего, с мамой) отслеживать, когда ей становится некомфортно, и озвучивать это для другого человека. Это как раз и есть формирование своих границ, которые помогают самой Лилии сохранять душевный комфорт, а другому человеку показывают, что у нее есть внутренний стержень, и этот факт повышает уважение к ней и интерес как к личности.

Евгения сообщила, что она очень взрывная, может накричать на другого человека, чувствует себя нервной, обидчивой, ранимой. «Я не хочу быть такой, из-за этого у меня не складываются отношения с парнями, но я не знаю, как помочь себе, такой у меня характер. Помогите мне, если можно!» – в отчаянии обращалась ко мне Евгения. «Это не твой характер, это твоя расстроенная нервная система, которую надо подлечить. Вероятно, у тебя было много неприятностей в жизни?» – спросила я. «Да, неприятности начались в детстве, когда отец пил, угрожал матери, выгонял нас из дома. Уже тогда я стала нервной», – печально сказала Евгения. По характеру она добрая, жалостливая к другим, стремится помочь всем и каждому, часто когда не просят. Смело может ввязаться в конфликт, защищая кого-либо в поезде, на улице. Такой вот борец за справедливость. А в детстве она умирала отца, защищая мать.

В нашей совместной работе Евгения с удовольствием освоила аутотренинг для укрепления нервной системы и приняла решение доверять миру, позволяя взрослым людям самим разбираться в своих конфликтах. Ведь точек зрения бывает много. И я рассказала ей притчу: «На Востоке к учителю пришли два ученика и попросили рассудить их в споре. Один из них запальчиво сказал: «Мы поспорили об одной ситуации, и я считаю, что здесь надо поступить так». Учитель ответил: «Ты прав». Тут выступил другой ученик и сказал: «А я считаю, что в этой ситуации надо поступить по-другому». «И ты прав», – ответил учитель. Третий ученик,

наблюдавший за всем, удивленно спросил: «Учитель, как же так, вы и первому сказали: «Ты прав», и второму?». «И ты прав», – ответил ему учитель. В личных отношениях она постарается быть терпимее и учиться принимать позицию другого с уважением.

У Анны совсем другая история жизни и отношений. В первую нашу встречу она спросила: «Почему так мало крепких, счастливых семейных отношений? В моем окружении процентов десять счастливых пар, остальные несчастливы.» Я пояснила, что у двух или трех поколений были утрачены правила семейных отношений в силу трудностей целой страны, пережившей разруху после революции, Великой Отечественной войны, когда приоритетом была работа и восстановление страны, а не семья. Наверное, это было важно для выживания. В настоящее время все чаще молодые семейные пары обращаются на психотерапию, чтобы разрешить возникшие трудности, что способствует укреплению семьи и повышению взаимопонимания. В результате формируются семейные правила взаимоуважения и взаимопонимания, которые передадутся новому поколению, ведь дети учатся на примерах своих родителей.

В дальнейшей нашей беседе выяснилось, что в родительской семье девушки мама постоянно «подкалывала» отца, от чего отец все больше замыкался. Такой стиль общения не приносил теплоту и уважение в отношения супругов. И Анна сказала, что не хотела бы таких отношений в своей паре.

Мы проанализировали, как зарождались и складывались отношения с парнями в прошлом Анны. «Я не выбирала мужчину, я ждала, пока меня выберут. Я же не могу подойти первая!» – воскликнула Анна. И тут же добавила, как бы осознавая что-то важное: «Ну и, конечно, ко мне подходили самые смелые, которые легко могут знакомиться с девушками. А скромные оставались в стороне».

«Ты не можешь подойти первой», – согласилась я: «Однако сделать первый шаг ты можешь – невербально». «Как это?» – спросила Анна.

«Если тебе понравился парень, ты можешь лишний раз посмотреть на него?»

«Могу», – ответила она.

«Ты можешь улыбнуться ему, просто так?»

«Могу», – улыбнулась Анна.

В процессе работы выявились эмоциональные «крючки» из прошлых, последних отношений девушки с молодым человеком. Расстались они полгода назад, и вроде как перешли в разряд друзей, но эмоциональная привязанность мешала строить новые.

Я, как психотерапевт, показала, что, пока она не завершит эти отношения в своей голове и сердце, вряд ли почувствует себя счастливой в новых отношениях. Анна согласилась.

