

АЛЕКСАНДР ДАВЫДОВ

Женщина в осознанных отношениях

ПРАКТИЧЕСКИЙ УЧЕБНИК ДЛЯ
ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ХОТЯТ
НАУЧИТЬСЯ СОЗДАВАТЬ
И РАЗВИВАТЬ СЧАСТЛИВЫЕ
ВЗРОСЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ



Александр Давыдов

**Женщина в осознанных
отношениях. Практический
учебник для женщин, которые
хотят научиться создавать
и развивать счастливые
взрослые отношения**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22760190
ISBN 9785448368837*

Аннотация

Это книга-учебник для женщин, которым надоело совершать одни и те же ошибки в отношениях, наступая на одинаковые грабли с завидным упорством, которые хотят научиться создавать и развивать отношения по-женски, мудро и по-взрослому. Книга поможет вам сделать осознанный взрослый выбор партнера, избежав многих ошибок и подводных камней на пути, и научиться проходить через кризисы в отношениях. Книга подойдет как женщинам, находящимся в поиске, так и тем, кто в отношениях состоит.

Содержание

Для кого эта книга и зачем ее читать?	5
Предисловие от автора. И кто он – этот автор?	7
Как сделать эту книгу максимально полезной для вас?	9
Часть 1. Что такое Осознанные Отношения?	11
Глава 1.1. 5 иллюзий об отношениях (и их безжалостное развеивание на ветру)	12
Глава 1.2. Что происходит в отношениях сейчас?	23
Глава 1.3. Суть осознанных отношений	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Женщина в осознанных
отношениях
Практический учебник
для женщин, которые
хотят научиться создавать
и развивать счастливые
взрослые отношения
Александр Давыдов**

© Александр Давыдов, 2017

ISBN 978-5-4483-6883-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Для кого эта книга и зачем ее читать?

Это книга-учебник для женщин, которым надоело совершать одни и те же ошибки в отношениях, наступая на одинаковые грабли с завидным упорством, которые хотят научиться создавать и развивать отношения по-женски, мудро и по-взрослому.

Если вы сейчас находитесь в длительных отношениях, которые вошли в период кризиса, зашли в тупик или в которых вы не получаете того, что для вас важно, то эта книга поможет вам повлиять на них и изменить ситуацию к лучшему.

Если вы находитесь в поиске мужчины, и не хотите еще раз наступить на острые ржавые грабли, то книга поможет вам сделать осознанный взрослый выбор, избежав многих ошибок и подводных камней на пути.

Если вы уже поняли, что отношения «сами по себе не построятся», и что «жили они счастливо и умерли в один день», – это просто фраза из сказок, то эта книга даст вам достаточно знаний и инструментов, чтобы построить ваши отношения, **сделав их живыми, долгими, счастливыми**

и осознанными, союзом двух взрослых людей – Короля и Королевы своих собственных государств.

Как вам такой план? Нравится?

Тогда перелистывайте страницу и вперед!

Предисловие от автора. И кто он – этот автор?

Я – Александр Давыдов.

Я не являюсь духовным учителем современности, я не получал посвящений от индийских мастеров с длинными белыми бородами, и не отношу себя к людям, которые «знают все обо всем».

Я веду тренинги для мужчин и для женщин, программы личностного развития и тренинги отношений уже больше 10 лет, и за это время смог сформулировать и многократно проверить на практике подходы, которые внедряю в своей жизни, и о которых пишу в этой книге.

Здесь нет заумных психологических теорий, вычитанных из учебников, и красивых эзотерических фраз. Здесь много сжатой структурированной информации, и практических рекомендаций, которые вы можете применить в своей жизни и в своих отношениях, и получить результат.

Я строю и развиваю свои собственные семейные отношения, исходя из той же системы знаний, которую я выдаю в этом учебнике, и в свое время я совершил много ошибок

из тех, о которых здесь пишу.

Тема отношения для меня очень живая и глубокая, о ней можно написать книгу раз в 5 толще, чем эта, но моей целью не является поразить вас мощью своего интеллекта и обширностью знаний.

Моя задача (и задача этой книги) – навести некоторый порядок у вас в голове по теме отношений (и отчасти – мужчин), и помочь вам спокойно, действуя шаг за шагом и день за днем, перестроить дом ваших отношений, сделав его просторным, светлым и теплым. **И да будет так.**

Как сделать эту книгу максимально полезной для вас?

