

# СУПРУЖЕСТВО КАК ПАРТНЁРСТВО



Павел Эрзайкин

# Павел Эрзяйкин

## Супружество как партнерство

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68609914](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68609914)*

*SelfPub; 2022*

### Аннотация

В супружество каждый вкладывает свой смысл. Для кого-то это способ существования, привычный и удобный, привычный и удобный как старые тапочки: вот мой дом, вот моя жена, вот мои дети, а вот мой обожаемый диван, дотащиться до которого – предел мечтаний. Для других – это сознательно выбранная жизнь рядом с любимым человеком. Правда, есть и такие, кто считает, что супружество – это конец любви, но так говорят неисправимые циники, которые к концу жизни, как правило, остаются у разбитого корыта, наедине со своим страхами и обидами. Чтобы прожить свой счастливый брак, автор этой Книги предлагает относиться к супруеству как к партнёрству. Как своего рода игре, в которой у каждого есть своя роль. Однако это роль не единственная, предупреждает он, и не факт, что главная.

# Содержание

Предисловие к книге	4
Глава I. КОНТЕКСТ, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Павел Эрзяйкин**

## **Супружество как партнерство**

### **Предисловие к книге**

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Вы держите в руках книгу, которая родилась исключительно благодаря вам. Благодаря вашим историям и опыту, вашим семейным проблемам, горестям и радостям, у меня появилась сначала авторская программа «Супружество как партнерство», а затем и желание перенести на бумагу мои знания об отношениях между людьми.

Вступая в брак, многие люди являются незрелыми личностями, поэтому вместо взаимной партнерской игры создают повинность, некий подвиг, совершаемый непонятно для чего. Мне хотелось бы научить людей в этом мире искренне любить и заботиться друг о друге.

Эта книга адресована читателям, которые чувствуют себя зажатыми строгими социальными рамками. Тем, кто живет, следуя стереотипам, но чувствует, что в жизни есть нечто большее – загадочное, таинственное, прекрасное. Я хочу помочь таким людям обрести себя. Причем принципы, о кото-

рых здесь идет речь, применимы не только между мужем и женой, но и, например, между родителем и ребенком, партнерами по бизнесу и т.д.

Я хочу поблагодарить свою первую супругу Елену за тот бесценный опыт, который я получил в совместной жизни с ней. Во время наших конфликтов и ссор мне часто бывало обидно и непонятно, почему так происходит. Но если бы я тогда не прожил с этим человеком 10 лет, то никогда не стал бы тем, кем есть сейчас. Кланяюсь ей за то, что она позволила мне обрести видение и окрепнуть как личность.

Мой второй брак с супругой Ольгой стал по-настоящему партнерским. Правда, в один момент наша жизнь начала напоминать мне мой предыдущий брак, но я вовремя избавился от контроля, и наша жизнь превратилась в рай с тотальным принятием, заботой и уважением. Благодарю Ольгу за это прекрасное партнерство.

Также в этой книге я хотел бы донести до читателей, что если в браке закончилась игра – то это тоже нормально. И оправдывать отсутствие партнерства, терпеть и обманывать друг друга нет никакого смысла, потому что жизнь у нас одна, и не стоит тратить ее на страдания. Если в отношениях нет развития, участия, интереса – выбирайтесь из этого болота и идите на встречу новому счастью.

Я хочу сказать «спасибо» всем моим клиентам, которые доверяли мне свои истории, начиная с далекого 91-го года. У некоторых клиентов ко мне за советом обращаются уже их

дети, и это очень приятно. Также благодарю своих студентов, обучающихся на моих программах – за то, что они выбирают рисковать, а не тормозить. Управлять своей жизнью, а не ждать манны небесной. Они принимают вызов быть авторами своей жизни, и их опыт обогащает меня.

Также моя горячая благодарность – тем великим людям, у которых я учился. И даже тем уникальным местам, в которых побывал, которые заставляли меня остановиться, задуматься и открыть в себе что-то новое. Отдельное спасибо Центру новых возможностей, сотрудники которого всегда поддерживали мои начинания, вдохновляли и радовали меня. Также благодарю за помощь в создании этой книги и искренний интерес к теме Надежду Шинкаревскую, которая собрала мои мысли воедино и помогла красиво их оформить.

Приятного прочтения!

# Глава I. КОНТЕКСТ, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ – ЭТО ИГРА

«Супружество как партнерство» – это книга о семейной жизни, которую можно прожить играючи, легко и радостно. Для крепкого союза у супругов должна быть общая цель, объединяющая их и вдохновляющая на счастье. Но найти такую цель, ради которой стоит идти по жизни вместе, не всегда получается с первого раза.

В качестве примера можно привести известную многим кривую Гаусса, которая представляет собой такое математическое понятие, как нормальное распределение. Если бизнес начинается с инвестиций, то отношения между мужчиной и женщиной формируются в период ухаживаний, затем идет медовый месяц, который неизменно сменяет стабилизация – точно так же, как и в бизнесе. Цель достигнута, оружие сложено, и рано или поздно начинается деградация – абсолютно естественный процесс, который характерен как для семейных отношений, так и для взаимоотношений в различных коллективах. Сначала мы завоевываем друг друга, страсти накалены, и нам хочется проводить с партнером каждую секунду своей жизни. Когда эмоции утихают, мы смотрим на

того, кто рядом с нами совсем другими глазами. Так происходит и в быту – сначала мы слушаем новую песню в захлеб, и она нам нравится, мы готовы включать ее снова и снова. Но постепенно мелодия приедается, и через какое-то время нас от нее начинает подташнивать. Если в партнерстве мы достигли какой-то определенной цели и не достигли новой – то наш союз уже закончился. Почему же так происходит?

Дело в том, что когда человеку необходимо достичь цели, он становится другим: готов к любым поступкам, не боится препятствий – все растворяется в желании добиться внимания партнера. В голове стучит адреналин, сердце рвет на части драйв, азарт, кураж. Угадываются мысли, желания любимого человека, и кажется, что такая идиллия навсегда.