Бывший молодой человек искал с ней встреч, но до нашего разговора девушка отказывалась от свиданий с ним. Я предложила ей не прятаться от него и своих чувств, а смело встретиться и поговорить на волнующую ее тему, одновременно наблюдая за его реакцией и за своими ощущениями. Ведь расстались они, так и не обсудив, что ей важно получить от совместных отношений, и чего хочет он. Это помогло. После очередной встречи с ним Анна отпустила его «из своего сердца» с легкой душой, так как их ожидания от жизни и продолжения отношений не совпадали. Его устраивали встречи 1-2 раза в неделю, и к семейной жизни он был не готов. Анна же наоборот хотела выйти замуж, иметь семью, родить и воспитывать детей вместе с мужем. «Он коллекционер, у него одновременно несколько параллельных отношений с разными девушками. Он коллекционирует отношения. Вчера я увидела его на шопинге с очередной девушкой и все поняла, мне даже не надо с ним ничего выяснять. Меня это не устраивает». Эту фразу Анна произнесла спокойно и осознанно, и я поняла, что отношения с ним в своей душе она завершила. Теперь можно идти вперед к новым достойным отношениям.

Со всеми тремя девушками я в первую очередь работала над повышением их самооценки.

Они становились уверенными, улыбчивыми с искрящимися глазами и вся их красота раскрывалась еще сильнее. Анна подметила, что, когда она возвращается после отдыха за гра-

ницей, то парни чаще пытаются знакомиться с ней. Я пояснила, когда мы в хорошем настроении, то мы излучаем электромагнитные волны определенного диапазона, когда в плохом, то длина электромагнитных волн меняется. Мы как бы посылаем в окружающий мир сигналы о нашем состоянии и так же воспринимаем сигналы других людей неосознанно. Поэтому надо стараться поддерживать свое хорошее настроение, оно способствует успеху и в делах, и взаимоотношениях.

Итак, подведем итог, **для построения счастливых отношений в паре** важно:

- Отпустить предыдущие отношения в голове и в сердце, оставив все хорошее, что в них было (может пригодиться в последующих).

- Восстановить душевное равновесие (заживить все душевные раны), избавиться от всех негативных переживаний: чувства вины, обиды, злости и даже грусти. Вновь начать радоваться жизни.

- Начать доверять миру и верить в свое прекрасное будущее, это расширяет возможности.

- Следить за своей самооценкой и не позволять ей «падать», это делает вас притягательнее.

- Учиться сохранять свои границы, не позволять им «продавливаться», это делает вас интереснее.

- Проявлять уважение и открытость в новых отношениях. Особенно важно открыто проявлять свои положительные эмоции по отношению к другому, а часто бывает наоборот, мы можем высказывать недовольство чем-то и умалчивать о том, что нам нравится в другом человеке. И это важно не только в паре, но и в отношениях с другими людьми.

- При необходимости самой делать первый шаг, это добавляет успешных шансов в вашу жизнь.

Ко всему этому важно чувство меры, не переусердствовать, прислушиваться к своей внутренней интуиции и действовать согласно этому внутреннему знанию, временами включая голову, то есть осознание. Это позволит отслеживать, в том ли направлении движется ваше развитие отношений или нет, и вовремя вносить коррекцию. Удачи вам в вашем «кризисе любви».

Иллюзорная любовь

Временами мы живем в иллюзиях, мечтая о чем-то приятном, иногда нереальном. Для подросткового и юношеского возраста – это нормально. Но если это переходит в более старший возраст (ближе к 30 годам и старше), то мешает в реализации целей, тормозит действия, создает ненужные душевные переживания, которые портят настроение и даже могут приводить к депрессии.

Приведу пример, встречающийся достаточно часто. Хорошенькая девушка, 26 лет, замужем около года, периодически погружается в депрессию без видимой причины, внешне это проявляется плохим настроением, угрюмостью, нежеланием разговаривать с мужем и что-либо делать по дому. Муж, видя перепады ее настроения, принимает это на свой счет, пытается выяснить, в чем дело, не получает ответа и, как правило, разговор заканчивается ссорой. Когда ссоры стали частыми, муж обратился к психотерапевту.

В процессе работы с этой семейной парой мы вышли на причину переживаний молодой супруги, и я предложила ей проработать эту проблему. Дело оказалось в том, что в школьные годы девушка была тайно влюблена в одноклассника. После школы попыталась объяснить с ним, но услышала, что он любит другую. Погрустила. Спустя время, встретила будущего мужа и поняла, что он именно тот, кто ей нужен для совместной семейной жизни: очень надежный и любит ее. Решилась, вышла замуж, но в голове продолжала прокручивать: «Правильный ли я сделала выбор?» И когда эти мысли возникали вновь, впадала в отчаяние, за чем следовала очередная семейная ссора. Неизвестно, чем бы завершилась эта история, возможно и разводом, если бы муж не решил обратиться к специалисту по семейным проблемам.

