

Артём Толоконин

Взгляд
семейного
психолога

СЕКРЕТЫ
УСПЕШНЫХ
СЕМЕЙ



Артем Толоконин
Секреты успешных семей.
Взгляд семейного психолога
Серия «Психология.
Секреты успешных семей»

ABBYY PDF Transformer+

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14692489

Секреты успешных семей. Взгляд семейного психолога / Артем

Толоконин.: Эксмо; Москва; 2016

ISBN 978-5-699-84404-3

Аннотация

Все мы родом из семьи – благополучной или нет, счастливой или несчастной. Мы априори знаем, что такое семья, какой она должна быть. Но что такое наше знание на самом деле: истина или родительский сценарий, следование которому в жизни приведет к краху собственного брака? В этой книге автор рассмотрел те основы, на которых строится семья. Он уверен: абсолютно любые семейные отношения можно улучшить, восстановить, строить дальше по законам безусловной, зрелой любви.

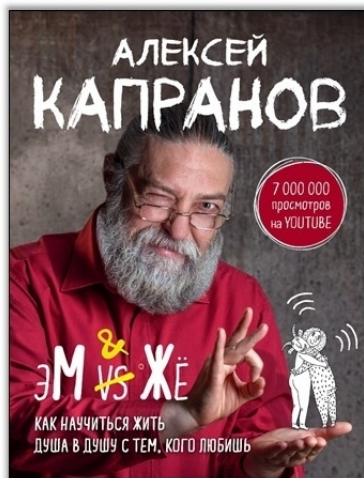
Содержание

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ	5
От автора	8
Вступление	9
Противники или партнеры? Грустный тренд	9
Часть 1	17
Часть 2	25
Этапы развития чувства	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Артем Толоконин

Секреты успешных семей. Взгляд семейного психолога

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ



МЖ. Как научиться жить душа в душу с тем, кого любишь

Узнайте, что происходит в голове и сердце вашего возлюбленного из книги популярного психолога Алексея Капринова. Этот остроумный гид по счастливым отношениям научит вас жить душа в душу и получать от партнера то, чего по-настоящему хочется.

7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви

700 «подопытных» пар. 14 лет наблюдений за их жизнью, ссорами и примирениями. Всё это известный эксперт по отношениям Джон Готтман провёл с одной лишь целью: выяснить, почему одни браки крепкие и счастливые, а другие обречены на развод. Узнайте, какие перспективы у вашего брака.

Давай больше не ссориться. 12 типов семейных конфликтов и инструкция по их прекращению

Если скандалы стали нормой общения со второй половиной, пора что-то менять. Мишель Броди, психолог с двадцатилетним стажем, выделила 12 типов семейных конфликтов. Автор книги описывает механизм каждого из них и предлагает простую технологию их разрешения. Это легкий для восприятия, но глубокий по смыслу гид для пар – о том, как убрать из вашего ежедневного общения все то, что ранит, обижает и отдаляет вас друг от друга.

Она не объясняет, он не догадывается. Японское искусство диалога без ссор

Вопросы о разнице психологии мужчин и женщин уже не оставляют сомнений: им движет логика, ей управляют чувства, он любит помолчать, она – поговорить, для него любовь – это игра, для нее – брак. Но если мы такие разные, как мы можем быть вместе? Японский эксперт Иота Тацунари навсегда решил проблему непонимания между полами: выявил 36 основных источников конфликта, объяснил их с научной точки зрения и сформулировал фразы для мужчин и для женщин, которые мгновенно решают эти конфликты.

От автора

Эта книга – результат моей многолетней практики помощи людям в решении вопросов семейных отношений. И семейного опыта: моя семья помогла мне понять простые принципы создания гармоничных отношений. Я хочу, чтобы каждый читатель этой книги обрел гармонию и семейное счастье, смог увидеть путь решения семейных проблем, если они у него есть. Чтобы стало меньше разводов и больше счастливых семей. На мой взгляд, любовь является причиной создания семейных отношений, а сами отношения – следствием. Именно любовь – единственно верный ориентир для мыслей, чувств и поступков. Главный секрет успешной семьи – развитие чувства любви в человеке на протяжении всей жизни.

Хочу выразить благодарность моей любимой жене Александре, моим детям Еве, Алле и Артему, а также клиентам за доверие и Богу – за дар любви!

