

МАРИНА ЦАРАН



ЛЮБОВЬ БЕЗ ПОТЕРЬ:  
КАК ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК В БРАКЕ

Марина Царан

**Любовь без потерь: как  
избежать ошибок в браке**

«Издательские решения»

**Царан М. С.**

Любовь без потерь: как избежать ошибок в браке / М. С. Царан —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-591473-6

Книга для каждой семьи. Это мудрые советы о том, как построить своё государство — семью. Построить и сохранить, чтобы мечты «прожить всю жизнь вместе в любви и понимании» стали действительностью. Книга поможет и семьям со стажем, в которых начали угасать чувства, подкинуть дров в костёр любви. Рекомендации из книги подойдут каждому из нас. Книга заставляет о многом задуматься и изменить взгляд на привычные вещи. Рекомендую к прочтению всем, кто хочет жить во взаимопонимании и любви с партнером.

ISBN 978-5-00-591473-6

© Царан М. С.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
Введение	7
В балансе с собой всё возможно!	8
ГЛАВА 1	10
ГЛАВА 2	14
2.1. Уважение	15
2.2. Интерес к партнёру	19
2.3. Наличие общей цели	22
2.4. Диалог как форма контакта	25
2.5. Договор о взаимодействии	28
2.6. Понимание и соблюдение собственных прав и прав партнёра	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Любовь без потерь: как избежать ошибок в браке

**Марина Сергеевна Царан**

*Дизайнер обложки* Андриана Деряба

*Корректор* Наталья Семушкина

*Макет и верстка:* Андриана Деряба

© Марина Сергеевна Царан, 2023

© Андриана Деряба, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0059-1473-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга для каждой новой семье. Это мудрые советы о том, как построить своё государство – семью. И не только построить, но и сохранить, чтобы мечты «прожить всю жизнь вместе в любви и понимании» стали действительностью. Эта книга поможет и семьям со стажем, в которых начали угасать чувства, подкинуть дров в костёр любви. Рекомендации из книги подойдут каждому из нас. Книга заставляет о многом задуматься и изменить взгляд на привычные вещи. Рекомендую к прочтению всем, кто хочет жить во взаимопонимании и любви с партнером.

*Все права защищены, ни одну часть этого издания нельзя воспроизводить, хранить в поисковых системах или передавать в любой форме и любыми средствами: электронными, механическими, фотокопировальными и другими – без письменного разрешения автора проекта.*

© Марина Царан, 2021

## От автора

Эта книга вышла в свет благодаря моим отношениям с мужем (вместе мы уже более 25 лет), а также благодаря высказываниям моих клиентов, которые доверились мне как эксперту, и многих других людей, ставших моими учителями.

Я благодарю всех людей, которые приходят ко мне на мастер-классы, групповые тренинги и в личную терапию для проработки себя и своих ситуаций, благодарю за их вопросы и за жизненно важные личные истории, воодушевившие меня на написание этой книги. Я выражаю благодарность моей семье, мужу и детям за поддержку, веру в меня! Спасибо моим родителям! Знайте, что ваше влияние на процесс создания книги было весьма значительным.

Выражаю благодарность моим учителям.

Спасибо вам за особую роль в моей жизни!

## Введение

Хочу поблагодарить вас за то, что вы держите эту удивительную книгу в своих руках!  
Книга включает в себя три важные составляющие.

Первая составляющая: рекомендации, как сохранить гармоничные отношения, баланс и любовь в семье на долгие годы вашей совместной жизни. Написана мною, экспертом по семейным отношениям, Мариной Царан.

Вторая составляющая: истории из жизни о том, какие бывают подводные камни, как их можно обойти с пользой, получив хороший результат для супругов, приобрести новый опыт и новые взгляды, разрешить свои вопросы с наилучшим результатом для всех.

Третья составляющая: практика. Вы проработаете некоторые ситуации с помощью техник, которые помогут разобраться с блоками, страхами, убеждениями, присутствующими в вашей жизни.

Все три составляющие дополняют друг друга: важно не только прочитать, но и осознать, а также закрепить свои знания с помощью несложных техник.

Именно поэтому я объединила все три составляющие, собрала важные ключевые моменты для вас в этой книге.

*Марина Царан*

## **В балансе с собой всё возможно!**

В один из вечеров я задумалась об отношениях между мной и моим супругом, о своей семейной жизни. Оказывается, быть в замужестве не так легко, как показывают в сериалах, как это представлено в поэзии, как воспевается в одах.

Глядя на отношения моих предков, я вспомнила о семье моей прабабушки и решила узнать, как строились отношения у неё. Почему вспомнила именно её брак? Потому что я видела результаты этих отношений, их хорошие плоды. Анализируя семейные ценности, отношение друг к другу, взгляды, поняла, что семья – это не только ячейка общества, как говорили в СССР. Это кропотливая работа, которая начинается с фундамента. И чем правильнее будет выдержана система и параметры постройки всех составляющих в доме, тем прочнее будет этот дом, дольше будет служить.

Что же такое для меня семья сейчас? Если говорить метафорически, то это большой и глубокий колодец знаний, где есть терпение, понимание, поддержка, чуткость и многое другое. Из колодца можно черпать эти знания, обогащая тем самым свой опыт и своё понимание семьи. Если пара терпеливо относится друг к другу, если есть понимание, чуткость, доверие, поддержка, то это – крепкая составляющая семейных отношений, это – прочный семейный союз!

Важно понимать: в построении семьи не главное – добиться результата, когда просто выходишь замуж или женишься, важен сам процесс нахождения в отношениях, важно строить прочный союз.

Когда мы строим отношения, то делаем это из разных побуждений, с разными целями. Например, это выгода или назло: «Подруга уже замужем, а я пасу задних», «Чтобы избавиться от одиночества», «Надоело, что родители говорят жениться, а вот возьму назло и женюсь», «Я же не хуже других, все женятся и мне надо», «Я взрослая, но ответственность за свою жизнь не хочу брать, пусть за меня возьмёт эту ответственность мой муж» и т. д.

Но есть и вполне оправданные примеры: «Я продолжатель рода, люблю свою девушку, хочу с ней строить свои дальнейшие планы», «Люблю своего партнёра, хочу быть с ним, выполнять своё предназначение как женщина», «Рассчитываю улучшить свою жизнь, бесспорно, при помощи активного мужского участия» или «Научусь понимать, принимать и любить себя и мужчину», «Жить вместе с дружной семьёй» и т. д.

Каждый преследует свою цель выхода на новый уровень отношений. В любом случае, когда ты движешься к цели «быть в отношениях», то это способ расти лично и духовно. Это путь, на котором ты развиваешь способности и приобретаешь опыт: умение понимать, принимать, любить, сочувствовать, а также брать на себя ответственность, действовать осознанно по отношению к себе и к своему партнёру. Это замечательная возможность стать самостоятельным,

10

взрослым, зрелым человеком. Только в таком случае стоит задуматься о серьёзности вступления в отношения.

Эта книга будет полезна и мужчинам, и женщинам, имеющим свой путь, тем, кто хочет улучшить свои отношения. Также будет полезно почитать и девушкам, начинающим свой путь к замужеству. И парням, которые решили построить отношения или хотят улучшить взаимодействие в паре. Книга универсальна: техники, предложенные здесь, подойдут для всех.

Какие-то шаги, описанные в книге, возможно, будут вам знакомы. Может, вы их уже применяете в своей жизни, а некоторые рекомендации захотите применить или забрать себе в копилку вашего опыта для дальнейшего использования, ведь они помогут найти ответы

на ваши вопросы. В любом случае рекомендую проверить все направления, посмотреть со стороны на себя, на свои привычки внимательнее.