За три занятия проблема была решена. Девушка устала от переживаний и уже готова была избавиться от них, только не знала как. Освободившись от перепадов настроения, повернувшись лицом к реальному человеку, который был готов принимать и дарить любовь, девушка начала жить реальной жизнью и позволила себе получать любовь и радость в реальной жизни.

А ведь, по сути дела, и не было никакой любви к однокласснику. Была лишь юношеская влюбленность, иллюзия любви. И эта доминанта, застряв в голове, мешала жить полноценно, ощущать всю прелесть молодой жизни. Бывает так, что человек, живя с одним, любит другого, чувствуя постоянно внутреннюю неудовлетворенность близкими и самим собой. Не лучше ли отказаться от иллюзий и начать жить в реальном мире, наполненном радостями и горестями, но реальными, а не вымышленными. В мире, в котором все можно потрогать, увидеть, услышать, спросить и понять. Ощутить красоту текущего момента и себя реального в настоящем. Почувствовать, что живешь именно сейчас, а не завтра и не вчера, и это здорово!



Любовь и любовная зависимость

Красивая стройная девушка рассказывает на приеме у психотерапевта: «Я понимаю, что наши отношения тупиковые, и я не смогу с ним жить, так как он не хочет избавляться от алкогольной зависимости. В то же время я не могу уйти от него, без него я страдаю и весь свет не мил. Я уже уходила два раза, но потом возвращаюсь вновь».

Что это – любовь или зависимость?

Давайте рассмотрим, что такое любовь. Любовь – это обоюдное понимание, доверие, забота и многое другое. Есть ли в этих отношениях понимание и забота? Разве что односторонние попытки понять его со стороны девушки. Доверие к любимому тает, так как своих обещаний он сдержать не может. Понять ее тревоги за будущее их отношений он даже и не пытается. А о заботе с его стороны не может быть и речи, человек, попадающий в алкогольную зависимость, становится эгоистичным и инфантильным. Разумом девушка все понимает, но чувства мешают ей оставить его и идти своей дорогой. Чувства питаются иллюзией, что все наладится, он возьмется за ум, и любовь она питает не к этому человеку, а к придуманному ею идеальному образу. Просто очень хочется, чтобы была любовь и очень страшно признать крушение надежд, ведь бывает же он хорошим, только жаль, что очень редко. А еще страшно, что там, за поворотом жизни? Здесь хоть плохая жизнь, но известная, а там...?

Когда человек готов мириться с плохой жизнью и ничего не предпринимать для ее изменений, то, как правило, его самооценка очень низкая.

И меня удивляет, что часто внешне очаровательная девушка или умный и симпатичный парень мирятся с негативом по отношению к ним. Это может быть из детства, может возникнуть в юности или позже. Обычно снижение самооценки связано с длительным пренебрежительным отношением значимых людей к ребенку или взрослому.

Например, молодая женщина сообщает: «До того, как я вышла за него замуж, была веселой и уверенной в себе, а после пяти лет совместной жизни я растеряла себя, стала неуверенной и тревожной. Меня не узнают мои бывшие друзья». С подобным состоянием сложно справиться самой, необходима помощь психотерапевта.

Зависимые отношения нельзя назвать любовью, это подмена любви другими страстями. Как, например, замена шоколада другими компонентами. Вроде и сладко, а совсем не тот вкус.

Любовь, она нуждается и в сохранении (то есть в отсутствии разрушения), и в развитии. Так как любовь не статистическая величина, а действие.

Это мы сами запускаем свои эмоции любви, это наш дар другому человеку. И важно, чтобы этот дар получал человек достойный, который может его оценить и сделать равноценный жест в вашу сторону. Любя человека, вы делаете что-то для него, а он соответственно для вас, и ваша любовь удваивается. Вы строите волшебный замок ваших отношений. И если он строится с двух сторон, то комфортно и прекрасно обоим. Если замок строится только с одной стороны, то можете представить, каков он с другой, напоминающий руины или замороженную стройку. Можно ли в нем жить? Если только временно, да и то без комфорта.

Любовь возникает неосознанно, однако бережное отношение друг к другу, взаимоуважение, забота и взаимная поддержка делают вашу любовь крепкой и долгой, а семейную жизнь счастливой.

Любовная зависимость приносит больше страданий, чем радости. И если вы решили избавиться от этого, то очень важно получить психологическую поддержку специалиста, а точнее пройти индивидуальную психотерапию, чтобы восстановить себя к новым отношениям.