Вступление

Противники или партнеры? Грустный тренд

Сейчас особенно остро стоит вопрос культуры семьи. Популярными стали книжки об изменах и разврате, авторы которых смакуют супружеские ошибки, выставляют напоказ человеческие пороки, делая внутрисемейные проблемы обязательным атрибутом жизни в браке. По сути своей это подростковая литература, вызывающая прилив эмоций, будоражащая сознание. И ее охотно покупают, чтобы пережить эти эмоции. Люди уходят в вымышленный патологический мир вместо того, чтобы посмотреть правде в глаза.

Для того чтобы осознать: семья – это не домострой, не тюрьма, не свод запретов и ограничений, – нужен иной взгляд на семейные отношения, эволюционный. Знаменитая фраза Льва Толстого «Все счастливые семьи счастливы одинаково» рождает спорный и, по сути, неверный вывод в глазах современного общества: все они одинаково неинтересны. Но на моих психотерапевтических сеансах практически все клиенты признаются, что мечтают о счастливой семейной жизни и любви. И эта книга именно о любви! О том,

что на самом деле волнует большинство людей: как создать счастливую и гармоничную семью!

Приемная: самореализация или любовь?

Многие люди покупают бульварную прессу и ищут там ответ на свои проблемы: «О, и тот уже изменил? И Абрамович бросил жену? А что, у меня вообще все нормально. И я нормальный».

Автор: Этот массовый тренд показывает, насколько глобальны проблемы семьи в современном обществе.

Читатель: И любой, значит, может сохранить свой брак?

Автор: Конечно, можно сохранить, было бы желание. Это как раз ситуация, нуждающаяся в проработке. А желания нет, потому что в нашей культуре не сложилась традиция бороться за семью. Люди разводятся, потому что так проще, так легче.

Вступающие в брак молодые в подавляющем большинстве не думают о глубинном смысле того, что они делают. Потом появляются дети и внуки, подхватывают семейный сценарий, идет цепная реакция. Только смена образа мысли поможет преодолеть глубинные семейные проблемы.

Читатель: Мне кажется, раньше люди в семье очень сильно были связаны друг с другом экономически. Женщина полностью зависела от мужчины, у нее не было своих денег, ей некуда было идти. Да и незачем. Соответственно люди считались со своим браком как с необходимостью и даже отчасти неизбежностью, и развод был самой крайней мерой.

Сейчас такой зависимости нет. Ни муж, ни жена не чувствуют себя связанными и не считают нужным скрывать недовольство друг другом. Но неблагоприятные отношения внутри семьи служат постоянным источником напряжения, отнимают очень много энергии, которую хочется потратить на самореализацию, на что-то еще, потому что жизнь одна и...

Автор: И что такая «самореализация» дает для любви?

Читатель: Ну, не знаю. Возможность самореализации – это возможность того же самого духовного роста, развития.

Автор: Да-да. Есть люди, которые с головой уходят в такую духовную практику и забывают про реальность. Они выпадают из жизни.

Читатель: Но разве работа, деятельность не может стать духовной практикой? Разве там человек не раздвигает свои горизонты?

Автор: Ваша тяга к самореализации свидетельствует о том, что вы в глубине души хотите иметь семью.

Читатель: Все этого хотят, естественно!

Автор: Тогда чего вы боитесь? Берите и стройте семейные отношения. Нужно выходить из власти того сценария, который сейчас вами управляет. Четко анализировать, смотреть, что с чем связано, и изменяться – вот и все. С моей точки зрения, семейная жизнь – это самая мощная духовная практика!

Приемная: любовь – это поле поддержки

У меня замечательные подруги, но среди них очень

мало замужних женщин, хотя все и мечтают о семье. Мне кажется, не все зависит от женщины в изменении образа жизни и создании семьи. А тех, кто находится в счастливом браке, я собираю в коллекцию...

Автор: Это коллекция рудиментов?

Читатель: Нет, это коллекция семейных отношений, где есть все перечисленные вами признаки успешной семьи. Муж и жена – друзья, у них качественный секс, видно, что любят друг друга, хотя бы потому, как смотрят друг на друга. Хотя им уже далеко за 40, они рожают второго ребенка просто для удовольствия, просто потому, что первый вырос... Но таких я знаю всего три семьи, и то в одной из них муж умер после десяти лет такого счастливого брака. А в основном окружающие меня примеры семейной жизни не вызывают желания вступать в брак. Муж и жена не понимают друг друга, раздражают друг друга, ссорятся, и, как правило, один полностью подчиняет свою жизнь нуждам другого. Многие женщины говорят: чем так, лучше я буду одна – веселее, здоровее, счастливее.