У каждого человека есть возможность улучшить свой характер, открыть в себе новые грани возможностей. Выработывая привычку делать каждый день новые шаги, пусть и небольшие, вы можете пройти огромный путь к своим целям!

Желание перемен к лучшему живёт в каждом из нас. И закон притяжения гласит: «Каждый человек способен изменить свою жизнь, нужно лишь сильно этого захотеть!»

## ГЛАВА 1

### **Как женщине быть счастливой в браке и почему она может быть несчастна в браке?**

Глубокий смысл можно вложить в простой вопрос: «Почему женщина может быть несчастна в браке?»

Давайте разбираться, какой именно смысл заложен в слове «несчастна».

Несчастливая – это такая, которая не удовлетворена собой, несёт беду, уязвима, ведь она не способна выйти на новый уровень своей жизни. Её не слышат, она одна и ей не на кого положиться, она устала от быта, не может достичь своей цели. Вот тут хотелось бы остановиться. Достичь цели в чём? Какая она изначально была, эта цель, когда женщина решила выйти замуж? Что хотела получить от брака? Порой мы рисуем себе очень красочные картинки своего ожидания, того, как будет, что будет. А реальность оказывается совсем другой. Тогда нам становится себя жалко: как же так, моя картинка не соответствует тому, о чём я мечтала. И разбивается ваша картинка вдребезги. Так случается, когда придумывают нереальную историю. Происходит внутренний конфликт: ожидание и реальность совсем разные.

Мнения о том, счастлива ли женщина в браке или нет, расходятся. С одной стороны, давление общества велико, поэтому женщина старается как можно быстрее выйти замуж, чтобы обрести долгожданное счастье. Но потом она осознаёт, что ошиблась в муже, и становится несчастной, замученной, никем не понятой. С другой стороны, есть счастливые в браке женщины, которые вышли замуж не потому, что так надо, а потому, что поняли: они готовы строить отношения с выбранным мужчиной.

На самом деле одной гораздо проще быть счастливой, чем в браке. Но общество говорит, что для счастья надо обязательно выйти замуж. Но на деле быть счастливым человеком можно просто так, без брака. Другое дело, как женщина относится к браку, насколько любит своего мужа, насколько вообще ей вся эта история интересна. Можно быть в браке, а можно и не быть, ведь не от этого счастье зависит.

Завышенные ожидания от брака всё портят. Женщина убеждена, что мужчина решит все её проблемы, избавит от возможности пахать днями и ночами и станет для неё опорой. А когда оказывается, что после брака ничего не изменилось или стало ещё хуже, то женщина теряет. Она не понимает, отчего так происходит. И начинает искать виноватых, и не смотрит на себя, а думает, что её обманули (а так и есть!), что муж у неё не такой. А так как она не создала никакой базы и финансовой подушки, то не может даже разъехаться с мужем и продолжает жить с ним под одной крышей. И снова она страдает. Так что делать?

Всё довольно просто: относиться к браку не как к мероприятию, которое избавит от чего-то, и тем более не выходить замуж просто потому, что так надо, а начинать с себя.

Счастлива ли женщина сама по себе, без мужчины? Есть ли у неё любимое дело, друзья, хобби, понимание, чего она хочет от жизни? Ищет ли она мужчину, чтобы только не остаться одной, или живёт себе спокойно, наслаждается жизнью и не думает, что пора уже замуж? И если она готова выйти замуж, чтобы решить какие-то свои проблемы, то это признак, что надо менять мышление.

Каждый человек имеет опору внутри себя, и для того, чтобы жить счастливо, не нужен никто посторонний. Перекаладывать на другого человека свои заботы, проблемы и страхи непродуктивно. И тем более слушать некомпетентных людей, которые сами несчастны в браке, но усиленно толкают других туда вступать. Нужно себя слушать, о себе думать, а не следовать глупым стереотипам и вгонять себя в депрессию. Замужество – это часть жизни. Но! Замуже-

ство не спасение от одиночества. Если брак будет неудачным, а ваши нарисованные идеальные картинки, как

должно быть, не будут соответствовать реальности, отношения превратятся в обузу!

Если же строки выше напомнили что-то из вашей жизни, вы поняли, увидели свою реальность, а не ожидания, но хотите оставаться в отношениях, развивая их, знайте: меняя в паре сложившуюся ситуацию, можно изменить и отношение к браку. Для этого нужно постараться понять, какая реальность вас окружает, и полностью отказаться от ожиданий изменить другого. Если меняться будете вы, поменяются и те, кто находится рядом с вами, изменятся их взгляды, отношение к вам.

Хочу предложить вам воплотить в жизнь рекомендации ниже. Замечу, что рекомендации могут действовать по-разному, вы вправе ими воспользоваться или отказаться.

Размышляя над одной из рекомендаций, задайте себе вопрос, отвечая максимально правдиво:

**Как это относится ко мне?**

---

---

---

---

**Что конкретно я хочу изменить в своей жизни?**

---

---

---

---

**Что мне дадут эти изменения?**

---

---

---

---

**Что после изменений я смогу увидеть, почувствовать, ощутить?**

---

---

---

Все люди хотят немножко тепла, нежности. Хотят любить и быть любимыми. И когда у вас есть любимый человек – это счастье, однако не всем удаётся поддерживать прекрасные отношения. И тогда мы задаём себе вопрос: «В чём же проблема?» Ответить на этот вопрос поможет список правил, соблюдение которых обязательно укрепит отношения с любимым человеком.

– В начале отношений не стоит путать два таких понятия, как «любовь» и «секс», ведь часто секс, страсть ошибочно принимают за любовь. Но это не одно и то же!

– Внимательно слушайте своего любимого человека. Мелочи, которые он рассказывает о своём детстве, какие-то его таланты, к примеру, когда-то он ходил на курсы испанского и сейчас неплохо говорит на этом языке. Вам ничего не стоит это запомнить, а ему будет приятно, если вы при случае скажете об этом.

– Принимайте человека таким, какой он есть, ведь не мало разрывов отношений происходит именно по той причине, когда один пытается изменить другого и подстроить под себя. Просто открыто говорите о том, что вас не устраивает. Пускай ваш партнёр объяснит, почему он так делает.

Тогда вы сможете прийти к согласию.

– Научитесь управлять своими эмоциями. Допустим, если у вас нет настроения или вы устали на работе, не стоит срываться на своём избраннике.

– Вы должны быть честными друг с другом. Говорите открыто о том, что вы хотите получить от этих отношений, что вас тревожит и т. д., ведь без честности не будет хороших отношений.

– Будьте одной командой. Даже если весь мир будет против вас, благодаря поддержке вы сможете достичь очень многого вдвоём.

– Решайте все ваши проблемы в момент их возникновения. Если откладывать их на потом, они начнут накапливаться, что очень плохо отразится на ваших отношениях, которые могут закончиться разрывом.

– Никогда не ложитесь спать с негативными мыслями.

Постарайтесь избавиться от них до сна.

– Контролируйте вашу ревность. Это необязательно эмоции по отношению к другому человеку, это относится и к работе, и к хобби, и к друзьям. Ревность – это болезнь, остерегайтесь её. Доверяйте вашей половинке.

– Не думайте, что вы всё знаете. Многие считают, что изучили свою половинку полностью и могут предсказать действия в той или иной ситуации, что партнёр никогда не изменится и больше никого не удивит, но иногда человек может совершить очень неожиданные действия. Каждый человек – это загадка, каждому под силу стать лучше, чем он был вчера.

– Забудьте о том, что мужчину можно кардинально изменить. Ему очень важно оставаться самим собой, проявлять какие-то слабости, например, лень, показывать дурное настроение.

– Воспринимайте мужчину таким, какой он есть, вы же когда-то выбрали именно его.