Когда цель достигнута, наступает новый период в отношениях, новое ощущение – «мы вместе». И если в этот момент не поставлена следующая цель, то в скором времени совместная жизнь обрстет массой проблем и станет настоящей обузой. Люди могут жить вместе достаточно долго – пять, десять, пятнадцать лет – но их семейная жизнь будет похожа на застоявшееся болото. Одному из партнеров рано или поздно начнет казаться, что он как будто все время платит алименты тому периоду своей жизни, когда он рискнул соединить себя одной судьбой со своей половиной.

Выход из этой ситуации есть, и он очень простой и понятный. Когда вы почувствуете, что один этап игры под на-

званием «совместная жизнь» подходит к концу, начинайте новый. Если нет новых смыслов, вы будете платить по счетам своей молодости и наивности, а значит, вашу семейную жизнь неизбежно будет сопровождать скука, раздражение и взаимные обвинения.

Книга, которую вы держите в руках – о том, как сделать семейную жизнь увлекательной игрой, в которой оба партнера чувствуют себя естественно, реализуют все свои таланты и ощущают себя счастливыми. Она о том, что супружество – это вовсе не рутина, отягощающая существование грузом забот, а гармоничное партнерство, вдохновляющее и придающее силы.

## **СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ: ВСЯ ЖИЗНЬ – ТЕАТР**

У многих из нас есть ошибочное представление о том, что если мы успешны на работе, сложились как специалисты, доказали свой авторитет как профессионалы своего дела, то и дома нас автоматически должны уважать, холить и лелеять. На самом деле, совершенно неважно, какой славы человек достиг на службе, какие медали завоевал, на какую ступеньку пьедестала почета взобрался – одновременно с этим в семье он может не реализоваться как муж или отец.

Именно по этой причине бесполезно требовать от партнера уважения и доверия к себе любимому – такие вещи можно только заслужить. В жизни любого человека существует множество социальных ролей, которые он меняет в зависи-

мости от ситуации, и каждый раз игра идет на каком-то поле. Мы сами когда-то выбрали эти роли и теперь пытаемся подобрать к каждой из них свой набор поведенческих тактик. Например, с друзьями у нас складываются одни отношения и категории ценностей, с коллегами по работе или с подчиненными – другие. Когда мы приходим домой, то мы меняем социальную роль, оставляя другие амплуа за порогом. Нашим женам и мужьям не нужен специалист, тренер или консультант, которые существовали в нашем обличии до прихода домой. Им нужна их половинка, крепкое плечо и надежный тыл. В этот момент партнеру совершенно не важно, ценят тебя на работе или нет (хотя искренне поинтересоваться рабочими делами не помешает).

Если разобраться, то социальные роли – это способы поведения, уместные, необходимые, достаточные и эффективные при общении с тем или иным человеком. Мы можем пережить некоторые ощущения только в определенной роли, а в других ролях эти ощущения будут уже не уместны. То есть, когда я играю роль мужа, я испытываю эмоции, которые будут непригодны для меня как профессионала, например. В общении с детьми, с друзьями, с клиентами я буду ставить перед собой уже совсем другие задачи и испытывать совсем другие ощущения. Социальные роли имеют конкретные границы эффективности.

Правильно и быстро переключаться с одной роли в другую – это очень полезный и нужный для жизни навык. Когда

к нам подходит ребенок, нужно на время забыть об остальных социальных ролях и уделить ему максимум внимания – ведь детям еще больше, чем нашим партнерам, нужен именно родитель, а не начальник или специалист. Если у нас получается быстро переключаться, забывать о проблемах и сосредотачиваться на каждой из социальных ролей – успех гарантирован, у нас все обязательно сложится в отношениях. Со стороны это может быть похоже на карусель. Вот я общаюсь с женой, обсуждаю с ней планы на завтра, в этот момент я муж и только муж. Вдруг неожиданно звонит моя мама. Извиняюсь перед супругой и погружаюсь в социальную роль заботливого сына. Потом я встречаюсь с друзьями и могу в этой роли говорить с ними о чем угодно. Затем я приезжаю на работу, и здесь у меня может быть несколько ролей сразу: и собственник, и начальник, и коллега, и подчиненный. Если у вас в голове есть ясность и понимание сути каждой социальной роли, то не случится путаницы, и все будет легко и просто. К сожалению, зачастую происходит совсем по-другому. Мы пытаемся перенести собственные успехи из одной роли и требовать них какие-то дивиденды в другой, несмотря на то, что там они еще не будут заслуженными – ведь в том, другом амплуа, еще ничего не создано для того, чтобы нас уважали или доверяли.

Истина в том, что совершенно бесполезно требовать уважения – можно лишь быть достойным уважения. Бесполезно требовать доверия – можно лишь быть достойным его. А

доверия человек будет достоин только тогда, когда ему доверяют, так же происходит и с уважением. Пока не достигнуто равновесие – требовать этих качеств от партнера бессмысленно, в противном случае можно получить притворство. Некоторые мужья сразу чувствуют, когда жена становится непривычно ласковой и послушной – значит, ей что-то нужно от супруга. Они сразу же спрашивают: «Сколько денег тебе надо?», не надеясь уже на искреннюю ласку и нежность просто так.

Не секрет, что по-настоящему жены познаются только после свадьбы. В замужестве пропадает та девушка, которая была в девичестве, включается новая социальная роль. С одной стороны, частично исчезает груз общественного давления, с другой стороны – включаются все программы, исторически сложившиеся в жизни молодой женщины, стереотипы, шаблоны и прочее. Происходит мощное программирование, включается процесс зомбирования.

