

МАРИНА НОВИКОВА

Семейный коучинг

КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ
И СКАЗАТЬ РАЗВОДУ «НЕТ!»



Марина Новикова

**Семейный коучинг. Как
сохранить отношения
и сказать разводу «Нет!»**

«Издательские решения»

Новикова М. Л.

Семейный коучинг. Как сохранить отношения и сказать
разводу «Нет!» / М. Л. Новикова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-836359-7

Семья — главное, что есть у человека. Семейные отношения — всегда проблематичны. Я — семейный психолог. Каждый день я наблюдаю, как принимаются решения. Каждый день я наблюдаю, как меняются люди. Каждый день я вижу, как на сложные вопросы находят простые ответы. Надеюсь, что прочитав мою маленькую книжку, Вы найдете простые ответы на волнующие вас вопросы семейной жизни и отношений. Думаю, что книга будет интересна и тем, кто уже в браке, и тем, кто только планирует вступить в брак.

ISBN 978-5-44-836359-7

© Новикова М. Л.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Развод – дело тонкое!	9
Жизнь без конфликта	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Семейный коучинг
Как сохранить отношения
и сказать разводу «Нет!»
Марина Львовна Новикова

© Марина Львовна Новикова, 2017

ISBN 978-5-4483-6359-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О семейной жизни.

«Сегодня всегда отличается от вчера и не похоже на завтра...»

Марина Новикова.

Введение

Главный в семье – папа, а кто папа – выбирает мама. :))

Народная шутка

Если вы судите кого-либо, то у вас не остается времени его любить.

Мать Тереза

Любовь. Самое неизведанное и самое желанное для нас чувство.

Сначала мы ищем свою любовь, потом пытаемся жить в любви и с любовью и иногда отрезаемся от нее навсегда; страдая, забиваемся в психологический угол и считаем, что жизнь обошлась с нами несправедливо, вместо того, чтобы подумать: ведь она дала нам шанс...

Достаточно часто в своей жизни мы слышим про развод или сами проходим этот нелегкий жизненный этап. Как правило, развод – это достаточно тяжелый период для каждого, кто его переживает.

Причем развод может наступить на любом этапе семейной жизни, и не раз ко мне на консультацию приходили клиенты, которые уже подали документы на расторжение брака, обвиняя при этом кризисные годы, родителей, детей, себя и неведомые силы.

А зачем? Зачем приходиться к психологу, когда ты уже принял решение о разводе?

Для того чтобы тебе сказали, какой ты молодец?

Для того чтобы подтвердили: ты сделал все правильно?

Для того чтобы ты сам себе в итоге мог сказать: «Я сделал все от себя зависящее, даже к психологу ходил»?

Друзья мои, я сторонница того, чтобы к психологу приходили еще до принятия данного судьбоносного решения.

Ведь пойти в ЗАГС и подать заявление может каждый, а нести груз последствий от принятого непродуманного решения по силам не многим. Не продумав ситуацию развода, вы наказываете себя, своих детей, родителей. Может быть, стоит остановиться и немного подумать? Не можете сами (а зачастую это действительно очень сложно, т. к. вы находитесь в нелегкой ситуации и вам просто необходимо посмотреть на нее со стороны), – сходите к психологу; не хотите к психологу – сходите на исповедь. По крайней мере, и в первом, и во втором случаях тайна ваших взаимоотношений будет сохранена, а если вы начнете делиться с подругами, родственниками, то неизвестно, как все обернется потом, когда ситуация будет исчерпана.

Теперь немного о психологе.

Если вы приходите к этому специалисту, то будьте готовы услышать независимую точку зрения и не ждите, что он сейчас взмахнет волшебной палочкой или хвостом золотой рыбки, и ваши проблемы превратятся в мыльные пузыри. Очень часто положительный результат тера-

пии зависит не только от позиции, опыта и знаний психолога, но и от непосредственной работы самого клиента.