– Верьте в силу и возможности своего мужчины. Не давайте ему сомневаться в своих настоящих и будущих достижениях. От вас должна исходить дружеская поддержка в любых его начинаниях.

– Когда женщина проявляет уважение к мужчине, тогда он будет ценить и уважать её.

– Выражайте чувство благодарности. Это будет способствовать проявлению заботы и внимания со стороны супруга: он обязательно захочет снова совершать хорошие поступки, преподносить приятные сюрпризы.

– Мужчине необходимо слышать искренние слова любви от своей женщины. Чаще говорите ему, что он самый лучший. Супруг будет уверенно и комфортно чувствовать себя в семье.

– Не стоит забывать об интимной близости и качественном сексе. Для мужчины этот вопрос часто имеет первостепенное значение.

– Мужчина, к которому вы искренне проявляете ласку и заботу, старается быть мягче, покладистее. Поверьте, взаимность не заставит себя долго ждать и супруг никогда не обидит вас.

– Мужчине, как и женщине, необходимо предоставить своё личное пространство для того, чтобы он иногда встречался с друзьями, находился наедине.

Не стоит постоянно задавать ему лишние вопросы и мучить ревностью.

– Царящие в доме позитив, лёгкость, положительный настрой женщины благоприятно влияют на мужчину. Супруг всегда на крыльях будет лететь в уютное семейное гнездо.

– Не пытайтесь сравнивать свои отношения в семье с отношениями более успешной, счастливой пары. Это только издалека кажется, что кто-то живёт лучше вас. В каждой семье на самом деле есть свои проблемы, и решать их надо обоюдно.

## ГЛАВА 2

### Формула партнёрства в браке

Взаимодействие двух людей можно описать метафорически: два прекрасных равноценных энергетических шара с разным зарядом энергии, нуждающихся в поддержке друг друга, у каждого из которых есть свои функции. Это очень важный момент: мужчине и женщине необходимо понимать, что жена и муж должны равнозначно править в своей семье, поддерживая ценность и вклад её и его.

Взаимоотношения в семье – это прочное основание, на котором строится совместная жизнь. Без правильного построения отношений не может быть и речи о гармонии и благополучии. Близкие всегда нуждаются во внимании, поддержке и любви, основанных на полной взаимности. Но иногда конфликты неизбежны, поэтому важно в паре не только уметь идти на компромиссы, но и вовремя понимать, что идёт не так.

Часто понятие «партнёрские отношения в семье» воспринимается как нечто холодное, жёсткое, не связанное с теплотой чувств членов семьи друг к другу. Но если обратиться к практике, то настоящие семейные партнёрские отношения – это прежде всего те, где комфортно каждому члену семьи, где каждый может получить то, что ему необходимо; в которых присутствует возможность открыто обсуждать происходящее. Это те отношения, где мечта становится реальностью.

Каждая семья, независимо от принятых взглядов или принципов, формирует свою модель взаимоотношений. Основывается эта модель на жизненном опыте, воспитании, профессиональных особенностях.

Какие же составляющие должны быть у взаимодействия, чтобы его можно было назвать партнёрским? Можно выделить основные. Или так называемую формулу партнёрства.

Давайте увидим, из чего складывается та самая формула партнёрства:

- уважение;
- интерес к партнёру;
- наличие общей цели;
- диалог как форма контакта;
- договор о взаимодействии;
- понимание и соблюдение собственных прав и прав партнёра;
- разделение ответственности.

Без каждой из этих составляющих партнёрство невозможно. Далее рассмотрим их подробнее.

## 2.1. Уважение

Прежде чем начать писать об уважении, хотелось бы поделиться с вами мудрой притчей.

### **ПРИТЧА О ТОМ, КАК СОХРАНИТЬ**

#### **СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ**

*Однажды молодой человек поинтересовался у мудрого человека:*

*– Как у вас получается сохранять семейное счастье? Вы с женой никогда не ссоритесь, все вас уважают и ходят к вам за советами. В чём секрет?*

*Мудрец улыбнулся и окликнул свою жену. В комнату вошла улыбающаяся красивая женщина. Кажется, она всем своим видом излучала счастье:*

*– Да, дорогой!*

*– Милая, приготовь, пожалуйста, тесто для пирога.*

*– Хорошо!*

*Она вышла и через 20 минут пришла сказать, что тесто готово.*

*– Добавь в него самое лучшее топленое масло из наших запасов. И все те орехи, которые мы оставили для именинного пирога нашего сына.*

*– Хорошо.*

*И снова она пришла через 10 минут, а муж сказал:*

*– Добавь туда и нашей дворовой глины. А потом запекай.*

*– Хорошо, – сказала жена.*

*И через полчаса в её руках уже находился этот странный пирог.*

*– Конечно же, мы не будем это есть! – сказал муж. – Отдай это свиньям на улице.*

*– Хорошо, – сказала жена.*

*Гость был в шоке. Неужели такое возможно? Ни одного слова против, сделала всё, что муж сказал. Даже когда он предложил абсурдную вещь.*

*И мужчина решил повторить эксперимент дома. Когда он вошёл туда, сразу услышал смех жены. Вместе с подругами жена играла в настольную игру.*

*– Жена! – обратился к ней мужчина.*

*– Я занята! – раздражённо крикнула из спальни супруга.*

*– Жена!*

*Через 10 минут она появилась:*

*– Что тебе нужно?*

*– Поставь тесто!*

*– Ты с ума сошёл! В доме полно еды, да и мне есть чем заняться!*

*– Поставь тесто, я сказал!*

*Через полчаса жена раздражённо сообщила, что тесто готово.*

*– Добавь туда лучшие орехи и всё топленое масло.*

*– Ты с ума сошёл! Послезавтра свадьба моей сестры, и эти орехи нужны для пирога!*

*– Сделай, как я говорю!*

*Жена положила в тесто лишь часть орехов, а потом снова вышла к мужу.*

*– А теперь добавь в тесто глины!*

*– Ты вообще из ума выжил? Столько продуктов зря перевела?*

*– Добавь глины, говорю! А потом запекай.*

*Через час жена принесла этот пирог и бросила его на стол:*

*– Очень мне хочется увидеть, как ты это есть будешь!*

– А я не буду это есть – отнеси пирог свиньям!

– Знаешь что, – возмутилась жена, – тогда сам иди и корми своих свиней!

Хлопнула дверью и ушла в свою комнату. Ещё несколько дней она смеялась над мужем при всех, рассказывая эту историю.

И тогда гость решил вернуться к мудрецу:

– Почему? Почему у тебя всё получилось и твоя жена всё сделала, как ты сказал, а моя закатила скандал и до сих пор смеётся надо мной? – спросил он уже с порога.

– Всё просто. Я не ругаюсь с ней и не команду. Я защищаю её, и это делает её спокойной. Моя жена – залог моего семейного благополучия.

– И что мне теперь делать? Искать другую жену?

– Это самый простой способ, который приведёт тебя к самому печальному результату.

– Вам с женой нужно научиться уважать друг друга. И ты как мужчина должен первым сделать всё, чтобы она была счастлива.

– Да я и так для неё всё делаю!

– А она счастлива? Ты счастлив? Ведь вы создали семью для того, чтобы любить друг друга, заботиться и радоваться вместе. А вместо этого ругаетесь, делите главенство и обсуждаете друг друга...

В раздумье побрёл мужчина домой. По пути он увидел красивый куст роз. Именно такими розами он когда-то добивался её руки. Каждый день дарил по одной веточке роз. В любое время года... Когда же он последний раз дарил ей такие цветы? Он уже не мог вспомнить.

Он сорвал веточку и понёс её домой. Дома уже все спали. Он не хотел беспокоить жену и просто поставил цветы у её изголовья.

Утром его впервые за последние годы ждал завтрак. И красивая жена с сияющими глазами. Он обнял её и нежно поцеловал, как когда-то много лет назад.