Особое внимание следует уделить социальной роли «Я человек». Эта роль кажется фрустрированной, забытой, непонятной, но она существует в каждом из нас с самого рождения и до смерти. В юности – лет в 16-18 – весь мир, кажется, лежит у твоих ног, и планы на жизнь выше неба, и столько всего хочется успеть, в стольких местах побывать, столько ощущений пережить. И у каждого из нас рождаются смелые мечты, которые никуда не уходят с течением времени, разве что видоизменяются немного. На самом деле, нет никаких

оправданий не воплощать их в жизнь – ни работа, ни кредиты, ни ребенок. Кто сказал, что ты должен отказаться от своих планов только потому, что тебе исполнилось 30, 40, 50 лет?

Пару слов здесь хотелось бы сказать о конфликтах социальных ролей. Они не появляются просто так, а возникают от пустых ожиданий. При этом есть два типа ожиданий. Первый происходит по такому сценарию: я столкнулся с чем-то новым и вдруг пережил удовольствие, радость, поэтому сказал самому себе: «Это хорошо. Хочу еще». И от такого желания появилось влечение. Второй тип ожиданий появляется следующим образом: я столкнулся с чем-то новым, это вызвало внутри меня дискомфортное ощущение. «Зачем мне это надо?» или «Не дай бог!» – кричу я самому себе в зависимости от степени негативных ощущений. И данное ожидание получается негативным и называется отвращением. Мы не просто идем по жизни, мы постоянно что-то выдумываем, выстраиваем схемы. И даже когда сталкиваемся с реальностью, нам все равно проще достать из своих запасов набор ожиданий и схем и с удовольствием ими воспользоваться. Научитесь бороться со своими жизненными заготовками – и удивитесь, насколько вам станет легче жить.

Так же важно помнить, что пока не наведете порядок в социальных ролях – вы так и будете конфликтовать с вашим партнером, терпеть неудачи в карьере, ощущать критику и ревность со стороны близких. Не забывайте, что у каждой

социальной роли есть своя задача. Расставьте по местам каждую из них. Задумайтесь – зачем я муж? Зачем я сын? Зачем я друг? Люди практически никогда не могут ответить на эти вопросы. Они могут сказать, почему они выполняют роль мужа или жены – например, родители заставили, молодой был, поддался стереотипам и т.п. Но зачем, для чего они стали супругами – ответ на этот вопрос висит в воздухе. Я давно провожу тренинги на тему супружества, и еще никто из тех, кто был на них, не ответил мне на этот вопрос адекватно.

Если прочитать в словаре, что такое супружество – то ответ довольно однозначен: это совместное ведение хозяйства и воспитание детей. О любви здесь ничего не сказано, так семью трактует общество. И мы часто наблюдаем, как молодые люди под влиянием этого общества, напивавшись стереотипами и рассуждениями старших о том, когда следует жениться-выходить замуж, вступают в брак, не понимая смысла этого поступка. В результате мы имеем то общество, в котором живем. А ведь в наших силах привнести в брак что-то для души, что скрасит совместную жизнь. Нужно только разобраться, зачем мы вместе.

Не забывайте, что партнерство – это все-таки особое явление. Есть такая древняя профессия – проституция, или любовь за деньги. Хотя к самой любви это занятие вообще не относится. Любовь за любовь – тоже проституция. Оставайтесь преданными той роли, которая избрана для вас судьбой,

будьте честны перед собой и перед своим партнером, старайтесь избавлять разум и сердце от домыслов и излишних ожиданий – и обязательно будете счастливы.

Быть уместным ситуации – это тоже важное качество для счастливого человека. Если вы будете вести себя не уместно той социальной роли, которую представляете на данный момент – то будете настораживать окружающих, блокировать их по отношению к себе, вызывать напряжение. Не случайно нас настораживают люди, которые спят на гвоздях или ведут кочевой образ жизни. Это не означает, что они какие-то неправильные. Просто они вышли из той социальной роли, которую представляли когда-то. И важно пересмотреть свое отношение к новому амплуа. Когда люди ведут себя адекватно роли – они минимизируют расход сил и поэтому чувствуют себя счастливыми.

## **ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС**

Какова моя цель как мужа или жены? Стоит почаще задавать себе этот вопрос, и главное в ответе на него – чтобы все было в роли супруга было не зря. Вот мы прожили с партнером 10, 20, 50 лет. У нас бриллиантовая свадьба, нас поздравляют родные и друзья, и нам бесконечно хорошо друг с другом. Мы прожили полноценную семейную жизнь, но кем мы стали за эту жизнь друг для друга и для окружающих? Каких совместных целей мы достигли, много ли планов реализовали в жизнь?

Уместно будет привести в пример известный анекдот. Генерал и генеральша приехали в родное село. Генерал говорит жене: «Смотри, Петров-то на тракторе механизатором работает. Повезло тебе, что за меня замуж вышла, а то была бы сейчас женой механизатора». Жена отвечает: «Если бы я вышла за Петрова, то это он бы сейчас был генералом, а ты – механизатором».

Искусство жизни состоит в том, что мы можем влиять на этот мир, создавать что-то новое. И если уйти от концепции, что вам кто-то что-то должен и обязан, то необходимо спокойно и взвешенно принять: «Я буду с этим человеком и готов провести с ним всю свою жизнь». Это мой выбор, и я могу пройти весь этот путь до конца – как говорят в церкви, в горе и в радости, в бедности и в достатке – иными словами, безусловно.

Когда есть любовь, человеку не о чем беспокоиться. Сомнение или тревога возникает, когда вы не целостны, не стопроцентны, вас что-то тяготит. Если наш партнер наполняет нас совсем не той энергией, чем нужно, то лучше бы и не было таких отношений. Нельзя заставить любить, нельзя навязать доверие или уважение, принудить к хорошему отношению. Почаще задавайте себе вопрос: чем наполнена наша семейная жизнь? Достаточно ли она полная и изобильная? В ней должно быть в достатке радости, уважения, заботы, соучастия. Если этого нет – то все в этих отношениях напрасно.