Но это не все. Важно взаимопонимание и то, насколько внутреннее мироощущение психолога совпадает с вашим внутренним миром. Желательно, чтобы психолог разговаривал с вами на вашем языке. Когда вы приходите на первую консультацию, постарайтесь почувствовать, ваш это психолог или нет, а также узнать позицию самого специалиста по отношению к браку, а то вместо приобретения положительного опыта можете окончательно испортить себе настроение.

И последнее. Мы не психиатры и работаем только со здоровыми людьми, которые в силу неких обстоятельств находятся в затруднительном положении.

Теперь обо мне.

Уважаемый читатель, вы держите в руках мою книгу, и мне бы хотелось на первой же странице высказать свою точку зрения на развод.

Я считаю, что развод возможен только в том случае, когда вы или ваш партнер понимаете, что дальнейшее совместное существование будет наносить непоправимый вред вам и вашим детям. В этом случае – да, но во всех остальных, считаю, необходимо сделать все возможное, чтобы сохранить брак.

Эта книга написана для того, чтобы вы сами постарались разобраться, так ли безнадежен ваш брак, как вам кажется? Действительно ли развод – единственное правильное решение? А может быть, вы как супружеская пара сами постараетесь преодолеть возникшие проблемы и сделать свой неблагополучный брак благополучным?

Сразу скажу, что приведенные мною примеры приближены к реальной жизни, но любое совпадение с реальными людьми – случайно. Дело в том, что, соблюдая профессиональную этику, я просто не могу себе позволить публиковать истории реальных людей.

Из этой книги любой читатель почерпнет много полезного. Даже если вы считаете свой брак благополучным, не помешает узнать о многих подводных рифах, которые подстерегают супругов, и о том, как их заранее обойти.

Эта книга является первой частью трилогии «Семейный коучинг» («Семейный коучинг. Развод», «Семейный коучинг. Свадьба», «Семейный коучинг. Дети») и, думаю, также будет полезной для молодых юношей и девушек, которые еще не женаты.

Не могу сказать, что рассуждения мои стандартны, но я ничуть не сомневаюсь, что многие читатели, воспользовавшись информацией, почерпнут из этой книги все необходимое и сумеют наладить отношения со своей «половиной».

И последнее: вы можете сказать, что нужно быть психологом, чтобы сохранить свой брак, но я вам хочу задать этот же вопрос: а нужно ли быть психологом, чтобы сохранить свой брак?

Мне кажется, что и у психологов в браке бывает определенное напряжение, и они так же, как и все, иногда разводятся.

Честно говоря, я не знаю ни одного брачного союза без конфликта, а если мне говорят о том, что за двадцать лет ни разу не поругались, – значит, это один из партнеров не хотел конфликта, а вот почему он не шел на конфликт – вопрос. Задача не в том, чтобы не поругаться, а в том, чтобы разрешить конфликт и к нему уже не возвращаться, т. е. убрать проблему. И самое важное – желание сохранить брак должны иметь оба партнера, один в данном случае в поле не воин.

P.S. Книга ориентирована на женщин, но будет интересна и мужчинам.

С уважением,
Ваш психолог Марина Новикова

Развод – дело тонкое!

Практически нет такого человека, который бы не слышал о разводе.

НО! Я хочу подчеркнуть, что развод и грамотный развод – разные вещи.

Мы, женщины, почему-то не думаем о последствиях развода перед тем, как начать бракоразводный процесс. Мы настолько сильные, что готовы встретиться с этим зверем один на один.

А теперь вопрос.

Зачем?

Наши глупые действия в самом начале приводят к пагубным последствиям в конце.

Мы чрезмерно эмоциональны, и иногда наши эмоции настолько перекрывают нам обзор, что мы, как слепые котята, «утыкаемся в блюдо с молоком», неизбежно проливая его мимо.

Что делать?