Он перестал заниматься неважными делами, больше времени стал уделять жене и старался сделать её счастливее. Его внимание и забота, нежность и любовь возвращались к нему, приумноженные во много крат. Жена перестала ходить дома как попало, снова стала готовить для него любимые блюда, они перестали ругаться, всё наладилось...

Прошло несколько лет, и однажды в дверь его дома постучался юноша.

– Я слышал, что ваши отношения с женой – образец для других. А у меня ничего не получается. С женой всё время ссоримся, она тратит все деньги, постоянно спорим... В чём секрет? Я перечитал уже столько книг, но ни одна не помогла мне...

Хозяин улыбнулся и сказал:

– Проходи, дорогой гость. Моя жена как раз собирается печь пирог...

(Автор неизвестен)

Хочу озвучить фразу: «В отношениях никто ничего никому не должен!»

Семья строится лишь на взаимных уступках, и из этого вырастает любовь! Любая пара в начале отношений желает сделать свой союз крепким и гармоничным. Однако со временем приходит к негативным результатам. Чтобы построить идиллию внутри отношений, нужно приложить усилия. Поэтому мы говорим об уважении в паре.

Уважение является одной из основ здоровых отношений! Уважение необходимо для счастливых отношений. Нет уважения – нет безопасного и хорошего пространства для отношений. Уважение в семье между супругами является частью построения долгих и счастливых отношений.

К сожалению, многие мужчины и женщины забывают об этом, что в конечном счёте приводит к большим проблемам в браке. Уважение может означать разные вещи для разных людей. Под словом «уважение» каждый понимает своё: для кого-то это показать «Я» и заставить слышать себя, кто-то под уважением понимает принятие всех чувств другого человека как своих.

Следовательно, то, что один человек считает вполне нормальным, другой может воспринимать как признак неуважения. Поэтому вам заранее стоит обговорить эти моменты с партнёром.

Более того, не забывайте придерживаться в отношениях определённых правил, которые создают уважение между супругами в семье. Порой, наблюдая за отношениями пары со стороны, думаешь, что нет идеальнее их. И муж любит свою супругу, и она дарит ему любовь в ответ. Тогда почему же в стенах квартиры кто-то один из них ощущает себя глубоко несчастным? А ответ зачастую лежит на поверхности: когда в семье нет уважения, то ни о каком обоюдном счастье и говорить не приходится.

Как говорится: *«Мы бываем счастливы, только чувствуя, что нас уважают» (Паскаль).*

Начнём с понятий. Словари говорят, что уважение – это «признание и уважение чьих-то достоинств и качеств». Описание неплохое, но не очень правильное. Другими словами, не совсем понятно, что именно нужно сделать, чтобы добиться такого уважения. Как реализовать признание сильных сторон, достоинств и качеств партнёра?

Я представлю субъективное мнение по этому вопросу. Оно основано исключительно на личном опыте. Умение уважать друг друга подобно скрытой в каждом человеке мудрой силе строителя, нужно лишь дать ей волю. Эту силу надо сохранять, укреплять и поддерживать на протяжении всей семейной жизни.

Почему так важно уважать друг друга? Если есть уважение, вы будете не только отдавать, но во много раз больше получать:

– Вы шаг за шагом будете учиться не превращать каждую ссору в войну, а будете находить компромисс за столом переговоров, не унижая и не оскорбляя достоинство партнёра. Вы только подумайте, сколько всего лишнего и обидного мы можем наговорить в разгаре спора. А это всего лишь наши мгновенные эмоции, за которые нам потом становится стыдно. Есть про такие слова пословица: «Слово не воробей, вылетит – не поймаешь».

– Уважение – это первое, что даст вашей лодке плыть твёрдо, уверенно, а не терпеть крушение, напорвшись на конфликт. Ведь многое можно благополучно разрешить простыми переговорами друг с другом.

– Вы говорите своему партнёру, что вам нравится жить с ним, утверждаете, что счастливы в браке. Вы можете привести примеры этого.

– Уважение даст каждому в паре почувствовать свою самодостаточность, быть полноценной личностью! Ведь каждому из нас трудно слышать оскорбления, видеть искажённое от злости лицо или чувствовать унижение и плевки в спину, слышать колкие слова, понимать, что с твоим мнением не считаются, до конца не выслушивают и не знают твоих интересов и просьб. Когда это всё есть в жизни, будешь ли ты самодостаточен и полноценен? Задумайтесь, если такое бывает у вас, возможно, стоит изменить ситуацию? Подумайте, что вы можете сделать для этого?

– С уважением вы подчёркиваете важность человека в своей жизни.

– С уважением вы понимаете, что партнёр отличается от вас. Особенно важно то, что вам не требуется полное соответствие друг с другом для хороших отношений.

Последний пункт раскрою отдельно.

Представьте, что ваша вторая половина является представителем совершенно другой культуры. Вам интересно гулять в парке, держась за руки, но вашей второй половинке неинтересны компьютерные игры.

Если вы посмотрите на эти отличия спокойно, брак будет укреплен. А если вы попытаетесь контролировать друг друга, то в вашей паре будет враждебность и агрессия. Когда вы понимаете, что вторая половинка – это человек другой культуры, гораздо проще взглянуть на его особенности и желания.

Это не значит, что вам придётся смириться со всеми культурными особенностями. Вам не нужно мириться с тем, что причиняет боль.

Уважение вовсе не означает смирения. Можно уважать человека и не соглашаться с его предложениями, мнениями и взглядами.

Более того, чем больше уважения, тем меньше смирения. Потому что смирение возникает там, где есть страх.

А страх и уважение физически несовместимы.

Когда человек боится, он не признаёт ваших достоинств и личных качеств. Он просто заботится о своей жизни, здоровье и благополучии. Где здесь уважение?

Уважение супругов друг к другу не может никак быть делом одного дня. Люди учатся уважать друг друга в течение многих лет, это очень кропотливая совместная и индивидуальная работа!

Итак, если супруги говорят друг другу, что они счастливы в браке, если они подчёркивают важность друг друга и спокойно смотрят на свои личностные качества, можно говорить об уважении. Как вы видите, всё это возможно сделать прямо сейчас. Не медлите!

## 2.2. Интерес к партнёру

*«Если любишь человека,  
тебе интересна каждая деталь его жизни». Рената Литвинова*

Что такое интерес в паре?

Интерес к партнёру – это степень заинтересованности человека, уровень положительных отношений в партнёрстве супругов или пар.

Давайте с вами разобраться, что же такое интерес.

Итак, представим, что вы на вечеринке встретились с парнем. Он уделяет вам внимание, искренне интересуется вами. Задаёт вопросы о вашей жизни, ваших желаниях и достижениях, делает вам комплименты и так далее, то есть много чего ещё в хорошем смысле слова. А в конце вечеринки завершает разговор тёплой улыбкой и ласковыми словами, просит разрешения проводить вас домой.

Как бы вы к нему отнеслись? Пропишите ваши чувства ниже на этих строках:

---

---

---

---

Теперь давайте предположим, что вы на том же мероприятии встретили парня, который вам нравится. Он едва признаёт ваше существование, вообще не обращает на вас внимания. Всё время оглядывается по сторонам, проявляет интерес к другим девушкам. И даже если вас только что ему представила подруга, он не может вспомнить ваше имя уже через пять секунд.

**Как бы вы к нему отнеслись? Напишите, что вы чувствуете, что хотелось бы изменить?**

---

---

---

---

Общие интересы пары – залог прочной семьи.

Когда завязываются отношения между мужчиной и женщиной, находясь ещё на стадии формирования, то влюблённая пара проводит большое количество времени вместе. Каждый стремится узнать не только особенности характера избранника, но и область его интересов, желаний, увлечений – вплоть до того, что нравится и что не нравится в еде. При этом будущие супруги абсолютно уверены, что у них полностью совпадают увлечения, им не придётся скучать в семейной жизни.