Итак, мы проясняем для себя, почему находимся рядом с нашим партнером. Отвечаем себе на вопрос, в каком случае готовы прожить с ним 20, 30, 40 лет, растить детей, строить дом и т.д. И если видим себя в совместном осмысленном будущем, то выкидываем из головы все выводы, диагнозы и ожидания, которые накопились раньше. И когда, наконец, понимаем, какая у нас совместная цель и в каком направлении нам нужно двигаться – приходит понимание, что уже прямо сейчас нужно для этого делать. И приступить к выполнению необходимо прямо сейчас.

## **ДОЛЖЕН, ВЫНУЖДЕН, ОБЯЗАН**

Знакомые слова? Они являются жизненным кредо большинства семейных пар. Если ты муж – то ты должен-вынужден-обязан и далее по списку: обеспечивать семью, выносить мусор, отвозить детей в школу и т. д. Если ты жена, то ты должна-вынуждена-обязана: обеспечивать уют дома, готовить еду, поддерживать чистоту, гладить мужу рубашки и т.д. Эти гласные и негласные правила называются социальными стереотипами – принятыми нормами поведения, которые призваны облегчить коммуникацию. У каждого человека есть свой набор социальных стереотипов, сложившихся чуть ли не с младенчества.

Для кого-то домашняя рутина – обязательная программа любой жены. Но если задуматься – кому нужна эта жертвенность со стороны женщины, если она ее не вдохновляет? Ес-

ли жена приготовила ужин – это замечательно. Но если она занята – у нее свой бизнес, например, который требует круглосуточного контроля, а она вынуждена еще и готовить – то эта еда не будет полезной и вкусной, в ней не будет души. Если вы хотите вкусный ужин, лучше по дороге домой заскочите в ресторан или купите еду в магазине и привезите с собой. Когда жена захочет удивить – она позвонит мужу и скажет: «Не заезжай в магазин, сегодня у нас сюрприз на ужин». Когда женщина готовит с вдохновением, от всего сердца, когда у нее есть время и желание – тогда и еда получается вкусной, и энергия не страдает.

В противном случае, когда партнер чрезмерно тратит свою энергию, делая то, что ему совсем не хочется из боязни обидеть близкого человека, формируется своеобразная недостаточность, которую потом очень сложно заполнить. Я всегда слежу за тем, чтобы моя жена не делала в жизни того, что ей не нравится, потому что потом мне будет очень трудно это компенсировать.

Но многие люди настолько привыкают делать не свои собственные вещи и переступать через себя, что даже когда партнер и не собирается атаковать и требовать, они начинают оправдываться и защищаться, что неизбежно все равно приводит к конфликту. Например, муж должен прийти с работы, а жена ничего не приготовила на ужин – не успела, проболтала с подружкой, была занята или просто поленилась. Не успел супруг зайти на порог, а благоверная уже начинает

строить баррикады и вооружаться гранатами, на ходу придумывая тысячу оправданий: «Сам бы посидел с детьми и узнал, каково это!», «Я и работать должна, и хозяйство вести, никто же не поможет!». А муж ведет себя приветливо, улыбается, и жена ничего не понимает. Заметив, что на плите и в холодильнике ничего нет, он собрался в магазин, и у хозяйки шок. Но она готова биться на смерть, оправдываться сколько угодно, не понимая, что происходит. Муж вернулся из магазина, приготовил ужин, предложил прогуляться. У жены паника и истерика, ведь она говорила ему всю жизнь, что они редко ужинают вместе, практически не гуляют вдвоем. Но когда случается то, о чем она мечтала, почему же не получается спокойно и радостно это принять? Почему во время командировок мы звоним друг другу, захлебываясь от нежности, а встречаемся после разлуки и снова смотрим друг на друга с каменными лицами? И единственное, что можем устроить потом – это скандал.

В этом смысле наша жизнь крайне нелогична. Все будто создано для того, чтобы люди ходили с жертвенным видом, а потом контролировали тех, кому предназначалась эта жертва. При этом партнер начинает сопротивляться, ты – еще больше его контролировать, тем самым обучая его виртуознее врать и изощреннее изменять. По такому типичному сценарию разыгрываются миллионы семейных драм. Мы хотим, чтобы рядом было уникальное интересное создание, которому желательно не меняться, при этом хотим влюбляться за-

ново, чтобы интерес к партнеру не пропал.

Привычка к жертвенности относится вроде бы к благим намерениям, которыми, как известно, дорога в ад вымощена. А ведь на самом деле всего-то нужно быть счастливым. Когда человек пребывает в состоянии счастья, то его жизнь удалась, он становится приветливым, изобильным, готовым инвестировать свою энергию, участвовать в чем угодно.

«Я не могу, но я должен, вынужден, обязан» – все действия под этими лозунгами очень затратны по энергетическим ресурсам, они выжимают силы, изъедают человека изнутри, как ржавчина. Формируются такие ожидания, что человек не представляет, какую стоимость за свои «подвиги» должен будет заплатить партнер. Не делайте тех вещей, которые вам не нравятся. Когда я боюсь кого-то обидеть, то на самом деле я обижаю только одного человека – себя. Этот «героизм» очень дорого стоит, при этом я никогда не получу ту оплату, которую жду, потому что партнер опять может быть обижен, и так до конца жизни.

Как-то мне позвонила одна женщина и пожаловалась на своего мужа, который не выполняет своих обещаний, хотя клялся, что будет делать так, как они договаривались. Я спросил у нее: «Когда он тебе это пообещал?» Оказалось, что в момент развала брака, в который он был прижат ее аргументами в угол. Ему не хотелось рвать отношения, и он был готов пообещать что угодно – лишь бы поскорее выйти из этого угла. Когда человек пребывает в шоке, ему кажется,

что все возможно. Прошу вас – не слушайте обещаний, которые партнер дает вам не в изобильном состоянии. Только изобилие в сочетании с равенством относится к партнерству, и ничего более.

