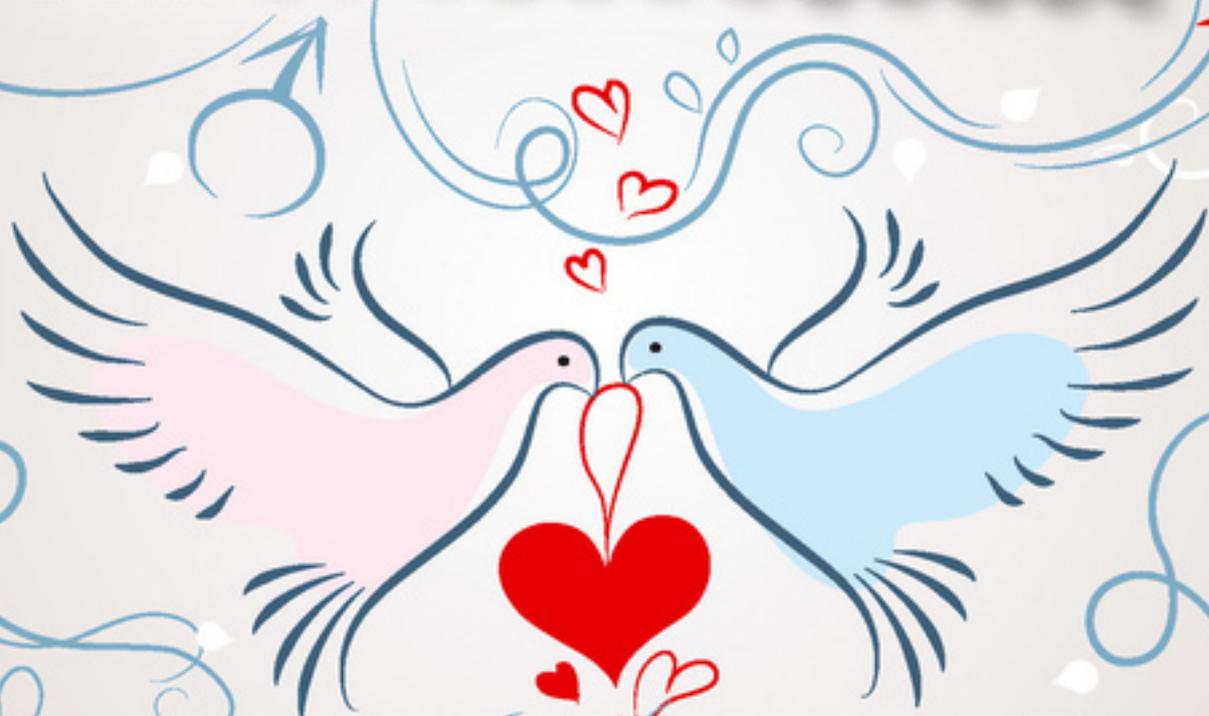


*Психология  
отношений*

Павел Фалюшняк

# ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

Формула  
идеальных отношений  
в семье



Психология отношений

Павел Фалюшняк

**Долго и счастливо. Формула  
идеальных отношений в семье**

«Питер»

2016

УДК 159.922.1  
ББК 88.373

**Фалюшняк П. Ф.**

Долго и счастливо. Формула идеальных отношений в семье /  
П. Ф. Фалюшняк — «Питер», 2016 — (Психология отношений)

ISBN 978-5-496-02404-4

<p id="\_GoBack">Отыграл марш Мендельсона, закончился медовый месяц, и началась... настоящая семейная жизнь. «И жили они долго и счастливо...» А кто-нибудь задумывался, почему все сказки на этом заканчиваются? И что дальше происходит с главными героями... У вас, конечно, есть свой разнообразный опыт отношений и совместной жизни. И что-то уже получается хорошо, а что-то хотелось бы улучшать и развивать. Эта книга как раз для тех, кто не останавливается на достигнутом в отношениях. Книга интересна и полезна не только семейным парам со стажем и молодоженам. Она может стать открытием и для тех, кто пока свободен и только задумывается о поиске второй половинки.