Автор: Начнем с того, что любую семейную ситуацию можно изменить. Дело в том, что, когда один из партнеров начинает меняться, второй под него подстраивается. Люди общаются между собой на уровне подсознания гораздо больше, чем на сознательном уровне. Если мы пытаемся добиться чего-то от партнера, считая, что он должен делать то, что мы считаем правильным, это не любовь, а внутренний рэкет.

А когда человека принимаешь таким, какой он есть, когда любишь его, он начинает расцветать в твоей энергии, начинает меняться.

Приемная: страдание за компанию?

Сегодня в разговоре с дочерью я вспомнила случай из жизни наших знакомых. Когда у жены обнаружился высокий сахар в крови, появился риск диабета, из ее меню исключили все углеводы. А муж за компанию тоже перестал есть сахар и углеводы и даже похорошел и похудел на 10 кг. И моя дочь говорит:

«А что тебя тут удивляет, разве по-другому может быть? Мне не нужна такая семья, где один не разделяет жизнь другого!»

Автор: То есть люди должны быть уверены: если один в семье страдает, то и второй должен принимать страдания?

Читатель: Да, разделять их...

Автор: С моей точки зрения, это несколько однобокая позиция. Она имеет право на существование, но это не обязательно. В семье каждому ее члену должно быть комфортно. Не нужно страдать.

Читатель: Даже если это означает идти на какие-то ограничения, чтобы поддержать супругу или супруга?

Автор: Да, такое бывает. Но только если есть искреннее желание, внутренний порыв и никто никого не принуждает. И потом, пройдя через этот круг, отношения выходят на новый уровень.

Читатель: Мне кажется, муж на это и пошел именно потому, что отношения там уже были на высоком уровне. Но такие случаи я могу пересчитать по пальцам одной руки.

Автор: На самом деле их гораздо больше. Я вижу эти примеры в собственной практике на протяжении более 10 лет. Сейчас, наверное, настал тот момент, когда об этих случаях надо рассказывать!

Читатель: Показывать положительные примеры?

Автор: Да, такие примеры – это некий источник, к которому человек может обратиться, найти ответы на свои вопросы, если у него сложности в семейной жизни, понять, что с этим можно сделать. Узнать проявления и законы любви. Не видеть нормы там, где ее нет. Не успокаивать себя мифами. Современный брак – это партнерский брак, но партнерство должно быть надежным и прочным.

Гармоничный брак – это семья, созданная двумя психологически зрелыми и самодостаточными людьми. Две свободные личности любят друг друга безусловной любовью и от партнерства становятся еще более свободными. Им никогда не тесно, не грустно вдвоем.

Если же брак основан на зависимости: «Я жить без тебя не могу, ты должен» – все, брак движется к распаду. Когда вы просто любите и получаете от этого удовольствие, делаете со своей стороны все, чтобы в этом чувстве развиваться, зарабатывать деньги, самореализовываться, это рождает обоюдное движение навстречу, создает гармоничное поле. Ес-

ли все это происходит осознанно, то приходит удивительное ощущение счастья, покоя, уверенности и гармонии.

Но семейные отношения не возникают спонтанно и не затухают неожиданно. Это зона ответственности обоих супругов. Здесь не идет речь об особых способностях или таланте быть женой или мужем. Я отношусь к развитию семейных отношений как к глубинному духовному процессу, доступному любому человеку. Все предрассудки, которыми окружает себя человек: «это нельзя», «это невозможно», – его личные ограничения, которые он сам и создал. Если он хозяин своей жизни, если претендует на звание человека разумного, а самое главное – если он хочет, чтобы его жизнь приносила ему радость и удовольствие, а не была чередой унылых дней, похожих один на другой, то он может решить любые проблемы.

Наблюдай, осознавай, работай!



«История о нас» (реж. Роб Райнер), 1999

Между расставанием супругов, принятым ими решением

о разводе и, собственно, разводом есть пограничная территория, когда можно проработать ситуацию, разобраться в ней и понять, нужно ли разводиться после того, как выполнена работа над собой и над семьей как целым.

Бен и Кэти оказываются именно в такой ситуации. Их брак длился 15 лет. Каждая попытка сближения, предпринятая тем или иным супругом, оборачивается ссорой. И только когда герои находят в себе силы совершенно отказаться от взаимных претензий, они наконец начинают получать удовольствие от совместной жизни. Расставание, подготовка к разводу оказываются хорошим моментом для того, чтобы понять, что ни один из них ничего не должен другому. Выход в том, чтобы любить партнера таким, каков он есть.