## **ПРЕВРАТИТЕ СВОЮ СЕМЬЮ В «НОВОСТРОЙ-КУ»**

В большинстве случаев брак представляется людям как ограничение свободы, буквально тюрьма, но никак не свобода или союз. Несмотря на то, что данная позиция в корне неправильна, она, к сожалению, очень распространена в обществе. От того, что люди живут вместе, их энергетика должна только увеличиваться. В полноценном браке муж и жена становятся командой, их возможности будут расти, а путь должен становиться легким, веселым, интересным, захватывающим. Если по факту мы видим другое – значит, перед нами не команда, а обычный симбиоз. Если с каждым годом мы, живя под одной крышей с нашим партнером, не становимся больше, сильнее, мудрее – значит, что-то происходит не так, как хотелось бы.

«Быть, как все!» – вот единственная правда тех, кто топчется на месте. Это отговорка на все случаи жизни, на все трудные времена. «А что? У всех так же», – успокаивает человек сам себя, если семейная жизнь не задалась. Спустя какое-то время ему становится уже все равно, что и в супружеской постели не происходит ровным счетом ничего. Прохо-

дит два, три года – и между двумя когда-то любящими друг друга людьми нет страсти. И человек смотрит на свою жену и не понимает: вроде и женщина красивая рядом, и по-прежнему нравится, а желания уже не возникает.

Правда, находясь на людях, супруги могут притворяться, делать вид, что в семье все в порядке. А на самом деле между ними может быть столько боли, ненависти и обид, что эту гору Джомолунгму никак нельзя преодолеть. Это такой невероятный пик, что почувствовать друг друга невозможно – ни она тебя как мужчину, ни ты ее как женщину. Всю энергию у партнеров забрали обиды.

На самом деле, социальных моделей в мире очень мало. В городах строились одни и те же дома-хрущевки, кинотеатры, памятники. По такому же принципу однотипности строят свои отношения и люди. Сначала они стараются сделать их уникальными, но потом по факту получается та же хрущевка. Подходишь к такому «дому», выстроенному парой, и уже становится ясно, где располагается кухня, где спальня, и ничего в этом нет нового, все типично, стандартно. Строя подобным образом отношения, вы создаете некий железный занавес – наподобие того, что когда-то был в СССР. Ваш брак это некая ограниченная зона, в которую никто не должен заходить и выходить. Но к чему эти жертвы?

Если вы действительно хотите что-то поменять в своей семейной жизни, то следует прояснить: почему вы столько лет вместе? Какую жизнь вам хотелось прожить со своим парт-

нером? Куда делись мечты и планы? Как они изменились с момента вашей встречи? И наконец, есть ли у вас общее понимание: ради чего вы вместе? Если этой ясности нет, значит, вы живете прошлым. Прошлое привлекательно только одним – оно однозначно. Все уже случилось и измениться не может. Между тем, настоящее многовариантно. Задайте себе вопрос – что может быть у вас в настоящем? Куда пойти в данный момент? С чего начать? А ведь начать можно с чего угодно, каждый из нас – свободная личность. При этом помните: так же, как раньше, у вас никогда не будет.

Если человек будет относиться к каждому моменту как к неповторимому, каждый день открывая мир заново, то и в своего партнера он будет влюбляться заново, видеть, как он меняется. Но если кто-то из нас будет капризничать, стремиться вновь пережить мгновения по старому сценарию, то он не сможет почувствовать что-то новое, у чувств и эмоций не будет никакого развития. В этот момент человек будет одержим только своей паранойей и перестанет чувствовать ближнего, все время от него что-то ожидая. И чем точнее партнер будет выполнять эти ожидания, тем скучнее станет человеку через какое-то время. Мы становимся предсказуемыми и не даем друг другу нового интересного развития, без которого нет и счастливой совместной жизни.

Говорят, что умные женщины всегда строят свою личную жизнь, а глупые – контролируют чужую. В принципе, такое суждение характерно и для мужчин. Не стоит тратить время

на разборки с супругом, лучше посвятите бесценные секунды, минуты, часы своей жизни совместной игре, где каждому партнеру будет комфортно и легко. К сожалению, мало у кого из супружеских пар получается идти по такому пути. А ведь это так просто – создать легкость в отношениях, строить партнерство как игру. Все, что складывается по другому сценарию – это браки-симбиозы и невротические браки. Но ведь если вспомнить медицину, то неврозы – это болезненное состояние. Разве вы соединили себя с другим человеком, чтобы страдать? Причем, если кто-то из вас будет страдать меньше, вы будете еще и ревновать к этому: «Как у тебя все легко!»

Многие пары рассматривают брак как социальное явление по «Семейному кодексу», в котором дано следующее определение союзу двух людей: «Супружество – это совместное ведение хозяйства и воспитание детей». Точка. Конечно, обыкновенное совместное ведение хозяйства всегда проще высоких отношений и партнерской игры. Если мы едем в отпуск, нам не надо складывать в чемодан два утюга, достаточно одного. Удобнее планировать крупные покупки, готовить еду и прибирать квартиру. Это облегчает жизнь, ускоряет движение. А когда партнерство – это еще и команда, можно не просто эффективно вести хозяйство, но и достигать любых целей.

Когда охотится лев, то благодаря своей массе, силе и ловкости, он может завалить буйвола, больше его в размерах. А

стая львов может охотиться даже на слонов. Партнеры нужны для того, чтобы те цели, которые невозможно достичь в одиночку, стали достижимы в команде. Что касается супругов, то цель объединения для них – стать плюсом, привнести что-то в этот мир.

Кстати, про секс в том же «Семейном кодексе» ничего не написано, потому что это не социальное явление. Напротив, он асоциален. Идет мощный контроль со стороны родителей, церкви, государства этой простой человеческой потребности, и как результат – сексуальная энергия многих людей подавлена. Между тем, японская пословица гласит: «Если собралась замуж – приготовься быть любовницей и другом, иначе муж будет искать их на стороне».