УДК 159.922.1

ББК 88.373

ISBN 978-5-496-02404-4

© Фалюшняк П. Ф., 2016  
© Питер, 2016

# Содержание

Предисловие	6
Для кого эта книга	7
Как читать эту книгу	8
Пролог	9
Глава 1. Поиграем в отношения с удовольствием	11
Глава 2. Зачем вам все это...	12
Глава 3. Учимся говорить на одном языке	14
Глава 4. Вопросы, которые помогают	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Фалюшняк Павел**  
**Долго и счастливо. Формула**  
**идеальных отношений в семье**

© ООО Издательство «Питер», 2016

© Серия «Психология отношений», 2016

## Предисловие

Каждая пара, направляющаяся в ЗАГС, убеждена: «У нас-то все будет хорошо. У нас все будет по-другому. Мы точно знаем, как нужно».

Поэтому для воплощения мечты в реальность я хочу предложить вам формулу идеального брака. Или формулу идеальных отношений. Без ложной скромности скажу: это так. Формула работает в любой паре независимо от возраста, размера кошелька и социального статуса. От изменения статуса проблемы не меняются. Меняется только их масштаб.

В свое время, путешествуя по Европе, я встречался с разными семьями из различных социальных групп. Одной из моих целей было сравнить жизнь европейской семьи и семьи постсоветского пространства. Оказалось, что проблемы одни и те же – дети, деньги, отношения. Одному не хватает на молоко, другому – на стиральную машину, третьему – на самолет. Исходные данные одинаковые – недовольство.

В течение 20 лет, консультируя семейные пары по вопросам недовольства (коротко назову так все трудности семейной жизни), я заметил общую закономерность. И теперь со всей определенностью могу сказать, что вы можете сделать, чтобы «долго и счастливо» из сказки превратилось в «быль и прибыль».

Я предлагаю вам формулу и гарантирую результат. Конечно, при условии, что вы найдете время дочитать эту книгу до конца. И применить ее в жизни.

## Для кого эта книга

**Первое.** Вы молоды. Учеба, карьера, бизнес. Встаете на ноги. И вам пока неплохо в холостяцкой жизни. Однако вы все чаще задумываетесь о создании семьи. *Эта книга для вас, для понимания: «А стоит ли?»*

**Второе.** У вас есть любимый человек, и вы хотите развивать отношения. *Эта книга для вас, для понимания: «Как это делать?»*

**Третье.** Вы решили пожениться. *Эта книга для вас. Это курсы благополучного бытия. Если хотите, это школа управления вашим будущим семейным кораблем.*

**Четвертое.** Вы уже были в браке, но он сложился неудачно. И вы думаете о второй попытке. *Эта книга для вас. Работа над ошибками. Коррекция, тюнинг, капитальный ремонт. Она поможет сделать новые отношения качественными и благополучными.*

**Пятое.** Вы в браке. Но удовлетворенность совместной семейной жизнью оставляет желать лучшего. *И эта книга для вас. Так же, как и в предыдущем варианте, – работа над ошибками. Коррекция, тюнинг, капитальный ремонт отношений.*

**И наконец,** вы вполне довольны браком и заинтересованы в отношениях. Порой вы что-то добавляете в них, меняете совместную жизнь. Потому благополучно живете. *Эта книга для вас. Она подскажет вам варианты дальнейшего развития.*

## Как читать эту книгу

Никогда не понимал необходимости присутствия такой главы в книгах. Как говорит М. Задорнов, «первое, что делает НАШ человек, когда покупает новую технику, – выбрасывает инструкцию в мусорное ведро». И все же не могу обойти вниманием некоторые особенности. Постараюсь быть кратким.