Психология семейных отношений

Нельзя найти счастья в браке,

если вы не принесете его с собой.

Семья – это «спокойный тихий уголок», куда мы приходим за восстановлением сил и душевного спокойствия, чтобы наутро отправиться в большой мир, совершать «каждодневные подвиги». Чем уютнее и комфортнее нам в нашей семье, тем быстрее мы восстанавливаем свои силы, тем значительнее наши победы, выше высоты, которые мы покоряем.

Дела семейные

Каждому человеку нужна семья, близкие люди, с которыми хорошо.

Одна из базовых потребностей человека по классификации А. Маслоу – это принадлежность к какой-либо общности (семье, компании друзей, единомышленникам). Каждому важно знать свои корни по материнской и отцовской линиям, осознавать свою принадлежность к роду. Именно поэтому человек, даже обретя все необходимые материальные блага, не испытывает полноты счастья, если остается одинок.

Что же такое семья? Определений семьи можно придумать множество.

Семья – это люди, которые тебя понимают и могут оказать тебе помощь, с которыми ты можешь быть самим собой. Вести себя так, как тебе комфортно, быть более открытым и проявлять эмоции ярче, чем в обществе.

Семья – это место, где мы отдыхаем душой и телом. Кроме того, семья – это замкнутая система, и если одному звену этой системы плохо, то плохо становится и другим. Вы можете вспомнить подобные примеры из своего детства. Если у кого-то из родителей неприятности, то его настроение, словно тень от тучи, падает и на вас. И точно так же, если что-то не ладится у ребенка, родитель переживает. А когда у того, кому было плохо, проблема решается, то легко становится всему семейству.

Любая семья время от времени переживает кризисы, с которыми может справляться сама или с помощью специалистов. Главное, чтобы кризис не перешел в хроническое состояние и не сформировал негативных отношений. Например, когда жена говорит: «Живу с мужем ради детей», подтекст такой: «У меня в душе много накопившихся обид на мужа, простить не могу, от этого страдаю, чувствую себя несчастной, в то же время боюсь, что без него мне будет хуже». У нее есть скрытое желание сохранить семью, желание стать счастливой, и в то же время она не знает, как это сделать. И от этого незнания страдает сама и все члены семьи. Муж, у которого жена неосознанно своим поведением формирует чувство вины: «Ты меня обидел, ты – плохой». Дети не могут понять размолвок между родителями, ведь им дороги оба, и они не хотят, чтобы отец и мать держали обиды друг на друга. Всем хочется мира и покоя в семье.

Такие семейные поломки отношений проще устранить в самом начале. Но если отношения зафиксировались, то все равно на любом жизненном этапе их нужно проработать. Ведь даже очень давние обиды и недоразумения могут подтачивать как психическое, так и физическое здоровье. Быстрее эти задачи решаются в индивидуальной или семейной психотерапии, медленнее, если человек надеется на себя, но при этом много читает и личностно развивается.

Все это при желании прорабатывается (прорабатывается – это когда прикладываются определенные усилия, труд души одного или обоих супругов самостоятельно или с психотерапевтом), груз обид снимается, и отношения супругов переходят на новый уровень, когда они ценят друг друга не только за качества характера, но и за все хорошее, что было в их жизни, за то, что другой отпустил обиды и не поминает зла. Меняются ценности. Становятся важными текущие отношения, а не переживания прошлого. Повышается качество семейной жизни. И дети на примере родителей учатся строить свои отношения на умении решать семейные конфликты, а не на разжигании их.

Многие недоразумения разрешаются через диалог. А чтобы диалог не переходил в каскад взаимных обвинений, в семейной терапии используются разные упражнения в виде домашних заданий. Эти упражнения помогают узнать много нового друг о друге, а также о себе, и способствуют укреплению межличностных отношений.

Например, выделите 30 минут для общения вдвоем. Поставив перед собой часы, говорите по очереди по 5 минут все, что хотите сказать друг другу. Если один из партнеров, обычно муж, успевает высказаться быстрее отведенного времени, то оставшиеся минуты супруги мол-

чат, пока не наступит очередь другого. Это упражнение позволит вам услышать сокровенные мысли друг друга и озвучить свои мысли, чувства и переживания, на которые не хватает времени в каждодневной спешке и суете. Вы сможете прояснить недосказанность и непонимание, и почувствуете родство ваших душ, открывая себя и супруга с новых сторон. После этого желательно погулять 30-40 минут, молча, держась за руки, думая о том хорошем, что связывает вас. А можно просто тихо посидеть рядом, вспомнив первые годы совместной жизни.

