

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 находятся 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
Кризис семейной жизни	13
Семейные правила, позволяющие быстро развестись, или Самая короткая глава	15
Идеальный мужчина и идеальная женщина – кто они?	16
Новый взгляд на старые проблемы, или Заполняем сосуд брака	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

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 отречаемся 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 сходил»?

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 терапии 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 блюдце 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);
личный (с самим собой);
на работе (сотрудники, начальник, подчиненные).

Когда критическая масса переваливает за определенную черту, наступает общий конфликт, который затрагивает все сферы нашей жизни и в первую очередь – личную.

Из-за внутреннего напряжения, как правило, мы срываемся на тех, кто нам ближе всех. Начинаем выискивать их недостатки, однобоко замечая только плохие стороны характера и внешности. Первыми страдают дети, потом муж, мама, папа и т. д.

Иногда бывает наоборот: если проблема дома и вы являетесь руководителем, то можете срываться на подчиненных.

Что же делать?

Способов работы с конфликтами великое множество, и нужно писать отдельную книгу по этой теме. В этой главе (мы еще будем говорить о конфликте далее) я дам всего лишь две общие рекомендации, которые касаются семейного конфликта:

1. Конфликт поведения. Уйдите от неоправданных ожиданий.

В основе конфликта, как правило, лежат наши неоправданные ожидания, которые мы возлагаем на другого человека. Позвольте себе **не** планировать поступки других людей. (Перечитайте последнюю фразу еще раз!!!). Примите их свободу воли. Ваше недовольство поведением оппонента вызвано вашими или его неоправданными ожиданиями. Подумайте над этим и начните отпускать от себя ситуацию. Перестаньте злиться и обижаться. Есть специальная техника прощения, она будет описана ниже.

2. Конфликт. Я обиделся (меня обидели).

Согласитесь, бывают такие случаи, когда нас не хотели специально обидеть, просто что-то сказали или сделали всуе, и мы обиделись. Причем когда я начинаю с клиентами разбирать ситуацию, многие даже вспомнить не могут, почему они обиделись, – помнят только свои негативные эмоции и поэтому просто констатируют факт: я обиделся, и все.

Конечно же, за этим последовала конфликтная ситуация, но сути ее, к сожалению, уже никто не помнит.

Часто в «обиженку» уходят дамы до 30 лет. Вот муж не то сказал, и она радостно давай изводить свою «вторую половинку».

Если эта история про вас, то послушайте: по манипулированию вам – 5, по выстраиванию эмоционального контакта с мужем – 2. Вы хотите его «прогнуть»?

У вас получится.

Вы хотите, чтобы у вас в семье было взаимопонимание? Забудьте об этом.

Поэтому – вторая рекомендация.

Помните: сложно обидеть того, кто не собирается обижаться.

А еще сложнее обидеть того, у кого короткая оперативная память. Т. е. реакция на конфликт обязательна, это своего рода обратная связь. Не стоит зажиматься в угол с мыслями, что все – жизнь пронеслась мимо, обдав грязью; смахните пыль с пиджака и прямо уточните, с какой целью сейчас вас обижают, оскорбляют, повышают голос. Что хотят сказать?

И еще. Тот, кто внутренне готов не конфликтовать, управляя своими ожиданиями и эмоциями, всегда сможет избежать конфликта и выйти победителем из ситуации. Конфликт – враг трезвого рассудка и сдержанности.

Кризис семейной жизни

Рано или поздно, но каждая семья проходит через кризисный период. Общепринято считать кризисными 1-й год совместной жизни, 3-й и 7-й. Есть, конечно, много нюансов, но мне бы сегодня хотелось бы поговорить об этих общепризнанных фактах.

Кризисные годы характерны большим количеством конфликтов. Как правило, конфликты имеют определенную направленность, т. е. свою специфику и характер в соответствии с кризисным годом.

Итак:

1-й год.