## **ЗРЕЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ БЫВАЮТ У ЗРЕЛЫХ ЛЮДЕЙ**

Когда мы влюбляемся в человека, то через свои чувства мы познаем мир и открываем самих себя. Сначала девушка, в которую ты влюблен – всё для тебя: «Я нашёл то, что мне надо». А потом понимаешь, что она, конечно, важна для тебя, но жизнь гораздо больше, чем эти отношения. Или жизнь – это не только эти отношения. Каждым отношениям ты определяешь какую-то роль. Сначала появляется социальная роль «Я муж», потом появляется новое амплуа «Я отец» и т.д.

Если мы проживаем эти роли весело и легко, тогда это иг-

ра. Если мы их терпим, то это ужасно. Тогда с каждой новой ролью страдания только увеличиваются. Я получаю множество переживаний от «Я – муж», которые могут неуместно накладываться на роли «Я – отец» или «Я – зять».

Через влюблённость в жизнь я нахожу время для друзей. Они важны, но это ведь не вся жизнь. Я пробыл с ними определенное количество времени и ушёл. Надо уделить время жене, детям и т.д. Каждая из этих ролей делает мою жизнь полноценной, и ощущения, переживания, которые я получаю в эти моменты, уместны и важны.

Если я блокирую в себе какие-то социальные роли, значит, я беру на себя обязательство их компенсировать. А если не могу компенсировать, тогда лучше с самого начала не ставить этих блоков. В противном случае, будет складываться очень печальная ситуация – будет уходить энергетика из других наших ролей тоже.

Если человек не получает энергию от жизни, от своего дела, от профессии, ему нечего дать своему партнеру. А когда жизнь у человека удачная, счастливая, состоявшаяся, он приходит домой бодрым и весёлым, а не уставший. Если это не так – то значит, мы весь день занимались вовсе не тем, что нам нужно. Явно что-то не сложилось, не свершилось, потому что если бы все в жизни было как надо – мы были бы изобильными, дарили энергию и радость окружающим. Когда я прихожу домой в таком «полноценном» состоянии, я делюсь своей изобильностью с домочадцами. Мне хочется

поиграть, побеситься, купить обновку в магазине. Когда я в плюсе – вокруг меня тоже все становится плюсом, а когда я в минусе – держитесь. Но если у нас есть дети – мы уже взяли обязательства перед жизнью жить на сто процентов. Просто так, априори, безо всякого опыта и контракта. Нам нужно всегда быть рядом с ними изобильными, делиться своей энергией и нести позитив.

Когда я в чем-то блокирую удовольствия другого человека, значит, я готов восполнить ему эти пробелы. Не готов восполнять – не блокирую. Если я перекрою счастье, которым он может делиться со мной и с окружающими, то получу недостаточно полноценного человека. Зачем мне такой партнер? Не лучше ли пересмотреть собственные взгляды?

Также очень вредно подыгрывать чужим мечтам в ущерб собственным – даже если это происходит неосознанно. У меня есть пример из жизни – одной девушке нравился молодой человек, она начала с ним встречаться и даже не заметила, как родила ему троих детей. И только после рождения младшего ребенка она вдруг поняла, что у нее нет потребности быть матерью, строить семью и т.д. Получилось, что она должна платить налог чужим представлениям о семье, отрабатывая собственное притворство. Очень мало в этом мире людей, которые могут осознать, что идут не той дорогой, повернуть оглобли и пойти в другую сторону.

Не стоит забывать о духовном, мистическом смысле брака, который изначально заложен внутри каждого из нас, но

выветрился из нашей памяти с течением времени. Сегодня обществу выгоднее воспитывать в людях овец, социальных баранов – другими словами, потребителей, которые живут по принципу «раз все это покупают, то и я буду», «все ругают – и мне тоже надо». Не зря доктор Геббельс сказал: «Дайте мне средства массовой информации, и я из любого народа сделаю стадо свиней». В современном обществе нет осознанности и очень мало зрелых людей. В итоге, незрелые личности создают себе подобных, воспитывают таких же неудачников, как они сами. А ведь золотая истина гласит – бесполезно воспитывать детей, лучше воспитайте себя, и они будут тянуться к вам, стремясь стать такими же. Заниматься собственным воспитанием одновременно и сложно, и легко – ведь у вас есть круглосуточный доступ к самим себе, и в этой плоскости проще всего производить изменения. Бессмысленно пытаться менять своего партнера или ребенка, если вы при этом будете оставаться в прежнем состоянии, с прежними привычками и принципами поведения. Как только я сам начну меняться, вокруг меня обязательно произойдут перемены. Но если нет никаких изменений во мне, внешний мир останется прежним, при том, что я буду бесконечно чего-то ожидать. Но на самом деле ожидание – это неконструктивное состояние, оно мертвое с точки зрения развития. Давайте не будем стоять в одной точке, давайте будем жить и двигаться вперед, отбрасывая за борт ненужные ожидания. Так мы станем зрелыми личностями, которые способны к зрелым отно-

шениям.

Будьте человеком сами и уважайте человека в вашем партнере, не убивайте его своими капризами, ожиданиями, наездами, контролем. Не забывайте, какое мы получаем счастье и удовлетворение, когда реализуем роль «Я сам».

И никогда не слушайте людей, которые что-то говорят про кризис среднего возраста. На самом деле, никакого кризиса среднего возраста не существует. Кризис наступает только в голове у самого человека и состоит только в том, что когда ты был ребёнком, у тебя всё было впереди. А потом, через какое-то время – раз! – и ты думаешь, что стал стариком, все уже позади. Каждый юбилей ты думаешь: «Мне уже 30...», «Мне уже 35...», «Мне уже 40...», и невольно подводишь итоги. На самом деле, у тебя нет совершенно никакого кризиса среднего возраста, а есть какая-то ерунда в жизни, которую ты терпишь. Вот и весь кризис.