Повторив подобные упражнения несколько раз, вы возвращаете теплые отношения и способность слушать и слышать друг друга, возвращается взаимоуважение и взаимопонимание. А это и есть семейное счастье. Как в фильме «Доживем до понедельника» на вопрос: «Что такое счастье?», звучит ответ: «Счастье – это когда тебя понимают».

А счастливая семья – это когда всем членам семьи хорошо друг с другом, комфортно в совместном пространстве (доме, квартире, на отдыхе) и приятно во времени, проведенном вместе. Это как в хорошей дружеской команде, где каждый может рассчитывать на поддержку и понимание, где даже ошибки другого воспринимаются спокойно и доброжелательно, и всегда готовы помочь при необходимости. В то же время у каждого человека в этой семье есть определенная доля свободы, например, время, которое он может уделить себе, своим увлечениям, которые в свою очередь приветствуются семьей и не вредят ей.

В счастливом браке каждый из взрослых достаточно ответственно относится к своим обязанностям, как супруга, так и родителя. Если хотя бы один из супругов не готов к ответственности перед семьей и не склонен менять свои добрачные привычки, то семейное счастье обойдет пару стороной.

Влюбленные молодожены, как правило, счастливы, и обоюдно верят, что это взаимное счастье будет длиться бесконечно.

И это возможно! Только для того, чтобы счастье не покидало эту пару, надо прилагать усилия с двух сторон и бережно относиться к «горящему огню любви».

При этом оба супруга в равной степени являются хранителями очага. Только мужчине сподручнее создавать внешнюю безопасность, обеспечивать достаток в семье, а женщине легче и приятнее создавать уют и эмоциональное притяжение внутри дома. Тогда каждому члену семьи всегда будет хотеться скорее прийти домой.

Многие думают, что семейное счастье призрачно, или что оно не для всех, или что оно не бывает долгим. Напротив, и семейное, и личное счастье может быть долгим, если знать и применять определенные правила.

Мне, как психотерапевту, приходится сталкиваться с парами, где чаще безответственным проявляет себя мужчина. Вспоминается семейная пара (45 лет жене и 48 лет мужу). Причина душевных переживаний: роман мужчины на стороне с тридцатилетней подругой. Их брак длился уже более 20 лет. Инициатором визита к психотерапевту была жена. Она пыталась найти всевозможные варианты сохранения семьи. Женщина проявляет гибкость и мудрость в своих действиях. Узнав об измене, она отпустила супруга к «молодой», хотя очень переживала, душевно страдала и даже похудела на два килограмма. Спустя два месяца муж вернулся в семью, сказав, что полностью прекратил отношения на стороне. Видимо, взвесив реальную заботу со стороны двух женщин, он выбрал первую, а возможно, по другой причине, но он вернулся. И вот я вижу двоих взрослых людей у себя на приеме, стараюсь вместе с ними найти пути для укрепления их семейных уз.

Однако со стороны женщины я чувствую искреннее желание все забыть и начать жизнь заново, а со стороны мужчины детское упрямство: «Да, вот я такой, и извольте любить и уважать меня таким, какой я есть». Услышав, что уважение, как правило, взаимно и, чтобы его получать, надо самому проявлять уважение к жене, он пришел в некоторое замешательство, затем, решив, что уже получил от консультации самое важное, быстро попрощался и ушел. Я

дала рекомендации женщине, как строить совместный диалог, чтобы между ними росло взаимопонимание, и мы попрощались с пожеланием успехов.

Как жаль, что в нашей стране много мужчин потребительски относятся к своим женам. Это можно объяснить историческими причинами, которые повлияли на то, что женщины стали сильнее, а мужчины слабее. И все же просто ссылки на исторические факторы проблемы не решают. А семьи укрепляют знания и желания сделать своих близких счастливыми.

Поэтому не надо ждать приближения развода или измены в семье – это говорит об уже глубоких трещинах в отношениях, которые не всегда удастся склеить. При первых же затяжных конфликтах, моментах непонимания – обращайтесь к семейному психотерапевту, устраняйте причины и живите счастливо. Совместно преодолевая трудности, вы делаете свой брак зрелым, и сами становитесь мудрее, счастливее и успешнее.

И все же разводы в наше время – частое явление. Что же является причиной?

В повседневной жизни мы мало задумываемся над тем, что семья имеет те же стадии развития, что и многие другие процессы. Это стадия зарождения, зрелости и завершения.

И вообще, к созданию семьи все относится по-разному. Кто-то думает, что «женится, теперь никуда не денется». Кто-то наоборот, боится семейных уз как потерю собственной свободы.