Часть 1

Мой метод решения семейных проблем любой сложности



Как определить, есть ли в семье те или иные проблемы? Да очень просто! Чувствуете себя одиноким? Уставшим? То-

ропитесь домой после работы? Строите планы на будущее? Вам хорошо дома? Как вы спите? Часто ли болеете?

Если вы не торопитесь домой, если вы с грустью думаете о будущем, если вас раздражает человек рядом с вами и вы понимаете, что раздражаете его, да еще и чувствуете себя неважно, – это и есть приметы семейных проблем.

Но для начала нужно спросить себя: откуда взялись эти проблемы? Почему возникли именно в моей семье? Почему это происходит именно в моей жизни? Как это исправить? Ответы на эти вопросы нужно найти как можно скорее.

Часто человеку сложно самостоятельно определить, где корни проблем. Ему может помочь специалист или книга, из которой он узнает о том, что такое любовь, какие стадии она проходит, как психотравмы детства и семейные стандарты предыдущих поколений влияют на межполовое поведение в его семье. И когда человек поймет, как с этим надо работать, как избавиться от деструктивного сценария семейной жизни, ему захочется стать хозяином своей жизни, который сам решает и устанавливает качество семейных взаимоотношений!

И скорее всего человек придет к выводу: зачем разваливать семейные отношения, если можно их сохранить? Не на-

до искать каких-то причин или внешних стимулов для того, чтобы проснулась любовь. На самом деле человек может любить и быть любимым 24 часа в сутки, но только если он сам это для себя выберет.

В этом и заключается мой подход: надо научить человека любить, и тогда, как правило, ничего разрушать не придется. Просто появится еще одно поле деятельности, которое может стать прекрасным делом, и даже делом всей жизни. Как фирма, которую надо развивать: сегодня там работает пять человек, а завтра может работать двадцать пять, рост и расширение компании – это и есть укрепление бизнеса.

В семейные отношения, как и в бизнес, надо инвестировать. И не только деньги и другие материальные ресурсы, а чувства, время, внимание и любовь. Но эти вложения принесут огромное удовольствие, потому что в ответ можно получить еще больше внимания и любви. И этот кайф тебя сопровождает, если ты делаешь это осознанно, если это твой выбор.

Если же человек подвержен влиянию негативного семейного сценария (как правило, неосознанно), он считает, что его минимальный вклад в семью – это норма. Он повторяет, что исправить ситуацию невозможно. «Меня уже не поменять, я такой, какой я есть!» Но это заблуждение. Это просто

инфантильный взгляд, наплевательское отношение не только к своей судьбе, но к судьбе будущих поколений, потому что этот сценарий – деструктивный!

Когда он передастся по наследству, его начинают реализовывать и дети. И рано или поздно в потоке их любви – а все хотят любить! – возникает такая же плотина, как у родителей. Семейные представления предыдущих поколений все равно дадут о себе знать. И те супруги, которые признают, что их отношения не поддаются изменениям, не инвестируют в них, таким образом, просто-напросто перекладывают свои проблемы на плечи будущих поколений.

Пока мы дети, взрослые воспитывают нас и показывают, как себя нужно вести, как относиться к себе и миру, как строить семейные взаимоотношения. А затем, впитав в себя эмоциональную атмосферу нашего детства, мы вырастаем и покидаем родительскую семью, чтобы создать свою. Родители и род программируют будущее межполовое поведение ребенка, формируют так называемый семейный сценарий. Так как закладывается он в глубоком детстве, то, как правило, взрослый человек не осознает его до конца. То есть вопрос любви-нелюбви в одной отдельно взятой семье на самом деле имеет гораздо большее значение! Если человек достиг зрелости, если у него есть желание свои семейные проблемы решить, а не просто разбежаться, трансформировать отноше-

ния, то он начинает работать с ними. Это старт, отправная точка, открывающая дорогу в светлое будущее!

Все можно исправить. У каждого есть возможности, изменяя себя, изменить свою жизнь и отношения. Специалист может помочь осознать, что конкретно происходит в семье, с чем это связано, и научить трансформировать внутренние противоречия в понимание и партнерство. Может помочь научиться любить здесь и сейчас безо всяких условий, то есть проявлять зрелое чувство любви.

Но чтобы человек пошел по пути духовного развития, нужно в первую очередь его собственное намерение.