И вот настает долгожданный момент, когда пара заключает союз. Сначала всё ладится, кажется, ничто не омрачит семейную жизнь. Но время идёт, и зачастую всё чаще супруга проносит фразу: «У нас ничего общего в интересах нет, он любит сидеть за компьютером, играть в свои игрушки, а я этого не люблю...» Часто один из партнёров недоволен тем, что проис-

ходит, другой стал мало уделять времени второму, исчезли общие интересы. Из-за этого возникают конфликты. Сначала происходит внутренняя борьба с собой, она идёт параллельно с шансом – авось всё изменится, и мы как прежде будем делать всё совместно. Но ничего не меняется, а страсти и конфликты накапливаются. В результате этого наступает холодность в отношениях, появляется полное безразличие друг к другу, которое подкрепляется раздражительностью и развитием конфликтных ситуаций в паре.

Поэтому важно помнить: отсутствие общих интересов точно приводит к разрыву отношений и разрушению даже самого крепкого брака!

Что могу порекомендовать?

У меня самой был такой опыт в отношениях, когда всё казалось нелепым, мир отвернулся от меня, никто меня не понимал, да и себя я тоже не понимала. Пройдя этот путь потери интереса общего с мужем, я начала искать те ниточки, которые потерялись или где-то порвались. И каково было моё удивление, когда я вернулась в самое начало наших отношений, вспомнила, проанализировала и пришла к выводу, что не всё ещё поте ряно!

И вот они – эти элементарные жизненные ситуации, наши общие интересы. Их просто нужно вспомнить.

Хочу поделиться своими общими интересами: возможно, и вы вспомните моменты, которые внесут ясность в сложившуюся ситуацию, и поймёте ваши общие интересы.

*Музыка:*

У нас это была музыка и песни 80-х годов, под которые мы могли танцевать. Это и быстрый буги-вуги, и медленные танцы под луной.

Вспоминая те моменты с теплом, я предложила мужу прослушать одну из выбранных композиций. В нём проснулся искренний интерес, нахлынули воспоминания, как это было, что чувствовали мы друг к другу. И, вуаля, получился романтический вечер!

*Еда:*

Казалось бы, а что тут такого может быть? Может. Мне нравится печь, готовить для семьи, а мужу нравится наблюдать за процессом. И тут тоже «заиграл» интерес, вспомнились моменты совместного приготовления ужина. Раньше это было просто на скорую руку, без экзотики, но с романтикой. Так вот, это стало даже интересно повторить. Сейчас изобилие всего, поэтому я предложила мужу вместе выехать на природу, пожарить овощи и мясо на мангале так, как мы это делали раньше, собираясь вместе с друзьями. И вот долгожданный момент настал: шквал эмоций, проснулся интерес, начались заигрывания, комплименты. И самое важное прозвучало: «А давай так чаще повторять!»

*Путешествия или активный образ жизни:*

Спорт и здоровый, активный образ жизни очень сближают семью, тут включается соперничество, а это тоже интерес, который вызван тем, кто выносливее, кто ловчее... Появляется множество тем для общения, и это не только объединяет с партнёром, но и положительно сказывается на самочувствии каждого.

И так можно много привести множество историй...

**А как у вас всё было? Что вас связывало и связывает? Каковы ваши общие интересы? Предлагаю взять лист и написать всё, что вспомните.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Я как психолог могу порекомендовать ещё одно упражнение.

Возьмите для себя и партнёра по листу бумаги и по ручке. Далее не спеша составьте свой индивидуальный список из 20 любимых занятий, в котором будет написано то, что хочет каждый делать совместно со своим избранником. Можно даже добавить в перечень то, чем вы никогда не занимались, но вам оно кажется интересным, увлекательным. После этого обменяйтесь с супругом листками и оцените каждое занятие из списка по десятибалльной системе. Затем определите, какие у вас с избранником точки соприкосновения. Если какой-то вид деятельности набрал более 5 баллов, то его можно относить к категории актуальных. Выпишите совпавшие интересы на отдельный лист и запланируйте совместное времяпрепровождение на ближайшие выходные дни.

Желаю вам найти общие интересы. Я верю в силу и желания каждого из вас!

## 2.3. Наличие общей цели

Почему именно цели? Объясняю: это повод задуматься. Если таковых нет в паре, тут невольно понимаешь – каждый идёт своей дорогой и на каком-то этапе может случиться так, что дороги разойдутся: кто-то пойдёт направо, а кто-то – прямо.

Что такое «наличие общих целей в жизни супругов»? Насколько общие цели важны для комфортного существования семьи? Разве сама семья не есть цель мужа и жены? Давайте об этом поговорим.

Семья не должна забывать, что общие цели обязательно станут залогом долговечного счастья и взаимопонимания: совместные увлечения и общий досуг, отдых, спокойный или активный, конечно же, общие интересы супругов, благоприятный климат в семье, духовные аспекты – это всё точки роста и взаимные достижения пары.

Приведу пример из своей психологической практики – это история моих клиентов (получено разрешение использовать фрагмент из ситуации, имена изменены):

*Ко мне обратилась семья, когда супруги осознали, что в паре появились недоразумения и полностью исчезло понимание поставленных общих целей. Что это? Как это? Хотя после замужества были расставлены приоритеты – купить жильё, вместе путешествовать, даже был определён момент, когда готовы были бы родить ребёнка. Изначально около двух лет приветствовались совместные поездки, встречи с друзьями, каждый поддерживал друг друга, были общие интересы, но по истечении этих лет каждый начал жить своими целями и своими желаниями. Из высказывания супругов: «Как будто нас подменили...»*

*Светлана, 29 лет, Михаил, 30 лет. «...В паре мужчине 30 лет, женщине 29 лет, в браке 5 лет, деток ещё нет, своего жилья тоже нет, квартира съёмная. Общих интересов как таковых у нас нет, точнее, всё потеряно, если не считать по мелочи типа вылазки раз в месяц на шашлыки или в заезженные кафешки. Думаю, мы неминуемо идём к разрыву. Надо хоть какие-то общие цели, а у нас их, видимо, нет и не будет. Что делать? Помогите, мы не можем друг без друга.*

*Но! И дальше так нельзя...» Хорошо, с парой всё было решено, сегодня у них уже есть ребёнок и своё жильё!*

Второй клиентский случай:

*Галина, 32 года. Сергей, 34 года. «Галина работала дизайнером в одной из фирм, Сергей – проектировщиком на этой же фирме. Пара образовалась ещё в университете, муж и жена были положительными людьми, однако доходы были низкими. Сергей видел выход только в увеличении подработок, начал брать ещё и предложенные командировки в другие города, дома появлялся всё реже. Галина же, в свою очередь, решила всё изменить радикально и устроилась работать дизайнером в престижную компанию. После года работы карьера девушки и её доходы пошли в гору, она стала звать к себе на работу мужа, но Сергей отказался. Отказался он и использовать доходы жены в своих целях: жил только на собственный доход». Галина обратилась ко мне, я пригласила на приём пару вместе, однако Сергей отказался. Мой вердикт был понятным: сначала необходимо сблизить цели в жизни, увеличить доход мужа. Сергей заявил, что он всю жизнь мечтал быть проектировщиком, женился на простом дизайнере, а не на бизнесвумен, спустя какое-то время ушёл, точнее, уехал к своей коллеге, дизайнеру из другого города.*

Если вы сейчас узнаете себя на этом этапе, тогда прошу: остановитесь, возьмите лист и ручку (если есть партнёр, пригласите и его поучаствовать в исследовании себя) и ответьте честно на вопросы, которые предлагаю ниже. Эти вопросы – отличный способ навести порядок в голове. Они помогут вам лучше разобраться в себе, понять, что в вашей жизни идёт не так, найти свой путь к счастливому и осмысленному существованию.