Но если к семье относиться не как раз и навсегда заданному явлению, а как к процессу, который может развиваться, то семейная жизнь может превратиться в увлекательное путешествие по жизни с человеком, который рядом, и по мере развития отношений становиться ближе и роднее.

Вступая в законный или в гражданский брак, всегда ли имеется представление, какой вы хотите видеть вашу семейную жизнь? Разделяет ли ваш супруг ваши взгляды? Какую роль вы отводите себе в семье? Как часто возникают конфликты и как они устраняются?

Иногда сложившийся стиль взаимоотношений не устраивает нас, но мы даже не задумываемся, что может быть по-другому.

Я помню, как одна из участниц тренинга по «семейным отношениям» сказала: «Я сначала кормлю семью, потом ем сама, так как то подаю, то убираю, некогда присесть».

Вопрос: «И как вам нравится роль «Золушки» в собственной семье?» – заставил ее задуматься и пересмотреть ту позицию, которую она занимала. Спустя год при встрече женщина сказала, что с удовольствием избавилась от этой привычки. Теперь муж и дети часто помогают готовить, и им это нравится.

В семейной психотерапии есть понятие «закрытые» и «открытые» семьи. В «закрытых» семьях десятилетиями живут обособленно, по раз и навсегда установившимся правилам, почти не принимая гостей. И дети, подрастая в таких семьях, имеют представление только одной модели семейных отношений. Вырастая и выходя в большой мир, им труднее адаптироваться, так как разнообразие окружающего мира пугает, настораживает их и заставляет либо замыкаться в своем придуманном мире, либо познавать все заново.

В «открытых» семьях все иначе, часто в гостях бывают другие супружеские пары с детьми и сами навещают друзей, перенимают и приносят в свою семью то, что нравится им в отношениях других. Таким образом, если перенимаются хорошие привычки, идет спонтанное обучение и развитие семейных отношений. А если перенимаются плохие привычки (пьянство, грубость), то семья может деградировать в своем развитии и приблизиться к распаду. Не зря существует старая русская пословица: «С кем поведешься, от того и наберешься». Поэтому лучше окружать себя приятными людьми, быть честными с самим собой и перенимать хорошие поведенческие стереотипы.

Стереотипные отношения – это те, которые повторяются изо дня в день. К ним так привыкают, что перестают замечать. Например: в некоторых семьях разговаривают спокойно и доброжелательно, и другого стиля взаимоотношений не представляют. В других общаются на

повышенных тонах и считают это нормальным. Дети привыкают к окрикам и перестают на них реагировать. Взрослые пытаются оправдать себя: «У меня такой голос. Такая привычка. Я по-другому не умею».

Однажды записали подобное общение мамы с ребенком на магнитофон, и дали им прослушать. Самое удивительное, что женщина, не узнав свой голос, произнесла: «Чего она так кричит? Даже слов не разобрать». И очень удивилась, когда ей сказали, что это запись ее голоса. Вот что значит привычка, к которой давно привыкли и перестали замечать.

Что же важно и нужно, чтобы отношения между близкими людьми развивались?

• Нужно больше разговаривать, обсуждать возникающие сложности в отношениях, вместе находить компромисс.

- Подмечать и изменять плохие привычки на хорошие (прежде всего, у себя).
- Совместный отдых на природе, в гостях, в театре и т. п.
- Совместные заботы по дому, общие интересы сближают.
- Общие цели на перспективу, их обсуждение и последовательное достижение.
- Приятные сюрпризы в виде подарков, вкусных блюд, поездок и т. д.

Тогда жизнь из «серых будней» превращается в череду маленьких праздников и приятных рабочих дней. Семья становится крепче, дети воспитываются на положительном примере во взаимопонимании и радости теплых отношений, а в дальнейшем свои семьи строят по подобию родительской семьи.

Семейные правила

В каждой семье, уже с момента ее создания, формируются свои правила, например: правило ложиться спать до полуночи или подолгу засиживаться у телевизора, выяснять отношения и предъявлять претензии друг другу на повышенных тонах, или спокойно объясняя, что не нравится. На первый взгляд, правила формируются спонтанно, как бы сами по себе. Но если проанализировать, то правила привносятся в новую, молодую семью из родительских семей. Некоторые из них уже невозможно объяснить, но они продолжают существовать.

В семье молодоженов муж спрашивает жену: «Почему ты срезаешь верх куска мяса, а не кладешь его тушиться целиком?». Получает ответ: «Не знаю, так делала моя мама» – ответила она. Он идет к теще и задает тот же вопрос. Ответ: «Не знаю, так делала моя мама». Тогда в поисках истины он идет к матери тещи и вновь задает свой вопрос и получает уже полный ответ: «У меня была маленькая сковородка, и чтобы закрыть крышку, мне нужно было срезать верх». То есть смысл действия потерян, а само действие передается следующим поколениям.