В книге *курсивом* я привожу *высказывания/комментарии* реальных участников тренинга для молодоженов. Точнее, реплики пар, которые решили развивать свои отношения. Это люди разных возрастов, уровня образования, социального статуса и опыта семейной жизни. Для получения полезного взгляда со стороны в некоторых главах я оставил целые фрагменты тренинга.

**Не читайте сразу всю книгу.** Это все равно что съесть годовой запас продуктов в один присест. Может не усвоиться.

**Какие-то части книги вы воспримете негативно (у вас возникнет напряжение, протест).** Знайте: это то место, где у вас не все благополучно. Как если бы вы нашли у себя занозу... Вы можете ее не трогать (и будете испытывать болезненные ощущения, да еще и с последствиями), а можете удалить (сначала больно, зато потом легко и комфортно). Не сможете сами – заходите, сделаем вместе.

**По ходу текста даются упражнения.** Рекомендую их выполнять (касается только тех, кто хочет). Они вам помогут. В чем? Ответ вы найдете в книге.

**Ну и, конечно, полезно прочитать эту книгу минимум три раза.** Третий раз – через девять месяцев...

Приятного развития!

## Пролог

Один мореход, завершив блестящую карьеру капитана, открыл консалтинговое агентство и стал консультировать начинающих капитанов, которые хотели освоить все тонкости и премудрости успешного мореплавания.

Как-то раз, прогуливаясь по причалу, он обратил внимание на парусник, команда которого активно готовилась к отплытию. Капитан корабля был очень молод и, судя по тому, как и какие он давал распоряжения, совсем неопытен. Мореход подошел поближе и обратился к капитану:

– За умеренную плату я могу дать вам ценный совет, который сэкономит ваше судно от неминуемой беды.

На что капитан снисходительно улыбнулся. Уверенность, с которой он распоряжался, говорила только об одном: «Я знаю все, что мне нужно!» Тогда мореплаватель обратился к нему во второй раз:

– Позвольте мне дать вам хоть часть рекомендаций.

Но и это предложение осталось без ответа. Когда парусник уже отчаливал, глава агентства сделал третью попытку:

– Кораблекрушение неминуемо, но вы еще можете все исправить, если будете следовать моим советам.

Корабль скрылся за горизонтом, а мореход отправился к себе, огорченно размышляя: «Еще один станет жертвой собственной недалекости». Он также понимал, что его помощь будет полезна только тому, кто готов ее получить.

Шло время. Мореход продолжал консультировать новичков. Он помогал им развивать навыки успешного мореплавания в различных ситуациях, при любой погоде. Однажды в дверях его кабинета появился тот молодой капитан. Без лишних вступлений он обратился к консультанту:

– Как вы поняли, что ждет меня и мой корабль в пути?

– Не ты первый, – с сожалением ответил старый морской волк. – Ты не закрепил снаряжение на палубе и не предусмотрел некоторых мер безопасности, которые позволили бы тебе спасти парусник от крушения.

– Все так и было. В первой же болтанке незакрепленный груз снес мачту и повредил рулевое управление. Оставшись без руля, корабль налетел на риф.

– Чуть позже, если хочешь, могу рассказать тебе все подробнее, – сказал консультант.

– Да, послушаю с надеждой на исправление, хотя и с печальным опозданием.

Итак, начнем.

Вы прекрасно понимаете, что свадьба – это не финиш, а только еще один этап в жизни. Можно сказать, старт нового этапа. Но некоторые начинают таким образом, что выдыхаются уже на первом километре. Я бы даже сказал, на первой стометровке.

Теперь я попрошу вас ответить на несколько вопросов. Представьте, что вы отправляетесь в далекое морское путешествие и вам предлагают следующее.

1. По пути не будет пресной воды. Возьмите бочку про запас. Возьмете?

Да/нет.

2. В пути парус может порваться, его может унести ветром. Возьмите с собой дополнительную па русину. Возьмете?

Да/нет.

3. Корабль может наскочить на рифы и получить пробоину. Для откачки воды понадобится насос. Возьмете?

Да/нет.