- Что думаете в данный момент о ситуации, которая сложилась?
- Каковы ваши жизненные ценности?
- А каковы жизненные ценности, на ваш взгляд, у вашего партнёра?
- А что вы знаете о целях в жизни своей половинки?
- К чему лично стремитесь, какие у вас интересы?
- К чему вы как партнёр (ша) обоюдно раньше шли, чего хотели?
- Чем нравится заниматься? А если поразмышлять, допустим, чем нравится заниматься партнёру?

– Туда ли вы идёте? (Подумайте, где вы как пара окажетесь через пять, десять, двадцать лет, если будете идти в том же направлении, что и сейчас).

– Чем вы станете заниматься лично и с партнёром через пять и больше лет?

– Каких успехов добьётесь вдвоём и по отдельности?

– Исполнятся ли ваши совместные мечты? Как это произойдёт? (Опишите картинку, что там будет, кто находится рядом, что вы чувствуете, видите, слышите).

– За что я благодарен (а) жизни? (Мы бы стали намного счастливее, если научились замечать то хорошее, что у нас уже есть. Составьте список вещей, которые вызывают у вас чувство благодарности. Перечитывайте его каждый раз, когда день не ладится или вас обуревают негативные мысли).

– За что я благодарен (а) партнёру? (Составьте список благодарностей. Этими благодарностями стоит обменяться с партнёром для понимания его или её открытости друг перед другом).

– Как меня вдохновляет мой (я) партнёр (ша)? (Этот вопрос поможет вам лучше понять вашу половинку, осознать, как можно прийти к общему пониманию в постановке и видении ваших обоюдных целей, а также услышать озвученные слова, кто и что может и хочет добиться в жизни).

– Что я хотел (а) бы в себе улучшить? (Сначала определите, что конкретно вы хотите в себе улучшить, может быть, вам не хватает терпения, понимания, принятия или умения контролировать свой гнев и т. д.).

– Достаточно ли вы заботитесь о своём здоровье? (Здоровье – это одна из важнейших составляющих счастливой жизни. Но чаще всего мы так сосредоточены на работе, бытовых хлопотах, что совершенно забываем заботиться о себе и о своей семье. Мы пренебрегаем сном, перекусываем вредными продуктами, неделями не даём организму физических нагрузок, игнорируем сигналы бедствия, которые подаёт наше тело).

– Как вы влияете на других людей? (Вы вдохновляете, стимулируете, дарите радость? Или, наоборот, вызываете у людей негативные эмоции? Будьте честны с собой. Нередко мы отталкиваем своим поведением друзей, родственников, знакомых, даже не догадываясь об этом. Но вы можете проанализировать реакции окружающих и сделать выводы. Подумайте об этом. Научившись понимать, как вас воспринимают окружающие, вы сможете выстраивать более крепкие и здоровые отношения с людьми).

Ответив на вопросы честно и искренно, вы теперь можете обсудить все моменты с партнёром. Это тоже одна из важных составляющих общения в паре – уметь говорить о своих потребностях и желаниях.

Исходя из всего написанного, очень вам советую: общайтесь искренне, интересуйтесь и ещё раз общайтесь! Не только в процессе начальной дружбы, но и в семье. Причём с каждым годом всё больше и больше общайтесь, говорите о том, что вам хотелось бы, спрашивайте у партнёра о его желаниях и планах. В разговорах рождается истина, а в молчании – пустота и непонимание! Помните: знание и опыт прошлого всегда помогут предсказать будущее. Зная цели и планы человека, его предполагаемый по жизни путь, вы вполне можете оценить степень

выполнимости заявленных им амбициозных проектов, степень вашей совместимости, взаимной полезности и нужности на этом пути.

## 2.4. Диалог как форма контакта

И снова начну эту главу с притчи.

### **СЕМЕЙНАЯ ПРИТЧА**

#### **ПРО УМЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ**

*50 лет прожили вместе муж и жена. В день празднования 50-летия совместной жизни жена, как это было принято, испекла булку. Это была ежедневная традиция на протяжении всех 50 лет.*

*На завтрак она разрежала её поперёк, обе части намазала маслом и, как это было заведено, верхнюю часть решила подать мужу, но на половине пути остановила руку...*

*Она подумала: «Я 50 лет сама мечтала об этой части булки, я 50 лет была примерной женой, вырастила прекрасных детей, хорошо вела хозяйство, была верной и много сил потратила на нашу семью, я заслужила съесть эту часть в день нашего 50-летия».*

*Обдумав это, она протянула мужу нижнюю часть, но рука дрожала – всё же 50-летняя традиция нарушена.*

*Муж, взяв булку, вдруг сказал: «Какой прекрасный подарок ты решила преподнести мне сегодня, любимая. 50 лет я не просил и не ел нижнюю часть булки, ведь считал, что она по праву принадлежит тебе. Спасибо».*

Мы нередко идём на «жертвы» ради тех, кого любим. Но не всегда понимаем, что эта жертва, может быть, совершенно ненужная, а иногда и вредит больше, чем помогает. Поэтому так важно общаться, узнавать желания другого человека от него самого, а не по догадкам, домыслам. Развивайтесь. Учитесь общаться и не додумывайте за других людей.

Возможны ли отношения без диалога? Да, их сотни. Только ведут они в никуда, потому что без диалога, обсуждения проблем и перспектив нет и развития. Очень много вокруг супружеских пар, где каждый из партнёров выстраивает собственные иллюзии. На деле получается, что цели не совпадают, ценности противоречивы, кто-то кому-то нарушает размеренную жизнь и вызывает тем самым раздражение. Это ли гармония и баланс, которые должны вести пару к развитию и процветанию?

Прошу вас честно ответить на вопросы:

**Часто ли вы отвечаете правдиво на неудобные вопросы своему партнёру?**

---

---

**Готовы ли открыто говорить о проблемах со своим партнёром, о том, что вы хотели бы изменить в отношениях с ним?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задаёте ли вопросы, делающие очевидными мотивы поступков вашего партнёра?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Обсуждаете ли вы с партнёром перспективы ваших отношений?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В любых отношениях неизбежно бывают кризисы, а если всё слишком хорошо, ровно, тут-то и стоит задуматься, не прячетесь ли вы за маской хорошестьи, а на душе просто кошки скребут... Когда хочется проявиться – а всё умалчивается, вас обидели – а вы проглотили обиду и дальше улыбаетесь, вам сказали колкость – а вы снова улыбаетесь, но в душе полное разочарование. Знаете, что разрушает человека очень сильно? Вина и обида! Обида сидит в голове и грызёт, подтягивая злость, а самое интересное – вы молчите, а дальше появляется вина, может быть, я и вправду заслужила, так мне и надо...

И до каких пор будет так продолжаться? Пока не накопится внутренняя горечь? Или вас такие отношения устраивают? Не пора ли задуматься, что мы созданы быть в контакте не только с собой, но и со своим окружением, тем более со своим партнёром. Нас не создали безликими и безмолвными, язык есть – говорите о том, о чём вам хотелось бы, говорите о своих желаниях, проясняйте ситуации, которые вам неприятны. А если вам хочется чего-то, просто скажите – хочу того-то или того-то.

Поверьте, нам, женщинам, порой кажется, что наши мысли партнёр обязан читать, должен знать, чего мы хотим. Тут есть погрешность: никто из мужчин не рождён быть телепатом и наших идей и мыслей в голове не прочитает, тем более – не поймёт, что мы хотели мороженого, а он его не принёс...