Это не просто сборник интересных глав, это учебник-тренинг.

Прочтя главу, вы пополните свою библиотеку знаний об отношениях. Поразмышляв о том, что в ней написано, и найдя отклики в своей жизни, вы примерите это знание на себя. А сделав задания, которые в ней содержатся, вы получите практический опыт, который останется с вами по жизни.

Поэтому я рекомендую читать ее так:

вначале прочесть всю книгу целиком (вы вряд ли удержитесь от этого)

после прочтения каждой главы делать хотя бы краткие пометки о своих мыслях, ощущениях и выводах

затем вернуться к первой главе и прочесть еще раз, более вдумчиво, выполняя практические задания в конце глав и записывая их результаты и те мысли и чувства, которые по итогам возникли

Если у вас хватит силы воли не проглатывать все целиком и сразу читать ее главу за главой, выполняя задания и толь-

ко потом переходя к следующей главе, я сниму перед вами шляпу (или любой другой головной убор, который на мне будет). Ведь это будет самым эффективным подходом.

В любом случае – *успехов вам на этом пути!*

Часть 1. Что такое Осознанные Отношения?

Эта часть поможет вам избавиться от самых распространенных иллюзий об отношениях, которые мешают видеть их такими, какие они есть на самом деле, увидеть с «высо-ты птичьего полета» реальную картинку того, что во многих отношениях сейчас происходит, понять основные принципы женщины в осознанных отношениях и самую их суть, а еще увидеть способы, как этому можно научиться не только в теории, но и на практике.

Глава 1.1. 5 иллюзий об отношениях (и их безжалостное развеивание на ветру)

Отношения между мужчиной и женщиной – одна из самых мифологизированных областей. Выходящие каждый год из печати книги, новые семинары и тренинги, статьи и видео не всегда развеивают эти мифы, а порой даже создают новые.

Вы когда-нибудь ехали на машине по дороге, окутанной густым туманом, когда вы почти ничего не видите впереди, и по сторонам? Встречные машины выныривают из белой мглы, исчезая так же неожиданно, как и появились. Придорожные щиты с указателями можно увидеть только в течение доли секунды, прежде, чем они растворятся в тумане.

Комфортно ли вам было бы ехать в такой обстановке? Наверное, вы предпочли бы остановиться в каком-нибудь безопасном и приятном месте, а если таких мест просто нет, и все, что вам остаётся – это ехать, вцепившись руками в руль, и надеясь, что все обойдется? Вот примерно так многие женщины и въезжают в отношения, – с надеждой и верой в то, что все обойдется, и они как-то доберутся до теплого моря, к ласковым волнам, и горячему песку, не разбив свою

машину в этом густом тумане.

У кого-то это получается, но чаще не выходит.

Давайте развеем самые густые непроходимые части тумана в сфере отношений, чтобы вы могли увидеть дорогу перед собой.

Иллюзия первая. Есть один правильный способ строить отношения, если ему научиться, то все будет хорошо.

В сфере отношений появилось много проповедников, которые вещают о единственной универсальной модели отношений. «Надо стать ведической женщиной, послушной и покорной, следующей за мужчиной, и тогда все будет замечательно», говорят ведические проповедники. «Нужно стать притягательной и сексуальной стервочкой, и тогда мужчины побросают к твоим ногам все, что ты только захочешь, и не смогут отвести от тебя взгляда» – учат апостолы стервозности. «Наполнись женской божественной энергией. Почувствуй себя богиней, и волшебницей, и тогда мужчина будет восхищаться тобой, и все-все сделает для тебя» – вещают приверженцы идеи женщины-богини.

И женщина мечется между этими и другими концепци-

ями, пытаясь втиснуть себя то в одну, то в другую, надеясь, разочаровываясь, и продолжая пробовать, тратя на это огромное количество сил, времени, денег и энергии.

А как на самом деле?

Правильная модель отношений – та, в которой вам хорошо и радостно (и вашему партнеру тоже).

В которой вы оба реализуете свои запросы к отношениям, получаете в них то, что для вас по-настоящему важно. А будут ли это отношения, в которых вы являетесь суровой и доминирующей матерью рядом с милым и послушным сыном, или послушной тихой дочерью рядом с суровым и справедливым отцом, или логичным взрослым партнером в браке по расчету, какая разница?

Если ваши отношения дают вам все, что важно вашему телу, уму и душе, то именно эта модель отношений для вас (на данный момент, по крайней мере), подходит лучше всего.