4. Дополнительный запас провизии спасет вас от голодной смерти в случае, если вы собьетесь с пути в тумане. Возьмете?

Да/нет.

5. Во время путешествия погода может меняться, пригодится теплая одежда. Возьмете?

Да/нет.

6. Во время шторма вас может выбросить за борт. Спасательный жилет позволит вам избежать печальной участи. Возьмете?

Да/нет.

7. И наконец, перед отходом полезно пройти инструктаж у бывалого мореплавателя. Пройдете?

Да/нет.

Если на все вопросы вы ответили отрицательно, эта книга вам не нужна. Вы все равно не возьмете из нее ни одного пожелания, совета или правила. Так есть ли смысл вообще ее открывать?

Но если хотя бы часть ответов была «да», книга сослужит вам хорошую службу. Она станет для вас важным и очень полезным помощником в пути под названием «Семейное плавание». Благодаря ей вы сможете предотвратить многие проблемы, которые неминуемо возникают в семейной жизни любого человека.

Удачи вам!

## Глава 1. Поиграем в отношения с удовольствием

Как сказал классик, «вся наша жизнь – игра». Перефразируя его, я бы предложил следующую формулировку: «Вся наша жизнь – это отношения». Отношения с окружающим миром, отношения с людьми, отношение к работе, отношение к партнеру, отношение к определенному блюду и др. Мое поведение – это отношение к чему-либо. Если же вернуться к классике, всякая игра подразумевает каких-то игроков. И вы играете в разные игры. Давайте перечислим хотя бы несколько.

Когда вы идете по улице – вы пешеход, то есть исполняете роль пешехода в игре под названием «Улица». Когда вы сидите за рулем, вы играете роль автомобилиста. В магазине вы покупатель, на работе – сотрудник, начальник, подчиненный, в семье – муж/жена, отец/мать, сын/дочь и т. д.

Так вот, любая игра подразумевает правила. Чтобы принимать участие в игре «Автомобилист», вы идете в определенную школу, где вас учат соответствующим правилам. Когда человек устраивается на работу, он осваивает новые правила, которые называются функциональными обязанностями. Также люди, желая «поиграть» в определенную работу, оканчивают училища, техникумы, высшие учебные заведения.

Но как-то странно получается с игрой в отношения, игрой под названием «Семейная жизнь». Здесь никто никогда не предлагает никаких правил. И два игрока начинают играть... Каждый подразумевает свои правила. И, как в дальнейшем я повторю еще не раз, разногласия в правилах, особенно в первый год жизни, бывают колоссальные. Иногда это называют борьбой за власть. То есть борьбой за правила, за то, кто и какие правила пролоббировывает, какие из них станут основными.

**Ребята, перестаньте бороться за власть! Начните договариваться. Диалог – лучшее средство в отношениях. Диалог – лучший способ создания комфортных отношений.**

На страницах этой книги мы постараемся выработать **те правила, которые устроят вас как пару**. Нас будут интересовать не общепринятые установки, а те законы, нормы и принципы, которые подойдут именно вам. Мы поговорим о способах создания таких правил. Вам же предстоит наполнить их необходимым содержанием, что позволит сделать вашу жизнь удобной и приятной для вас двоих – любящих друг друга людей.

А теперь вперед! Начнем формировать эти самые правила под названием «Устав семейных отношений».

## Глава 2. Зачем вам все это...

Господа, зачем вы хотите быть вместе? Зачем вам нужны отношения? Зачем вы хотите заключить брак? Для чего вам это? Может, гораздо проще быть одному? Когда ты сам по себе, никому ничего не должен. Никто с тебя ничего не спрашивает. Не кричат дети-спиногрызы. Зачем вам эти отношения? Вы уверены, что вы их хотите? А если вы все-таки хотите, то что вы готовы для этого сделать?

Вы прекрасно понимаете, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. И когда вы вступаете в отношения, то вместе с этим вы где-то в чем-то начинаете себя ограничивать.