И тогда весь тот кошмар, который его так мучил, просто уходит из его жизни. Все ошибаются, все совершают ошибки, ничего страшного в этом нет. Но исправляя их, человек приобретает опыт, преодолевает путь, который ни ему, ни его потомкам не придется потом во второй раз проходить. Дальше жизнь будет ставить новые задачи, как правило в сфере бизнеса, творчества.

Семейные люди живут дольше – это доказанный факт. А самый сильный стресс человек получает не на работе, а дома – ведь дома мы наиболее открыты и беззащитны. И у человека никогда не пройдут тревожность и депрессивное состояние, пока не изменится его семейный фон. Но когда вос-

становливается гармония в семье, семейная жизнь перестает быть причиной напряжения, а превращается в источник ресурсов и поддержки. Счастье и любовь начинают литься как из рога изобилия.

Это мой метод! Я не сторонник разваливать что бы то ни было. Даже в самых трудных случаях, когда кажется, что семьи уже фактически нет, можно проанализировать ситуацию, создать программу восстановления адекватного психосексуального возраста и движения к открытию шедевра под названием «любовь». И человек сам изменяет свои семейные отношения, а моя помощь на этом заканчивается. Парадокс заключается в том, что развиться партнерам и научиться любить можно только в реальных семейных взаимоотношениях! Если просто развестись, то истинные причины кризиса останутся неотработанными. Смена партнера, как смена фасада, ничего не меняет внутри.

Склеить и восстановить можно абсолютно любые семейные взаимоотношения! Нет никаких предрассудков. Если в это верить, то можно выйти из любого тупика, было бы желание. Даже если в семейные отношения вмешалась армия любовниц, супруги ненавидят друг друга и отправляют в психушку – и такое было! – можно взять ситуацию в свои руки и за полгода или год вернуть все в естественное, спокойное состояние партнерства, понимания и заботы.

Суть моего метода заключается в том, чтобы ввести человека в состояние любви, чтобы у него открылись и загорелись глаза. Это работа с энергетикой человека. Только собственная духовная практика помогает мне эффективно заниматься терапией.

Без нее можно только умствовать или, еще хуже, манипулировать. Нужно помочь раскрыть человеку в себе чувство любви, помочь влиться в него – тогда он сам поймет, куда ему нужно двигаться и что переработать в себе. Любовь как дар дана любому человеку, и развитие этого дара – самая важная задача человека, смысл его жизни! Главное, чтобы каждый научился любить, тогда разводов, ссор и поломанных судеб станет меньше. Я хочу, чтобы каждый, кто читает эту книгу, почувствовал себя ответственным за свои чувства, сделал любовь путеводителем своей жизни и уверенно шел по жизни этим курсом!

Когда ко мне обращаются за помощью в сохранении семьи, я рекомендую на некоторое время взять паузу в решении о разводе и разрабатываю индивидуальную программу выхода из кризиса. В нее входит как персональная работа с каждым из партнеров, так и общая семейная терапия. Через некоторое время каждый из супругов осознает свой вклад в семейные проблемы и учится по-другому, на основе любви,

относиться к себе и партнеру. Обиды и претензии уходят! Когда человек видит свой уникальный внутренний мир, он начинает видеть и уникальность своего партнера. Естественный интерес друг к другу, взаимопонимание возвращаются, и тогда вопрос о разводе уже неактуален.

Бывают случаи, когда за советом обращается только один из партнеров, другой об этом может и не знать. Но это не препятствие для изменений в семье. Даже если один из партнеров начинает меняться, отказывается от обид и учится любить, то это сказывается на обоих супругах. И отношения естественным образом улучшаются.

Если у вас нет возможности обратиться к специалисту, то эта книга поможет вам самостоятельно разобраться в своей ситуации, направит ваши мысли и действия в созидательное русло. Она основана на результатах моей многолетней частной практики и опыте собственной жизни.

Часть 2

О любви. Главный ответ на главный вопрос



Этапы развития чувства

Любовь – это чувство, объединяющее человека и весь огромный мир, в котором он живет. Именно любовь символично связывает человека и его дух, заставляет по-иному взглянуть на окружающую реальность. Любовь – это основа жизни любого человека, это норма, на которой должны строиться любые взаимоотношения. Именно полюбив, взрослый человек принимает решение создать семью. Любящие соединяются, реализуют свое чувство в половом акте, и у них рождается ребенок. Любовь – это феномен. Но любовь – это то, что стимулирует людей развиваться, двигаться дальше. Даже если речь идет о профессиональной сфере, в любой профессии без любви к делу не приходится ждать особых успехов.

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.