Универсальной модели отношений не существует.

Просто потому, что люди очень разные. И то, что идеально подойдет одному, совершенно угробит жизнь другого.

Вы, возможно скажете сейчас «Но вот вы, Александр, ведь тоже проповедуете о своей модели отношений?»

И да и нет.

Да – потому что то, о чем я рассказываю в этой книге, является моделью, имеет свои границы, и в чем-то противоречит другим моделям. Нет, – потому, что осознанные отношения допускают существование любой модели отношений между мужчиной и женщиной. И требуют от обоих лишь одного – осознанного выбора партнера, и отношений, и тако-го же их проживания.

Вы можете быть послушной ведической женщиной, во всем следующей за мужчиной, куда бы он не шел, и что бы вы не делали. Вы можете быть бизнес-вумен рядом с бизнесменом, выстраивающим ваши отношения как бизнес-проект, спокойно и последовательно.

Главное – чтобы вы нашли и выбрали свою модель осознанно, приняв все ее побочные эффекты, и ее цену.

Мир многообразен и противоречив, женщины тоже. Не пытайтесь втиснуть себя в единственно верную каноническую модель отношений. Просто потому, что ее не существует.

Иллюзия вторая. Главное – любить друг друга, а отношения сложатся сами по себе. Не нужно специально ничему учиться.

Представьте (или вспомните), что вы решили научиться классно водить машину. В процессе этого у вас неизбежно возникнут отношения с этой машиной, особенно, если я буду называть ее «автомобиль. Представьте, как вы едете в красивом красном спортивном автомобиле по шоссе вдоль моря, и теплый ветер развевает ваши волосы, или пробираетесь на мощном джипе по узким трудно-проходимым дорогам в глубинах Южной Америки, или ловко лавируете на маленьком симпатичном небесно-голубом Смарт по улочкам Барселоны.

Как вы думаете, можете ли вы научиться этому интуитивно, просто сев за руль красного Феррари, темно-зеленого Лендкрузер, или голубого Смарт, и выехав на дорогу?

Наверное, вряд ли.

Если вы вдруг захотите научиться этому, то, скорее всего, пойдете в автошколу, сдадите экзамены, получите права для начала. Потом, возможно, еще попрактикуетесь в вождении, и, может даже, позанимаетесь в школе экстремального движения. И конечно будете очень много практиковаться. Логично?

Если качественному вождению железно-пластикового агрегата важно долго учиться, и много практиковаться, то с чего вдруг построению и развитию отношений с живым не железным мужчиной можно научиться интуитивно, в стиле «само собой все получится»?

Из какого места должна вдруг проявиться женская и мужская (кстати) мудрость, которая даст вам ответы на все вопросы, позволит просто быть счастливой в отношениях, ни о чем не задумываясь, ничему не учась?

Неужели отношения с живым человеком кажутся вам намного легче, чем управление железной машиной?

Иллюзия третья.

Вариант 1. За отношения отвечает исключительно женщина. Вариант 2. Во всем виноват мужчина, он только все портит.

Давайте на примере. Представим, что вы вместе с мужчиной строите ваш совместный дом. Мужчина кладет кирпичи, строит стены, фундамент, и крышу. А вы помогаете отделывать дом внутри, и занимаетесь мебелью, застеклением и тысячей других мелочей. Кто отвечает за то, что в вашем доме уютно и холодно? Мужчина, который не заложил в стены

утеплитель, или забыл поставить батареи, или вы не заметили, что окна были поставлены криво, а во входной двери зияет огромная щель?

Если вы строите этот дом вместе, то и ответственность за качество этого дома совместная. Отношения – это всегда дело двоих людей. Если что-то в них откровенно ужасно и неприятно, то виноваты в этом оба партнера, а все остальное только детали.

Вина одного из партнеров, например, мужчины, может быть намного больше (скажем, он вам изменил). Но, выбрав неэффективный способ реагирования на это, например, сделав вид, что ничего не произошло, вы становитесь соавтором проблемы. И принимаете на себя ответственность. Сделать себя виноватой во всем, и упиваться жалостью к себе, стена и плача о том, как «я всё сама разрушила», или свалить все на мужчину – «я ничего не понимала, и доверилась ему, а он все уничтожил», гораздо проще, чем внимательно и спокойно разобраться в том, что происходит, и совместно выработать план действий, по улучшению и изменению ситуации.