А нужны ли правила, что они дают?

Правила дают предсказуемость и понимание, а за этим стоит спокойствие и порядок. Особенно это важно для детей, и, конечно же, важно для взрослых. Правила берегут наши нервы и здоровье.

Правила дорожного движения помогают избежать столкновения на дорогах.

Правила на работе (приход, уход по времени, знание своих функциональных обязанностей) позволяют повысить производительность труда.

Так и в семье: негласные правила формируют стиль жизни семьи. И если стиль жизни в семье комфортен и для взрослых, и для детей, то это прекрасно. Если кого-то семейные правила ущемляют или подавляют, портят здоровье, то в первую очередь взрослым надо задуматься, как поменять правила, чтобы всем было хорошо. Например, если отец курил в квартире до рождения ребенка, то после его рождения – это исключается, так как табачный дым вреден для малыша.

Если вы слышите, что ваш сын или дочь, отстаивая свою позицию, переходит на крик, обратите внимание на себя, нет ли у вас такой привычки. Дети учатся на примерах. Как только мы понимаем, что именно мы, взрослые, формируем правила в собственной семье, то можем влиять на них, изменяя в нужную нам сторону.

В молодой семье правила формируются уже в первый год, и каждый из супругов неосознанно «пробует другого на прочность». Когда вы понимаете, что правила создаются на много лет вперед, то их проще сразу сделать комфортными для двоих, чем потом переделывать. Ведь в первый год жизни, когда любовь делает нас более гибкими, легче договориться. Если не удалось создать гармоничную систему правил или вы поняли, что правила, принятые в семье, не устраивают кого-то из ее членов, то самое время внести позитивные коррективы в жизнь семьи.

Коррекцию правил или создание новых важно согласовывать, чтобы они устраивали всех членов семьи. Когда дети маленькие, родители формируют правила за них с учетом пользы для малышей. Иногда правила возникают сами собой и меняются тоже легко и без напряжения, иногда приходится доказывать и даже конфликтовать. Однако лучше, если семейные правила создаются в обсуждении и устраивают всех в данной семье.

Если есть согласованность в принятии решений, то цель достигается легко. А если кто-то протестует или уходит от решения, изображая обиду или нежелание соглашаться, то все будет, как в басне «Лебедь, рак и щука»: «А воз и ныне там!» Поэтому важно обоим супругам участвовать в решении семейных вопросов, и пусть это будет первым и основным правилом вашей семьи.

О ТРУДНОСТЯХ В СЕМЬЕ

Известно высказывание, что в футболе и в воспитании детей разбираются все. Тогда почему даже в благополучных семьях иногда вырастают неблагополучные дети?

Давайте коснемся вопроса самого благополучия, что это и какое оно?

Благополучие бывает внешнее и внутреннее. Внешнее – для людей, «как бы чего не сказали или не осудили», то есть внешняя видимость благополучия на людях, а дома можно «наорать» и даже «всыпать». Внутреннее – комфорт внутри семьи, хотя по эмоциональности семьи могут быть совершенно разными.

Одни семьи отличаются сдержанностью эмоций, в них не любят выяснять отношения. В таких семьях считается, что проблемы имеют обыкновение разрешаться сами собой.

Другие семьи отличает выплеск эмоций на окружающих, проговаривание проблемы и желание решить ее как можно скорее. Зато и проявление позитивных эмоций в этой семье будет более ярким.

Есть и промежуточный вариант семейных отношений, где многие обсуждения в семье характеризуются легким и спокойным взаимодействием, но при обсуждении важных вопросов может возникнуть конфликт.

Однако есть некая стабильность семейных отношений, когда всем членам семьи либо комфортно, либо некомфортно в течение длительного времени, несмотря на разные варианты эмоционального взаимодействия в семье. В чем же скрывается секрет семейного благополучия или неблагополучия при столь разных способах взаимодействия?

Согласно исследованиям Готтмана (1993 г.), «чтобы брак был устойчивым – когда супруги не говорят о разводе и не планируют развод – им следует усвоить, что минимальное соотношение позитивных и негативных взаимодействий должно быть 5:1. То есть на каждый суровый взгляд или замечание должно приходиться пять улыбок, шуток, комплиментов или поглаживаний!»

Если скандалы отравляют жизнь...

Каждая семейная драма имеет свои особенности; и все-таки есть общие моменты, на которых мы и остановимся.