У вас был распisan весь день: то тренировки, то какие-то общественные мероприятия, то переговоры. А потом вам нужно сделать еще вот то и вот это, позаботиться о родственниках, домашнем питомце, комнатных цветах, наконец.

И вдруг вы встретили кого-то. И хотите продолжать с ним / ней общение. Создавать, строить, развивать, планировать, жить...

Тогда вам придется структурировать свой ритм жизни, свой график. Например, вы долгое время разводили незабудки. А у вашего партнера аллергия на цветочную пыльцу. Что делать?

Как вы поступите в этом случае?

Кажется, что в отношениях все так сложно. Когда рядом нет конкретного человека, то ваш ритм жизни представляется вам самым важным. Все в нем нужное, и из него ничего нельзя исключить. И все вроде бы вас устраивает. И вот вы встречаете кого-то...

Бывает и наоборот: у вас в жизни было пусто, а тут появился он/она...

В этом случае воображаемая простота – «Ура! Теперь наступит счастье!» – приносит гораздо большие проблемы. «Теперь наступит» – это не что иное, как ожидания. Далее мы еще поговорим, к чему приводят неоправданные ожидания...

И вы цепляетесь за партнера, потому что вместе вам стало интереснее, чем было до того. И, сами не замечая, вы начинаете предъявлять друг другу претензии. Потому что:

*– Я хочу, чтобы ты мне обеспечивал радость и удовольствие в жизни.*

Запомните раз и навсегда: **если вы размышляете именно так, то ваши отношения обречены!** Вы начинаете ждать – и ждать очень активно. Внутри вас звучит лозунг: «Всё, я тебя нашел/нашла! Теперь ты мне должен/должна! Я тебя выбрал/выбрала!»

Как только эта идея вами выдвинута, вы начинаете обратный отсчет до окончания ваших отношений. Поэтому сохраните в памяти важный принцип: **никто никому ничего не должен!** Чем быстрее вы это поймете, тем продолжительнее и комфортнее будут ваши отношения. Независимо от того, есть у вас штамп в паспорте или нет.

Вы спросите:

*– А какая мотивация для отношений будет правильной? То есть я хочу эти отношения, потому что... Какова самая эффективная мотивация?*

И вот тут, ребята, важно, чтобы вы сами для себя ответили на вопрос: чего вы ждете от отношений? Зачем они вам нужны? Тогда у вас появятся правильная мотивация и правильный партнер.

Если вы хотите удобной, мирной, тихой, ласковой и нежной семейной жизни, то, соответственно, вы выбираете партнера, который разделяет ваши взгляды. Если вы хотите драйва, путешествий с фейерверками и восторгом, независимости, свободы, приключений, тогда вам по пути с тем, кто имеет такую же точку зрения.

Например, очень сложно ожидать от супруги хозяйственности, нежной заботы о вас и кропотливого ухода за детьми, если она нацелена на карьеру, личностный рост, интенсивную и разнообразную жизнь. А о ребенке пока вообще не думает. Конечно, бывает все. Вопрос только в одном: какой ценой?

Возможен ли брак стрекозы и муравья? Да, если они договорились! Муравью достаточно того, что стрекоза иногда проводит с ним время. И он не против того, что она развивает свою карьеру, развлекается или еще как-то проводит время вне дома. Стрекоза принимает то, что у нее есть брак с муравьем, а в теплое семейное гнездышко, которое в большей степени создал ее партнер, ей приятно возвращаться.

Все возможно! **Для этого, ребята, договариваться лучше на берегу.** На берегу. На каких условиях вы садитесь в эту лодку, для чего вы в нее садитесь, что вы хотите получить от этого совместного путешествия?

### Глава 3. Учимся говорить на одном языке

Формула идеальных отношений, как и любая другая формула, подлежит проверке/оценке. А значит, нужен критерий ее эффективности, успешности. В нашем случае им является **совместное благополучие** или **семейное благополучие** (независимо от штампа в паспорте и продолжительности отношений).