Если вы сейчас думаете о разводе, тогда:

1. Скажите себе «СТОП». Вообще, это очень полезное слово для нас, женщин. Дело в том, что в силу своего эмоционального порыва мы вихрем можем снести судьбы окружающих нас людей. А потом? А потом мы начинаем жалеть и по прошествии некоторого количества времени думаем, что теперь сделали бы все иначе. Поэтому скажите себе «СТОП» и осмотритесь.

2. Подумайте не о предстоящем разводе, а о последствиях его. Кому он может навредить и кому может принести пользу.

3. Что вы выиграете? Подумайте о том, что вы всегда что-то можете выиграть от развода. Что? И насколько это принципиально для вас?

4. Может быть, стоит попробовать сохранить брак?

5. Что вы получите от новой жизни?

6. Если у вас есть дети, подумайте о них. Не стоит лить в подушку слезы и жалеть себя и детей, если инициатором развода является мужчина. В разводе виноваты оба партнера. Да, возможно, вы потеряли мужчину, но сделайте все от вас зависящее, чтобы сохранить отца вашим детям. Помните: даже самый страшный зверь при правильном обращении может стать послушным и ласковым. Возможно, вам нужен сейчас не развод, а некоторое дистанцирование от навалившихся проблем?

Дело в том, что, если развод действительно являлся неким дистанцированием, т. е. способом избегания повышенной тревожности, а это просто необходимо, когда ее уровень становится невыносимым, – то по прошествии определенного срока вы будете сожалеть о совершенном поступке.

Часто разводом мы всего лишь устанавливаем некую границу дистанции отношений, предварительно отрегулировав ее с помощью конфликтов. Мы можем понимать это или не понимать, но когда партнер не хочет пойти нам навстречу, а иногда просто не способен принять нашу необходимость в определенном дистанцировании, то на пике нашего эмоционального всплеска происходит развод.

Как сказала одна моя клиентка: «А всего-то и надо было переложить его на другой диван».

Тот из партнеров, кто испытывает большую тревогу и потребность быть вместе, может сопротивляться попыткам супруга увеличить дистанцию и иметь свои собственные интересы, отличные от общих, то есть фактически проявлять свою индивидуальность в браке. Тревожный и менее дифференцированный супруг с трудом может принять разницу между собой и другим и реагирует на увеличение дистанции нарастанием тревоги, в результате чего растет эмоциональное напряжение в семейной системе и начинаются конфликты. При этом в голове у такого человека могут быть идеалистические представления о любви и браке как о «союзе двух сердец». Собственно, это то, что закреплено в языке, описано в различных сказках и романтической литературе. Если же партнер добивается близких, тесных отношений, то это также вызывает большое напряжение и конфликты, так как границы между супругами не простроены. Можно представить таких супругов в виде одного клубка, из которого беспорядочно торчат головы, руки и ноги, и непонятно, кому что принадлежит...

В браке необходимо строить границы «дозволенного» – это то, что может спасти любые отношения и о чем мы поговорим в этой книге: уважать личную территорию другого и защищать свой брак.

Вы женщина! Значит, у вас все будет так, как вы этого захотите! Помните об этом, не падайте духом, и пусть удача сопутствует вам.

Жизнь без конфликта

Предлагаю в этой главе поговорить о конфликтных ситуациях.

Конфликтовать всегда неприятно. Конфликт по своей сути разрушителен. Многие болезни и неудачи являются следствием конфликтной ситуации. Развод – наследник и правопреемник конфликтной ситуации на 100%.

Возможна ли жизнь без конфликта? Наверное, вы ответите, что невозможна.

А возможно ли снизить количество конфликтных ситуаций вокруг вас? Не знаю, что ответили вы, но я отвечаю: – да.

Хотите разрушать себя изнутри? Тогда конфликтуйте, ругайтесь, злитесь, обижайтесь...

Кстати, вот область самых распространенных конфликтов:

с близкими и родными (жена, муж, мать, отец, свекровь, тесть, теща);

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.