Ты прекрасно помнишь, о чём мечтал в юности, чувствуешь, где мог бы быть, и знаешь, в каком положении ты сейчас. И эта дистанция – разница между мечтами и реальностью – будет глубиной твоего кризиса. Она демонстрирует, какая пропасть легла между твоими планами и реальной жизнью. Так что кризис – это не что иное, как крушение иллюзий.

Ты расстался с частью глупости, которая в тебе была, частью призраков, фантомов, и встретился с жизнью такой, какая она есть. Можно ее принять и начать жить более «адек-

ватно». Но, к сожалению, происходит другое. Человек говорит себе: «Раньше же так было? Я хочу, как раньше! Как это сделать? Как вернуть?». В голову совершенно не приходит, что на свете уже нет того человека, из прошлого. Ты постарел лет на 5, 7, 10, 15, у тебя изменились мысли, чувства, обстоятельства. И люди капризничают, хотят вернуть прошлое. Говорят друг другу: «Я без тебя не могу...» или еще что-то. На самом деле – могут. Могут все то, что и раньше могли, нужно всего лишь осознать этот факт.

## **ОПРЕДЕЛИТЕ РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ВАШЕЙ ИГРЕ**

Зрелые партнерские отношения возникают у самостоятельных людей, которые уважают своих родителей, заботятся о них, но при этом не пускают их в свои отношения. Если мы говорим о супружестве как о партнерстве, как об уникальной игре, которая позволяет каждому из партнеров проявить свою индивидуальность, то мы подразумеваем, что появление в этой игре каких-то дополнительных лиц – противоестественно. К сожалению, реальность вносит свои коррективы, и мы часто видим, с какими проблемами сталкиваются супруги в общении со своими тещами, свекровьями и другими родственниками. Наша незрелость и сила привязанности к родным часто допускают то, что родители начинают вмешиваться в нашу игру и лезть со своими советами.

Так когда-то случилось и у меня, когда гостившая в на-

шей семье теща пыталась давать настойчивые рекомендации моей жене, в чем ей нужно спать, как в доме должны стоять книги, где должна лежать собака, как должны воспитываться дети и т.д. В один момент я просто подарил ей минуты осознания, спросив: «Вы здесь на нашей территории кто?». Добился ответа, что она в этом доме гостя, и уточнил: «Как ведут себя гости?». И тут всем стало понятно, что они уважают то пространство, в которое они пришли.

Впрочем, проблемы с родителями случаются не только тогда, когда они с избытком появляются в нашей жизни, а иногда и наоборот – когда дети оказываются слишком далеко от родительского гнезда. Семья – это экосистема. Когда один член семьи покидает дом, то происходит перераспределение власти и ресурсов, которое может переходить в проблемы со здоровьем у домочадцев. Сын ушел в армию – у отца началась язва желудка. Это произошло от того, что у матери не стало объекта внимания – и она перенесла его на мужа. Усиленное внимание стало для отца нагрузкой, которая вылилась в проблемы со здоровьем. Все это происходит от незрелости самих родителей, в каком бы возрасте они не находились. Как только они теряют из вида своего ребенка, они лишаются возможности дарить ему то количество заботы, к которому они привыкли. Именно поэтому, если вы не звоните своим родителям и они ничего не знают о ваших делах, они могут начать скандалить, болеть, призывая тем самым приехать к ним и получить свою порцию внимания. Не доводите

своих родных до критического состояния, общайтесь с ними, чтобы им хватало вас.

Очень часто в жизни встречаются конфликты между свекровями и невестками. Проблема в том, что сын для женщины – это идеал мужчины, которого она создала своими руками. Поэтому матери очень ревниво относятся к избранникам сыновей. Зная привычки и слабости своего ребенка, они считают, что им подойдет та девушка, которая поддержит начатую матерью линию поведения. Но если в жизни сына появляется женщина, которая заберет все внимание мужчины на себя, то свекровь объявляет ей настоящую войну.

Очень важно в самом начале супружеской жизни прояснить все конфликты с родителями, ведь они происходят от неясности. Обсудите со своим партнером на берегу, какое участие родителей в семье приемлемо, а какое нет. Особенно важно супругам охранять свою интимную жизнь. Как только она становится известной друзьям, подругам, мамам или кому-то еще, она становится уже не интимной, а социальной. Мы убиваем партнерство, когда впускаем в него консультантов.

Если свекровь уже перешла рамки вашей уникальной партнерской игры – скажите ей «стоп». А если чувствуете, что благодаря усилиям матери мужа или еще кого-то ваша игра с партнером разрушилась, и в ней появились обида, тяжесть, злоба, боль, то приступайте к процессу восстановления. Если есть желание наладить хорошие отношения друг с

другом, начинайте через прощение и благодарение друг друга. Начинайте создавать утраченное. Спросите друг друга – то, во что превратились наши отношения, это игра или необходимость?

Дальше начинайте бороться с теми, кто стал помехой вашей игре. Теща – это микроб, а вы – организм, который допускает болезнь. Если бы вы с вашим партнером были сильным организмом, то болезнь вас бы не одолела. В любой драме два актера, и ваши родные лезут в вашу семью с вашего позволения. Вам неудобно, вы боитесь ее обидеть, а в итоге обижаете самих себя.

Старайтесь вообще не пускать в свою жизнь людей, которые разрушают вашу игру. Говорите им стоп, прерывайте. Подарите человеку осознание – а ты кто такой? Что ты делаешь и с какой целью? Если человек ответит на эти вопросы – он выздоровеет. Конечно, при этом не забывайте ценить то, что делает для вас свекровь или теща. Но не требуйте от нее помощи – например, с детьми. Вы родили детей в первую очередь для себя, потому что это нужно вам, а не кому-то другому.