К сожалению, слова – это всего лишь звуки или буквы (когда их написали), которые каждый наполняет собственным содержанием. Наша задача – наполнить смыслом данный критерий.

Чтобы мы с вами хорошо понимали друг друга и говорили на одном языке, предлагаю ответить на вопрос: благополучно – это как? И вот вам в помощь перечень часто встречающихся определений и высказываний: *хорошо душа в душу отлично просто «вау!» успешно счастливо безбедно бесподобно благословенно неразлейвода сногшибательно бодрячком на позитиве грандиозно мир да любовь когда тебя понимают, поддерживают мы на одной волне у нас общие цели мы спокойно решаем проблемы мы доверяем друг другу*

Прекрасно. Вот вам результат. Одно слово – и как многообразно его значение! Вы понимаете, насколько важно наполнить содержанием ваши отношения? Теперь, когда мы будем говорить «благополучная жизнь», «семейное благополучие», каждый из нас будет иметь в виду все вышеперечисленное.

А сейчас я предлагаю сделать это в парах. Проверьте, есть ли между вами это понимание. Исследуйте свои предположения и ожидания друг от друга. Что об этом думает ваш партнер?

#### Упражнение

Возьмите блокнот и ручку и отдельно (каждый в своем) запишите ответы на вопросы: «Как я вижу, как я понимаю, как я представляю свою семейную жизнь? Что для меня семейное благополучие?» Укажите все, что вы подразумеваете под словосочетанием «семейная жизнь» Затем поделитесь с партнером тем, что у вас получилось

**Во многих случаях сложности в отношениях возникают из-за того, что желания партнеров отличаются.** Да и бог с ними, если они разнятся в начале вашего пути, в начале вашей совместной жизни. Это даже хорошо, так как, обменявшись идеями, вы можете только расширить свое представление о семье. А дальше выбор за вами – чем из перечисленного вы захотите наполнять закрома семейного благополучия. И планы ваши можно, обсуждая, распределять по времени и делать и одно, и второе, и третье... с удовольствием.

## Глава 4. Вопросы, которые помогают

Сейчас я предлагаю каждому читателю немного подумать о следующем. Вы внимательно читаете, прислушиваетесь к своему состоянию, внутреннему голосу. И где-то для себя отвечаете...

Это задание потребует вашего внимания и анализа отношения к собственной личности: каково там, внутри? Иногда бывает очень сложно найти время для себя, чтобы сконцентрироваться и понять: чего же я хочу и что происходит вокруг меня? И задача здесь вот в чем: как быстро вы сможете найти ответ на эти вопросы и стоят ли они вообще перед вами. **Спрашивали ли вы когда-нибудь себя об этом?**

Теперь у вас есть такая возможность. И кому-то она будет не очень приятна. Почему? Потому что придется думать!

*– Зачем думать? Да, я с тобой согласен. И ладно, и пойдет!*

А что бывает в результате?..

Поэтому давайте я буду задавать вопросы, а вы фиксируйте свои ответы. Мы уже начали это обсуждать: зачем мы все-таки женимся/выходим замуж? Для чего нам это?

Для чего мне нужна семья?

Найду ли я время на семью?

Знаю ли я, какое время на нее понадобится?

Как это время я хочу использовать?

Где я возьму время на семью?

Знаю ли я, чего хочет мой партнер?

Знаю ли я, что ждет партнер от меня?

Есть ли у нас общие увлечения?

А нужны ли они вообще?

Если общих увлечений нет, то какие мне хотелось бы иметь?

Знает ли об этом мой партнер?

Что для меня означает личное пространство? Есть ли оно у меня?

Есть ли у нас в этом смысле понимание друг с другом?

Кто в семье главный?

А как я хочу, чтобы было?

Совпадает ли это с тем, чего желает мой партнер?

Возникал ли у меня когда-нибудь вопрос: что такое семейный бюджет и есть ли в нем необходимость?