Если вас обидели, не нужно молча злиться, поговорите об этой неприятности, возможно, партнёр не счёл это обидой, а вы поняли так, как сами себе нарисовали в голове картинку. Говорите «Я-сообщением», скажите, что при этом почувствовали именно вы, как вам было неприятно и досадно, что вы понимаете и уважаете своего партнёра, но тут затронуты ваши чувства, вам бы хотелось сейчас об этом поговорить.

Если вы думаете, что есть проблема, но вы будете замалчивать её, ждать, когда всё само собой как-то рассосётся, то это не так. Думаю, скажу слова, которые для вас будут не новы: обычно не рассасывается, а делается только хуже. Кто-то проводит в таком ожидании всю жизнь... Привычка замалчивать, уходить, жить по шаблону и мерить привычными мерками своего партнёра идёт совсем не на пользу.

Видя проблему, «вскрывая» и решая её, мы делаем шаг к развитию отношений. И к преодолению трудностей, конечно, если оба этого хотят и настроены на улучшение и развитие своих отношений. Чтобы понять другого, нужно просто выйти из своего коккона, не только увидеть своего партнёра, но и услышать, понимая, что ему на самом деле нужно. Не имея обратной связи, не справишься. Лишь с ответами на свои вопросы вы будете понимать, что это и есть обратная связь. Это и будут обоюдные инвестиции в развитие ваших отношений. Вы же поступаете, как взрослые и осознанные люди, зная, что диалог – это взрослый подход, в котором скрывается суть и причина проблемы.

Конечно, вам будет страшно, ведь для диалога нужна решительность, смелость. Но если ничего не делать, то ничего и не поменяется у вас, вы так и останетесь в своей маске, с кучей нерешённых задач, с внутренним потрёпанным состоянием, с обидой и виной. Оно вам надо? Хотите перемен – действуйте! Всё в ваших руках!

Предлагаю упражнение для обучения новому навыку коммуникации с собой, а в дальнейшем и с партнёром.

### ***ДИАЛОГ С ЗЕРКАЛОМ***

**Для чего:** вы наблюдаете за собой со стороны, учитесь связно проговаривать свои мысли, налаживаете контакт с самой собой.

**Как выполнять:** задача состоит в том, чтобы, глядя на себя в зеркало, вспомнить любую надоедливую мысль (можно конфликтные ситуации брать, прорабатывая их) и порассуждать о ней вслух. То есть вы подходите к зеркалу, начинаете думать и говорить о том, что думаете. Плавно переходите с мысли на мысль, связывая их друг с другом. Спустя некоторое время у вас начнёт получаться связный и искренний рассказ о том, что постоянно крутится у вас в голове.

**Длительность упражнения:** по 10 минут пару раз в неделю.

Чаще говорите своему партнёру, как сильно вы его любите. Не стесняйтесь положительных эмоций, которые переполняют вас. Ищите добрые, хорошие, тёплые слова! Ведь если вы своей половинке лишь на двадцатом году семейной жизни скажете: «Я люблю тебя», он (а) от неожиданности может в обморок грохнуться! Не привыкли наши люди к нежности! Предлагаю: давайте с сегодняшнего дня менять ситуацию!

## 2.5. Договор о взаимодействии

Хорошие отношения в паре начинаются с признания: каждый – как мужчина, так и женщина – принимает в дар то, чего ему не хватает. Мужчина принимает в дар от женщины то, чего ему не хватает как мужчине от женщины. Женщина принимает от мужчины в дар то, чего ей не хватает как женщине от мужчины.

Основой для взаимоотношений являются различия между партнёрами. Мужчина может стать мужчиной только лишь с женщиной, а женщина может стать женщиной только рядом с мужчиной. Так заложено природой: мужчина хочет иметь женщину, ему нужна она для удовлетворения как мужчине. А женщине нужен мужчина, потому что ей как женщине тоже нужен он. Основой отношений пары является взаимное признание потребности и готовности дарить другому то, чего не хватает самому, а также принимать то, чего не хватает.

Итак, что же такое договор о взаимодействии? Супружеские отношения часто представляют собой устные договорённости между мужчиной и женщиной. Основные особенности партнёрских отношений таковы: оба изначально равны, у каждого есть свои интересы, цели, задачи, достижения и желания. Причём они могут быть разными или одинаковыми. Но всегда необходимо стремление договариваться и передоговариваться.

Для создания партнёрских (или равных) отношений нужно набраться опыта с помощью разговоров, открытых, прозрачных, честных по отношению друг к другу. Обсуждая новую задачу в семье, нужно уметь договариваться, прояснять собственные интересы, интересы партнёра и ваши общие, понимать, где они различаются, учитывая это, выстраивать отношения.

К сожалению, не принято в наших семьях, в нашей культуре договариваться в браках. Даже когда человеку объясняешь правила договорённостей, он тут же спрашивает: «А как же любовь?» У нас почему-то договорённость противопоставляется любви. И существует у многих такое мнение: «Когда мы любим друг друга, мы должны, не договариваясь, понимать чувства друг друга».

Правильнее, когда основные способы взаимодействия в отношениях будут нести в себе характер переговоров или разговоров по душам, обсуждения потребностей и желаний, нахождения точек соприкосновения и изменение договорённостей по необходимости.

Семейные отношения между мужчиной и женщиной – сугубо личное дело каждого. Пара может придерживаться семейных ценностей и более консервативных взглядов (до свадьбы за ручку не возьми, секс только после заключения брака, мужчина – добытчик, женщина – хранительница очага и т. п.), а может откинуть эти стереотипы, то, как «должно быть» – и жить себе в удовольствие. Право на выбор есть, и то, каким будет выбор, зависит только от мужчины и женщины, которые находятся в отношениях.

Если обобщённо проанализировать семейные отношения – это равноправие, полное отсутствие иерархии, подчинения, стереотипности нашего искажённого мышления или стандартов, которые нам навязали ранее. Главные инструменты решения вопросов – это умение договариваться, говорить о тех вещах, которые хочется получить, учитывая желания партнёра.

Как решать проблемные вопросы в отношениях, если таковые существуют? Однозначно стоит спокойно в них разобраться, а не доказывать друг другу, кто сильнее или умнее в данной ситуации. Эмоции – это такая вещь, которая быстро воспламеняется, но имеет не очень хорошие последствия для обоих партнёров, попавших в конфликт. И кто его знает, чем может закончиться любая из проблем...

Советы:

– Знайте, ничего не даст скандал или ссора с любимым человеком. Так можно добиться лишь ещё большего усугубления сложившейся ситуации.

– При выяснении отношений не повышайте голос друг на друга. Криком точно не достичь компромиссов в семейной жизни. Спокойный тон звучит намного убедительней.

– Взаимные претензии не сохранят брак, а вот если отнестись к партнёру по-дружески, можно добиться намного большего результата.

– Доброжелательный тон не будет провоцировать партнёра. Скандала можно избежать, если изначально не преследовать цель его устроить.

– Иногда нас раздражает в партнёре нечто, что есть у нас самих. Или же оно прямо вызывает у нас подъём нежелательных эмоций. Рекомендую подумать, что есть в вас самих такого, что может раздражать в вашем партнёре. Посмотрите, чем он «отзеркаливает».

– В разговоре о произошедшем конфликте говорите о своих чувствах, о том, что задело вас больше всего, не обсуждайте поведение вашей половинки, не обвиняйте в ссоре.

– Если чувствуете, что вы задели чувства супруга или супруги, то так и скажите: «Извини, я был (а) так расстроен (а) и обижен (а), что позволил (а) вольные слова в твой адрес.

Мне так жаль, надеюсь, что ты простишь меня за них...»

– Носить обиду в себе долгое время не стоит. При удобном случае нужно поговорить с партнёром. Расскажите о своих чувствах, о том, что вам не понравилось, что задело больше всего. Такой разговор поможет смягчить обстановку в семье.