Чтобы среагировать эмоционально, отключив при этом разум и здравый смысл, вам не нужно делать ничего, просто позволить идущим изнутри эмоциям захватить вас и поглотить. Чтобы беспристрастно разобрать ситуацию, не вынося

диагнозы, потребуется гораздо больше усилий.

Но именно этот способ поможет вам действительно повлиять на ситуацию, и перестать залипать в одних и тех же проблемах в разных отношениях. В игру всегда играют двое. Помните об этом, когда в очередной раз решите взвалить на себя всю вину за неудавшиеся отношения, или скинуть ее на мужчину.

Иллюзия четвертая. Если есть любовь, значит обязательно нужно идти в отношения.

Одна из самых распространенных иллюзий среди многих женщин и мужчин тоже. Увидели мужчину, влюбились, одна треть решения создать с ним семью уже готова. Был классный секс – вторая треть. Он предложил вам стать его женой – третья треть. И – бинго! Вы уже замужем.

И только на втором-третьем году отношений до вас начинает доходить, что одних чувств недостаточно для того, чтобы жить с ним в одной квартире день за днем, и стать матерью его ребенка, и вообще быть его женой. И тогда наступает разочарование и происходит то, что я описал в третьем мифе. Любовь – прекрасное чувство (главное – не путать ее с влюблённостью), но ее явно недостаточно для того, чтобы выбрать мужчину как партнера для совместной жизни,

и просыпаться с ним рядом каждый день. Для этого нужно добавить на чашу весов еще несколько увесистых коробочек. Об этом дальше в книге.

Иллюзия пятая. В отношениях все должно быть радостно и гармонично. Ссор и скандалов там быть не должно.

Вы видели когда-нибудь, как дети рисуют маму и папу? Или может быть рисовали сами? Большинство этих рисунков – разноцветные, яркие и радостные. Трава – зеленая. Солнышко желтое, небо голубое, вода синяя. Все улыбаются. Так многие дети видят родителей да и жизнь целиком.

Эти детские мечты о разноцветном счастье часто остаются внутри даже когда дети становятся взрослыми. И измученные бедами и проблемами женщины просто хотят, чтобы «все было хорошо», чтобы эта разноцветная картина стала реальностью в ее собственной семье, и наступило время яркого счастья и весенней радости.

Когда женщина охвачена чувствами, и особенно, когда они взаимны, жить в ощущении «все хорошо» несложно. Но когда розовый туман рассеивается, люди начинают видеть друг друга настоящими, все становится сложнее. Начинаются притирки друг к другу, возникают первые конфлик-

ты, яркие краски начинают тускнеть.

И когда пара попадает в кризис, например, кризис первого года, то женщина может решить, что «не этого я хотела, не об этом я мечтала», и уйти из этих отношений. А то и вообще сказать себе – «я буду жить для себя, а отношения мне не нужны».

Отношения между мужчиной и женщиной можно сравнить с морем. В нем бывает полный штиль, когда на небе ни облачка, а вода настолько чиста и прозрачна, что в нее можно смотреться как в зеркало. На нем бывают волнения, когда череда волн разбивается о берег, и на небе появляются серые и белые облака, и начинает дуть ветер. На нем случается шторм, когда небо темнеет, а волны набирают силу, а ветер становится шквалистым и резким.

Море живое, и поэтому оно разное. Если вы надеетесь превратить его в пространство вечного штиля, и небольших волн по праздникам, то вы рискуете в один прекрасный день проснуться на берегу маленького и заросшего ряской пруда, где живут лягушки и пиявки. Там всегда будет спокойно, но будет ли там счастье, как думаете?

Количество иллюзий про отношения поистине огромно. Но если мы с вами займемся их полной инвентаризацией, то

рисуем добраться до следующей главы страниц через 200. А ведь еще так много интересного и важного, о чем стоило бы поговорить.

Поэтому вам домашнее задание:

Продолжите эту работу сами. Выпишите список ваших взглядов на отношения, которые, как вы сами полагаете, могут оказаться иллюзией. Пополняйте этот список каждый раз, когда найдете еще одну. И вычеркивайте каждый раз, когда уверены, что эта иллюзия больше не влияет на вас, на ваши отношения, и вашу жизнь.

Глава 1.2. Что происходит в отношениях сейчас?