Как правило, при конфликтных отношениях в семье одна сторона страдает больше, то есть выступает в роли жертвы.

Для начала нужно спросить саму «жертву», что заставляет ее терпеть? Чаще всего в ответ можно услышать, что нет другого жилья или средств к существованию. Но только ли в этом дело? А может, «жертва» просто не представляет себя в другой роли? Может, ей привычнее быть несчастной, жаловаться на свою жизнь окружающим, получать сочувствие... К тому же, жалуясь на судьбу, можно выставить мужа в неблагоприятном свете и получить от этого определенное моральное удовлетворение: я – хорошая, он – плохой.

Это стереотипная игра семейных отношений, где роли раз и навсегда распределены: деспот, жертва, сочувствующие. Эта привычная (хотя и изматывающая) игра может длиться годами, десятилетиями. До тех пор, пока один из участников, наконец, не очнется и не поймет, что так бессмысленно, унижительно может пройти вся жизнь, а разве для этого она дается человеку?!

Если такой вопрос озаряет сознание, это уже первый шаг к освобождению. Далее предпринимаются попытки кое-что изменить. Кстати, хотела бы обратить внимание на то, что советы со стороны в данных ситуациях мало результативны. Родные, друзья, соседи, сослуживцы и прочие могут сколько угодно убеждать «жертву» в том, что она должна разорвать семейные отношения, которые приносят только горе, но их искренние усилия не увенчаются успехом. У «жертвы» должна возникнуть внутренняя готовность изменить свою жизнь. Она должна осознать себя не как приложение к мужу, а как личность, достойная лучшей участи.

Однако довольно часто человек привыкает к безрадостной, постоянно травмирующей психику жизни и уже не пытается что-то изменить. То есть «жертва» уже вроде и не реагирует на беспросветность своего существования, но зато реагирует здоровьем... Сначала страдает нервная система. Появляются раздражительность, бессонница, беспричинные страхи, тревога,

утомляемость; затем присоединяются заболевания внутренних органов – сердца, желудка и других. То есть «жертва» себя сама разрушает, но выбраться из порочного круга не может. В роли жертвы в может выступать как мужчина, так и женщина.

Тиран и жертва

«Он меня избил прямо на улице, я убегала, он догонял и продолжал бить. Потом я была вся в синяках, ненавидела его. Но через две недели мой парень приехал под окна моего дома, извинялся, просил прощения, говорил, что любит. Я его простила, ничего не смогла с собой сделать. А через месяц он снова меня избил».

Это рассказ юной, хорошенькой, семнадцатилетней девушки о своей первой любви на приеме у психотерапевта, куда ее привела мать. Девушка очень хотела избавиться от своей любовной зависимости к парню с садистическими наклонностями. Мы стали работать, но через два дня пациентка пришла на прием совсем с другим настроением.

Она заявила, что прекращает психотерапию, так как вновь помирилась со своим возлюбленным... Когда я сказала ей, что не всегда и не все можно прощать, она не услышала. Но мне хочется надеяться, что в очередной раз, почувствовав себя жертвой, она смогла поставить точку на этих патологически развивающихся отношениях.

Это тот редкий случай, когда я позволила себе дать совет. Обычно я позволяю пациентам самим делать выбор, но очень хотелось ее предостеречь от возможной беды. Не знаю, как сложилась судьба этой девушки, но это тот случай, когда один партнер (в данном случае – она) принимает условия другого, в ущерб себе, заведомо становясь жертвой, лелея в душе надежду изменить другого, или что он волшебным образом изменится сам.

Как психотерапевт, могу сказать, что человек меняется тогда, когда сам этого пожелает. А парню этому для последующих изменений, прежде всего, надо бросить пить, так как алкоголизм лишает его разума. Работая с зависимыми пациентами, скажу, что для этого отважного поступка, «отказа от спиртного», нужны значительные усилия со стороны пациента, и часто, плюс к этому, нужна помощь врача.

Это, к счастью, крайне редкий случай негативно-формирующихся добрачных отношений. Поведение парня – психопатоподобное, отягощенное алкоголизмом. Такой человек не является психически больным, но нуждается в лечении у нарколога и психотерапевта. Так как он может быть опасен для окружающих в силу своей повышенной агрессивности и аффективных вспышек, когда теряет контроль над собой и своим поведением. Но, как правило, такие пациенты не хотят лечиться. Ведь вред они приносят больше окружающим, чем себе. Хотя, если смотреть шире, то в первую очередь они свою жизнь «пускают под откос», живя импульсивно по воле эмоций.

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.