## **СКАЖИ МНЕ, СКОЛЬКО У ТЕБЯ ЭНЕРГИИ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ**

Человек получает невероятную энергию от общения с окружающими. Когда у тебя есть друзья, ты знаешь, что они всегда тебе рады, поэтому играешь с ними определенную

роль, в которой тебе хорошо. Ты социально значим в некоей группе людей, и в этот момент жизнь кажется не напрасной, энергия бьет из тебя ключом. Если я влюблен, то я щедро делюсь энергией с любимым человеком. Мне кажется, эта девушка отличается от остальных, ведет себя не как большинство других людей, поэтому и попала в зону моего интереса. Она другая, потому что у нее есть свой круг общения, свои интересные увлечения, предпочтения, взгляды. Поначалу наши отношения кажутся нам особенными, в них много энергии, которую мы с удовольствием дарим друг другу. Нам не жалко. Мы стремимся сделать что-то хорошее для близкого человека, поучаствовать в его жизни. В этот конфетно-букетный период мы дарим друг другу очень много внимания. Но свойство энергии заключается в том, что она постепенно расходуется, и мы чувствуем опустошение.

Постепенно наши отношения превращаются в изолированную систему, откуда мы друг друга не выпускаем. В один момент жена начинает говорить тебе: «Какие друзья, какой футбол? У тебя дети. Ты же отец». Прекращается поток той энергии, которая поступала к тебе от твоих увлечений и от твоего круга общения, делая тебя особенным человеком. Жена тоже становится другой: из тихой и спокойной превращается в нервную и стервозную.

Как результат – между супругами медленно уменьшается круг энергии. В феноменологии привычного бытия это работает так: если у мужа хорошее настроение, у жены обяза-

тельно будет плохое, т.е. мячик энергии сейчас у него. Если муж не в духе – улыбается жена, мячик энергии сейчас у нее. Совместных эмоций в семье не случится, если нет партнерства в отношениях.

Что вообще такое энергия? Пожалуй, это феномен напряжения, определенное свойство человека отдавать некую материю, которая может быть источником сил и эмоций различного свойства.

Спасением в супружеских войнах с энергией, как ни странно, являются ваши дети. Они никогда вам не откажут. Они решают ваши проблемы и лечат вас. Если вам плохо, возьмите ребенка на руки, и вам сразу станет легче. В этот момент вы его грабите, забираете его энергию и ничего дать взамен не можете, потому что сами вы сейчас не полноценны, недостаточны, вам бы выжить – не до обмена позитивом. А ребенок – что с ним может случиться? Наверное, все видели на улице такую ситуацию – мама кричит на ребенка, терроризирует его: «Ну все, оставайся здесь, ты мне такой не нужен». Куда денется малыш? Конечно, он побежит за ней в слезах, а она получит свою порцию энергии и значимости. Мячик энергии у нее. Когда ребенок подрастет и начнется трудный период переходного возраста, он обязательно скажет ей: «Мама, иди ты на три буквы». И мать решит, что ей нужен второй ребенок. Этот уже не дает той энергии, что её спасала когда-то и компенсировала собственные недостатки.

Существует очень эффективный и практический подход

к жизни. Если вам трудно и сложно живется, значит, вы какой-то ерундой занимаетесь. Как только вы испытываете ощущения усталости, опустошенности – вы оторвались от реальности. Недостаток энергии говорит не о том, что вы много работаете, и вам не хватает сил на исполнение каких-либо социальных ролей, это говорит о том, что вы занимаетесь не тем, что вам в жизни нужно.

Когда человек делает что-то от всей души или то, что ему надо, что ему нравится, он с каждым движением по жизни кайфует. Каждое действие говорит ему о том, что жизнь проходит не зря, и энергия тут же восстанавливается. Он отдыхает в одном случае – когда отрубился, по-другому и не скажешь. Нет никакого мучительного засыпания, упал – уснул, а до этого был активен, как ребенок. Нет никакого промежуточного периода – ворочаюсь, не могу заснуть. У каждого человека есть в запасе колоссальное количество энергии, которую люди умудряются куда-то тратить, ходя по улице с серьезными лицами, очень озабоченные и грустные.

Часто в обществе встречаются отношения «маньяк-жертва». С точки зрения баланса энергии, это садомазохистский симбиоз: муж – агрессор, жена – бедняжка. Это вообще не союз, когда кто-то в паре внимательно следит за тем, чтобы не давать жизни партнеру. Разве может быть в браке главной целью контроль за тем, чтобы другой человек не отхватил кусок «пирога счастья»? Партнёрство всегда одновременно решает несколько вопросов: «Что МНЕ надо?» и «Что ЕМУ

надо?». Причем слово «надо» обычно находится в будущем, а не в прошлом. И когда мы исходим из того, что «НАДО» нашему партнеру, мы начинаем сотрудничать друг с другом и становимся партнерами. А как чаще всего происходит в обычной жизни? Мы смотрим друг на друга и говорим: «Ты эгоист, думаешь только о себе! А должен думать только обо мне...»

Существует другой тип отношений – донорско-вампирский симбиоз. Это, например, когда человек задает вопрос: «Ну что, поедem к маме?». А на другом конце молчание. Ты ждешь ответа, а его нет. Твое внимание сосредоточено на партнере, а оттуда тишина. И в тот момент, пока ты о нем думаешь, ждешь его реакции, он чувствует себя самым главным, самым нужным – ты же больше ничем не занимаешься, он завладел всем твоим существом.

Иногда взаимодействие между людьми приводит к тому, что происходит растрачивание энергии. Приведу пример. Матери ждут от своих сыновей, что те воплотят в своей жизни образы, которые они, женщины, когда-то для них придумали. Очень долго ждут. Материнское вдохновение через какое-то иссякает, и сыновей начинают упрекать и требовать от них невозможного.

# 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.