Я не буду изображать из себя ученого и аналитика, и приводить кучу данных и статистику разводов, и детей, растущих в неполных семьях, где отцы бросили матерей. Это вы можете легко посмотреть в Интернете.

Я расскажу вам небольшую историю из моей жизни. Когда мне было года 23, я еще думать не думал о психологии и тренингах, и сидел в небольшом офисе, помогая оформлять договора на покупку квартир в строящихся домах, я впервые начал задумываться об отношениях (не своих, а вообще между мужчинами и женщинами), и наблюдать за тем, что в них происходит. Этому помогал тот факт, что заключать договора часто приходили пары, иногда молодые, иногда не очень. Они садились у стола, читали договор, задавали вопросы, думали, и порой переглядывались. И мне, неопытному в жизни молодому человеку, было совершенно непонятно, а почему они при этом выглядят как два совершенно чужих человека, волею судеб оказавшихся в одной комнате. Я не ждал объятий или поцелуев, но надеялся хотя бы на взгляд или легкое касание друг друга, которое покажет, что эти люди вместе. Хотя бы улыбку. Нет?! Ну, ладно...

Действительно, покупка квартиры, в которой пара будет жить много лет, не повод для радости и улыбки. Дело серьезное.

А потом я начал обращать внимание на пары на улицах. И вот что заметил. Кстати, это наверняка замечали и вы. Если мужчины и женщина на улице и в кафе проявляют друг к другу много внимания, он смеется над ее шутками, а она внимательно слушает то, что он ей говорит, они улыбаются друг другу, то это либо влюбленные (букетно-конфетный период), либо любовники (кто-то кому-то с кем-то изменяет). Разве вы сами не думаете так же, когда видите такую пару?

А если мужчина и женщина, находящиеся в длительных отношениях, делают это все по отношению друг к другу, год за годом то они становятся предметом восхищения широкой общественности. И действительно, вместе живут не первый год, а все еще не надоели друг другу. Обнимаются и милуются, почти как влюбленные. Чудо, о, Господи!

И, восхитившись таким Божьим чудом, остальная общественность с несколько погрустневшим лицом возвращается в свои отношения (если они, конечно, есть). К бытовым заботам и хозяйственным обязанностям, и супружескому долгу. И к 5362-му дню семейной жизни.

Почти все женщины ждут от отношений чуда чудесного, любви трогательной и близости невероятной. А потом молча соглашаются на «то, что дают».

Это как в ресторане. Открываете меню, восторженно поглощаете глазами великолепные названия неземных блюд, просите их все у официанта, и грустнеете на глазах, когда он один за другим разбивает ваши надежды, сообщая, что, к сожалению, этого блюда в меню сейчас нет. И когда вы потеряли почти всякую надежду вкусно покушать, и из последних сил робко интересуетесь «А что у вас есть?», «Борщ и макароны» – гордо сообщает официант. И вы соглашаетесь. Голодно же, а это все-таки горячая еда. И упорно продолжаете ходить в этот ресторан, надеясь, что в один прекрасный день случится маленькое чудо, и вы попробуете деликатесы из большого и красивого меню.

Наверное, если бы вы так сделали на самом деле, это было бы очень странно. А если бы рассказали кому-то, вам бы наверняка сказали «Да брось ты туда ходить каждый день и макароны есть! Что, других ресторанов нет?».

Но делать так в отношениях почему-то считается совершенно нормально. И женщина может годами жить с мужчиной, не получая почти ничего из того, что хотела в начале, надеясь на «чудесные изменения». А потом уже вообще ни

на что не надеясь, и продолжая находиться в этих отношениях просто по привычке, или из страха вдруг остаться одной.

Если по молодости лет женщина пожалуется другой, более опытной женщине, например, маме, на то, что в отношениях как-то совсем нет счастья, то рискует получить ответ в стиле «ну, а что ты хотела, доченька? Ну, мы с твоим отцом прожили 20 лет, думаешь, по большой любви? Просто я хотела, чтобы у дочери был отец. А потом как-то свыклась. Вот и живем» На этом обе женщины вздохнули, и разошлись по своим семьям. И наступил 5363-й день совместной жизни.

Макароны каждый день – это первый, но не единственный сценарий отношений. Набрал большую популярность второй, более современный вариант. Кушать во многих ресторанах, ни в чем себе не отказывая.