Дети. Нужны ли они? Сколько? Если уже есть, то что мы с ними делаем? Есть ли у нас взаимопонимание по этому вопросу?

Обязанности мужа. Каковы они?

Обязанности жены...

Мои ожидания от семейной жизни. Совпадают ли они с ожиданиями партнера?

Ну и так далее. У меня не было задачи сделать список максимально широким. А дело вот в чем: сейчас я предлагаю заглянуть внутрь себя и ответить, какие вопросы из представленных были для вас особенно сложными, или все они показались вам одинаково простыми, или на каждый из них ответить было в равной степени трудно. Или какие-то вопросы требуют дополнительного времени на обдумывание.

Конечно, все вопросы предполагают совместное обсуждение... Но вначале каждый из вас должен определить для себя, в какой момент возникало напряжение, если таковое было.

И уже на этой стадии может возникнуть один из главных вопросов: **зачем?** Зачем выходить замуж/жениться?

И, возможно, вопрос про **ответственность...** Я спрашиваю вас об этом еще и для того, чтобы вы, уважаемый читатель, ответили себе: «Готов/готова ли я взять на себя ответственность за свой выбор?»

И остальные вопросы могут выглядеть как расшифровка этой основной проблемы.

У многих людей в начале отношений возникают сложности. Партнеры хотят что-то получить, при этом ничего не меняя. Например, он хочет заниматься своим делом, общаться с друзьями так же часто, как и раньше. Проще говоря, вести привычный для себя образ жизни. И при этом привнести в нее еще и отношения. А потом приходится слышать фразы:

– *Мне некогда! Некогда! Некогда!*

Я сейчас задаю эти вопросы именно для того, чтобы вы постарались понять: выбор вам все равно придется сделать. Ведь если ты хочешь организовать свой бизнес, ты занимаешься этим вопросом и уделяешь ему немало времени. Если ты мечтаешь выучить китайский язык или научиться чему-то полезному, тебе придется найти на это время.

А если ты хочешь развивать отношения... Как ни крути, **за это тебе также предстоит платить временем.**

Если в этом месте вам стало грустно, значит пора подумать, готовы ли вы на самом деле вносить коррективы в свой уклад жизни.

Еще один важный пункт, который я бы выделил в этой главе, – **ожидания от партнера.** Как сказала одна клиентка:

– *Я раньше думала, что это само собой решится со временем. Вот он сейчас такой, но он изменится просто потому, что мы поженимся...*

Не дождетесь!

И вы можете фантазировать и успокаивать себя, что это никакая не проблема, сколько угодно. Что, когда его не будет дома, вы можете ходить в спортзал, заниматься работой, вышивать крестиком. Но наступит момент и прозвучит фраза:

– *У тебя нет на меня времени.*

А когда родится ребенок?..

Это станет большой проблемой, если вы сейчас не придадите значения этому вопросу.

Следующая сложность, на которую я предлагаю обратить внимание, – **ваши убеждения.** Которые часто мешают развитию отношений.

Приведу пример: она была убеждена, что *«мужчины не любят разговаривать»*. Данная точка зрения приносила ей немало сложностей (диалог не получался). Эти серьезные отношения были для нее не первыми. С другими мужчинами *«не получалось»* именно из-за этой установки. Когда она поменяла убеждение (*«с мужчинами можно договориться»*), отношения начали позитивно развиваться. Проверьте себя: а какими убеждениями в жизни пользуетесь вы?

С мужчинами это часто происходит в бизнесе... Убеждения мешают им увидеть позитивные возможности, варианты решения вопроса времени.

А теперь вернитесь к вопросам в начале главы.

– *А для меня уже открытие: легкая ситуация, подумавшись, «свободное время».*

– *А для меня пример: я наконец-то поняла, почему я с мужем не нашла общий язык. Я поняла, в чем была загвоздка с моим мужем...* (Продолжение см. в главе 10 «Личное пространство».)

Так, хорошо. Площадка, фундамент уже начинает формироваться. Мы сделали первые открытия.

## **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.