Характеризуется «притиркой характеров». Честно говоря, его необходимо просто пережить. Но! Именно в этот период происходит понимание и осознание первичных законов брака. Именно в этот период вы закладываете фундамент ваших будущих семейных отношений. Очень важно перестать показывать свое «Я» и понять, что вы сейчас живете в семье. Выстроить правила не только собственной семьи, но и принципы взаимодействия с окружающими. Например, с родителями.

Планировать ли ребенка в этот период?

Мне кажется, что, если есть возможность прожить первый год без дополнительных хлопот, то лучше этим воспользоваться. Постарайтесь найти себя в вашем браке, понять законы взаимодействия и, самое главное, найти с вашим мужем общий язык.

3-й год.

Как правило, к этому периоду «химия» заканчивается и начинается быт. К этому моменту у вас, скорее всего, появится первый ребенок, и вы уже знаете, что такое быть молодой мамой. Очень важно в этот период создать семейные традиции и пройти «испытание ребенком». Выстроить взаимоотношения ребенок – родители – бабушка. Вспомнить о том, что вы не только мама, но и женщина. Рядом с вами мужчина, который вас любит, и если вы почувствуете спад в отношениях, то самое время обновить эмоции. Количество взаимных претензий в этот период возрастает. Помните о третьем кризисном годе и постарайтесь сдерживать свои негативные эмоции. Подробнее о детях – в книге «Семейный коучинг. Дети».

7-й год.

«Год быта». К этому периоду уже установлены межродственные связи. Понятен и налажен быт. Супруг немного приелся и стал неинтересен. Ребенок подрос и уже не занимает все ваше личное пространство. Что же делать? Самое время вспомнить, что вы личность, и начать свой путь по самореализации.

Помните, у счастливой матери – счастливые дети, а у счастливой женщины – счастливый муж.

Любите себя, помните о себе, и вы будете интересны и любимы своими близкими людьми.

Из книги «Семейный коучинг. Свадьба».

Семейные правила, позволяющие быстро развестись, или Самая короткая глава

Следуя по жизни, мы руководствуемся теми или иными установками, которые были нами освоены или заимствованы из нашей семьи или из нашего окружения.

В этой, самой короткой, главе я хочу привести всего лишь пять установок, благодаря которым у вас может быть самый короткий брак в истории.

Установка 1. «Ты должен заслужить меня».

Выбирает женщина. Задача мужчины – чтобы именно ему, а не кому-то другому, позволили продолжить свой род и «допустили до тела».

Установка 2. «Родить в первый год».

Биологический отец ребенка и официальный партнер – далеко не всегда один и тот же человек.

Установка 3. «Моя мама лучше всех».

Последовательное следование семейным правилам – залог успешного продолжения рода, или моя мама всегда права.

Установка 4. «Я должна все держать под контролем».

Свободный выбор партнера имеет преимущества – это вы вообще о чем? Какой свободный выбор?

Установка 5. «Я звезда семейной жизни».

Мне все должны за то, что я у них есть. Я все контролирую.

Идеальный мужчина и идеальная женщина – кто они?

Жил один мужчина, избегавший уз брака всю жизнь, и когда он умирал в возрасте девяноста лет, кто-то спросил его:

– Ты так и не женился, но никогда не говорил, почему. Сейчас, стоя на пороге смерти, удовлетвори наше любопытство. Если есть какой-то секрет, хоть сейчас раскрой его – ведь ты умираешь, покидаешь этот мир. Даже если твой секрет узнают, вреда это тебе не причинит.

Старик ответил:

– Да, я знаю один секрет. Не то чтобы я был против брака, но я всегда искал идеальную женщину. Я провел все время в поисках, и так пролетела моя жизнь.

– Но неужели на всей огромной планете, населенной миллионами людей, половина из которых – женщины, ты не смог отыскать одну-единственную идеальную женщину?

Слеза скатилась по щеке умирающего старика. Он ответил:

– Нет, одну я все-таки нашел.