В этом случае женщина либо вообще не идет в отношения глубоко, ограничиваясь короткими (или долгими) романами, и не оказываясь с мужчиной в одном пространстве дольше, чем длится отпуск, либо вступает в отношения формально, при этом постоянно оглядываясь по сторонам, в поисках запасного или лучшего варианта. Или заводя себе любовника, чтоб скучно не было.

Если вдруг отношения начинают чем-то напрягать, (например, в них возникают конфликты, которые нужно разрешить, или кризис первого года), то у женщины будет большой соблазн быстро закончить их, и пойти в новые, где можно снова испытать чудесное ощущение влюбленности, страсти, внимания к себе, и других приятностей.

И третий, тоже очень распространенный сценарий отношений – это *женщина в поисках своей половинки*. О нем в книге я напишу отдельно, и более подробно. Но именно женщины этого сценария заполняют собой сайты знакомств, в надежде встретить Его. И большинство из них в итоге попадают в сценарий «макароны каждый день». А остальные оказываются невостребованными, и вынуждены соглашаться либо на совсем уж бросовый вариант, или жить дальше в одиночестве.

Да, забыл упомянуть еще о красивом и всегда счастливом варианте «*счастье в стиле Инстаграм*», когда женщина выстраивает красивый образ вечного счастья в Сети, в который многие верят, или просто хотят верить. И когда вдруг этот образ рушится, общественность оказывается в состоянии шока. Они ведь были такой красивой парой! Что же случилось? А ничего особенного, это был просто хороший PR.

Четвертый сценарий. Женщины, с ужасом смотрящие

на то, что происходит в отношениях их родителей, друзей, знакомых, и задающие себе вопрос «А нужно ли мне все это, раз тут столько проблем?», и выбирающие жить без отношений вообще. И пусть одиночество иногда прокрадывается в идеально выстроенный персональный мир этой женщины, и от картины счастливой пары на улице вдруг что-то защемит внутри. Она будет тверда, крепка, и будет жить в свое удовольствие, только, чтобы не «макароны каждый день».

Это была краткая картина того, что реально происходит в отношениях сейчас. Я бы мог рассказать все это гораздо подробнее, и в ярких красках, но уверен, что вы и без меня все это знаете. И задача этой книги не в том, чтобы напугать и ужаснуть вас. А в том, чтобы увидеть, и научиться делать по-другому.

Но, прежде чем мы пойдем дальше, отложите книгу, и *потратьте немного времени на то, чтобы поразмышлять о сценариях отношений, описанных в этой главе. Какой из них ваш? Почему вы его выбираете, и остаетесь в нем? Как вы хотите сами? На что хотели бы поменять свой сценарий?*

Если появятся мысли и наблюдения, которые захочется записать, то сделайте это. Этот материал пригодится вам дальше, при работе в следующих главах.

Глава 1.3. Суть осознанных отношений

Если вы внимательно прочли предыдущую главу, то в сердце вашем вполне могли поселиться легкая грусть, из-за того, что все так не радостно в отношениях, и недоумение по поводу того, а как же можно по-другому, и можно ли вообще?

В этой главе я расскажу самую суть той разновидности отношений, которые я называю осознанными. Считайте это суперкратким изложением всего, о чем я буду писать в этой книге дальше.

Как живет большинство нормальных пар?

Живем-живем, вроде все нормально. Вдруг что-то – бац, и случилось – сильно поругались, он изменил, кончились деньги, я забеременела. Быстро и эмоционально реагируем, можем пометаться туда-сюда в растерянности, обратиться за советом к подругам или на женский форум, или просто подождать, когда все уляжется само. И живем дальше, или расходимся, и ищем нового партнера.

В этих парах не происходит никакой работы над ошибками. В них редко задаются вопросы вроде «А почему это слу-

чилось?»), имеющие своей целью не немедленный поиск виноватого, и вынесение ему или ей приговора, а желание понять – почему это все произошло, и что можно с этим сделать.

В большинстве нормальных пар супруги вообще не задумываются о смысле, причинах, и сути происходящего. А просто реагируют, исходя из своих шаблонов в голове. Изменил – пошел вон! Уволили с работы – неудачник. Муж мало зарабатывает – я виновата, и не умею его поддерживать. Так ведь, кажется, намного проще жить. Не надо лишний раз задумываться, размышлять, наблюдать, осознавать, что происходит. Вот только в этом случае вы не можете по-настоящему влиять на ситуацию, не можете осознанно менять ее.

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.