### **ПРИНЦИПЫ МИРНОГО СОГЛАШЕНИЯ МЕЖДУ МУЖЕМ И ЖЕНОЙ**

– Диалог.

*Диалог в паре ведётся до последнего, то есть до полного понимания. Пока возможен диалог – остаются отношения! Ваши отношения, которые были когда-то счастливыми. Ведь не под прицелом же автомата вас заставили вступить в них, это ваш выбор был, не так ли?!*

– Ответственность.

*Не только за себя, любимого, единственного и неповторимого. Но и за человека, с которым связали свою жизнь, которого пусть сейчас даже и ненавидите, раздражены на него. Но ведь любили или считали, что любили, значит, обманули.*

*Пусть и себя тоже, но кому от этого легче?!*

– Терпение и неторопливость.

*Куда торопиться? Зачем торопиться? Жизнь и так коротка, чтобы расплыться на спешку. Возьмите ответственность за терпение в своей жизни, наслаждайтесь жизнью, включите осознанность и перестаньте бежать. Взгляните, что вас окружает, найдите то тепло и ту любовь, которую при спешке вы обронили. Когда спешишь, теряешь то, что так и не успел оценить, а когда не терпится, как правило, выбираясь из одних проблем, попадаешь в новые, ещё большие. Зачем?!*

– Компромиссы.

*Только осёл будет стоять, упёршись лбом в ворота семейной проблемы. А человек всегда при желании найдёт способ попасть за них, даже их не открывая. Вот эти свойства, по-моему, надо проявлять при решении вопроса, быть или не быть семье. И при заключении семейного договора (условно) мужа и жены. Тогда налаживание семейных отношений, препятствия вас не коснутся. Учитесь взаимодействовать друг с другом – да, это тоже труд, но он оправдан!*

А как вы думаете, возможен ли договор мужа и жены о мире и согласии?

**Напишите сразу ваши мысли на строках ниже:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Помните, что ни одна ссора не должна отдалять вас как супругов друг от друга. Как бы ни были вы злы и обижены друг на друга, не кидайтесь громкими словами о разводе и не устраивайте скандалов при посторонних. Любите и уважайте чувства супруга и свои!

## 2.6. Понимание и соблюдение собственных прав и прав партнёра

Отношения строят оба партнёра. Если кто-то пытается главенствовать, то союз не будет гармоничным и счастливым. Мужчина и женщина являются свободными и равными во всех правах. Различия в обязательствах могут исходить только из разницы их физических возможностей. Взаимное уважение прав и свобод является основой для отношения между мужчиной и женщиной.

Довольно часто на консультации приходят пары или по отдельности мужчина и женщина. Их запрос, как правило, – научиться отношениям и пониманию в партнёрстве, и наиболее частая тема – обязанности и права каждого из участников этих отношений. Если смотреть глубже, то большая часть подобных запросов моих клиентов составляют стереотипы и убеждения, искажённая интерпретация отношений, ролей мужчины и женщины в них, их обязанностей.

Да, конечно, ни для кого не секрет, что наше общество построено на стереотипах, так что нет ничего удивительного в том, что отношения иногда заходят в тупик. Но есть хорошая новость: всё исправимо, главное – хотеть работать над ошибками и менять свои взгляды на происходящую ситуацию.

Что обычно можно услышать от клиентов в обсуждении отношения в зависимости от того, кто пришёл на консультацию – мужчина или женщина, а то и пара вместе?

Всё зависит от того, кто обсуждает – мужчина или женщина.

В случае обсуждения мужчинами я прописала примерно такой список:

– Женщина должна готовить, стирать, убирать и делать всё по дому – это сугубо женские обязанности. (**Убеждения** – женщина должна, обязана, ей надо – она на то и женщина, так она доказывает свою настоящность. И к тому же это сугубо женское занятие и никак не мужское. Все женщины так делают, и моя мама так же делала).

– Женщина должна быть красивой, всегда готовой на любые капризы своего мужчины, но при этом быть скромной. (**Убеждения** – по первому моему требованию женщина обязана мне подчиняться, потому что я тут главный, мне решать, когда и чего я захочу, мне нельзя перечить, потому что я сильнее, я мужик. Женщина должна во всём поддерживать меня).

– Женщина должна быть верной, послушной и всегда поддерживать своего мужчину во всём. (**Убеждения** – женщина беспрекословно должна мне подчиняться).

– Женщина должна быть терпеливой, понимающей и не быть меркантильной, не ждать дорогих подарков. (**Убеждение** – не будет терпеть – останется одна и без подарков).

Это не весь список. Здесь написано то, с чем приходят на консультации чаще всего. Также в этом списке собраны самые распространённые убеждения и стереотипы.

Если же на консультацию приходит женщина, то список обсуждения будет существенно отличается от мужского.

Ниже прописала более частые примеры:

– Мужчина должен обеспечивать свою женщину, это его сугубо мужская обязанность. (**Убеждения** – если он не будет зарабатывать, тогда зачем он мне нужен).

– Мужчина должен быть заботливым, романтичным, понимающим и добрым. (**Убеждения** – мужчинам наплевать на женские чувства).

– Мужчина должен быть мужественным, готовым постоять за себя и свою женщину. (**Убеждения** – мужчины срывают злость за свои неудачи на женщинах).

– Мужчина должен уметь прощать, быть верным и терпеливым. (**Убеждения** – бегаёт за всеми подряд, ни одной юбки не пропустит, имеет всё, что движется. Мужчины – животные).

Примерно так выглядит список желаний у женщин, и в этом списке также отображены убеждения и стереотипы.

Это примерные списки, а сами приоритеты могут быть расставлены в другом порядке в зависимости от личности и желаний как женщины, так и мужчины.

Глядя на требования, которые мужчина и женщина предъявляют друг другу, понимаешь, почему же они так часто не могут прийти к компромиссу. Их понимание, соблюдение правил не соответствуют ожиданиям каждого. Однако я это вижу несколько в ином свете.

А именно в мире торгово-рыночных отношений. Мужчины и женщины, а также сами отношения сейчас стали выступать в роли покупателей и товаров. А где же граница между товарно-рыночными и близкими отношениями?

Для начала разберёмся, что мы понимаем под товарно-рыночными отношениями и близостью. Товарно-рыночные отношения – это отношения, в которых я соглашаюсь выступать «товаром» или «покупателем», игнорируя свою потребность в любви, принятии, принадлежности. Конечно, думать о себе нужно, здоровый эгоизм никто не отменял. Но вместо здорового эгоизма в отношениях мы видим взаимоотношения покупатель-продавец. А в такой системе ценностей глупо ожидать, что «покупатель» не попытается приобрести «товар» с максимальной выгодой для себя. Равно как и «продавец» не станет «работать» себе в убыток.

В итоге мы получаем не взаимоотношения, партнёрство или симбиоз, а суровое противостояние двух сторон. О каком счастье и спокойствии можно говорить в случае с противостоянием? Если речь идёт о такой модели отношений, то там может быть счастлив только один, потому что в противостоянии может быть только один победитель.

Каждый человек имеет право думать или поступать так, как считает нужным. Об этом тоже часто говорят в подобных спорах. Да, действительно это так. Но почему-то при этом люди забывают о том, что за свои поступки и результат своих решений нужно нести ответственность. По этой причине очень многие отношения, которые имеют хорошие перспективы, разрушаются. Потому что участники этих отношений не готовы принять ответственность за свои решения и не готовы договариваться друг с другом, а уж тем более придерживаться правил, которые можно было бы мирно обсудить со своей половинкой. Стоит учиться договариваться с партнёром: если отточить навык, то сразу поменяются и взгляды, и подходы в отношениях!

## **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.