Спрашивающий был в полном недоумении.

– Тогда что же произошло, почему вы не поженились?

И старик ответил:

– Та женщина искала идеального мужчину...

Действительно, если искать идеал всю свою жизнь, то это приведет в итоге к тому, что человек может остаться один. У каждого из нас – свои требования к идеальному партнеру. Но, основываясь на своих наблюдениях, могу сказать одно: всех нас в поиске своего идеала объединяет желание быть понятым. Мы хотим, чтобы нас понимали без слов, принимали такими, как мы есть, и жили с нами в любви и согласии, исполняя наши желания.

На этапе влюбленности это, конечно, возможно, т. к. и один, и второй партнеры играют в некую игру под названием «Хочу тебе понравиться». Т. е. нужно понимать: что в этот момент мы интуитивно чувствуем, что необходимо нашему партнеру, что ему нравится, и мы подстраиваемся под него и, соответственно, он так же подстраивается под нас.

Мы радостно играем свадьбу, а затем начинается процесс «отваливания фасада здания», и очень хорошо, если отваливаться нечему или под шкуркой наносного проявляются золотые стены дворца. Но зачастую это не так. Мы начинаем понимать, за кого вышли замуж или кого взяли в жены, и – понеслось...

При этом мы начинаем оправдывать себя и свою «вторую половинку».

Самые распространенные оправдания:

1. Это кризисный год.
2. Она просто беременна.
3. Это все его (ее) мама.
4. Это скоро пройдет, со временем все уляжется.

Или придумаем себе еще что-нибудь и, полив на сердце бальзам, в итоге ставим себе цель – не конфликтовать, что и пытаемся выполнить всеми силами, т. е. стараемся избежать конфликта, тратя на это колоссальное количество энергии, и... как правило, опять проваливаемся в конфликт.

– А почему? – спросите вы.

– А потому, что шкурка, в которую мы были влюблены, отвалилась, а то, что осталось, нам не знакомо.

– А что делать?

– А правильно знакомиться и перевести конфликт в конструктивную позицию.

Дело в том, что не стоит избегать конфликтов, – стоит достойно из них выходить; мы, кстати, говорили об этом не так давно в главе «Жизнь без конфликта».

В этой главе я дам еще три простых правила выхода из конфликта:

1. Постарайтесь в конфликте говорить не о своей «второй половине»: «Ты... такой-то», а о себе: «Я...», «Я чувствую, что...», «Мне...». Поверьте, перевернув простое «ты» на сложное «я», вы сможете избежать множества проблем. С детства нам часто говорят: «Не якай, я – последняя буква в алфавите». Но если мы не будем говорить о своих потребностях и желаниях, то как нас поймет партнер? У него нет третьего глаза и волшебного хрустального шара, чтобы понять, чего мы хотим, и тут же это выполнить.

2. Ищем золотую середину между фразами «Никто никому ничего не должен» и «Ты обязан, потому что...»

Середина – создание своих собственных традиций и ритуалов. Поездка к маме на выходные и общий семейный обед – это не ваша традиция, а мамина. У вас теперь своя семья. Подумайте о своих внутрисемейных традициях и потихоньку вводите их. Далее они помогут вам при воспитании детей (книга «Семейный коучинг. Дети»).

3. В эмоциональном порыве не стоит рассказывать своей «второй половинке» о ее отрицательных чертах, можно наговорить много лишнего, поэтому, если вы чувствуете, что сдерживаться сил уже нет, идите пить чай. Просто молча сидите и пейте чай. Пока не допьете, не отвлекайтесь. Обдумайте, что вы хотите сказать, и самое главное – какие будут последствия, и говорите. Спокойно. Разумно. Коротко и жестко. Все. И САМОЕ, САМОЕ ГЛАВНОЕ!!! БЕЗ ОБВИНЕНИЙ!!! Просто констатация факта и выход из положения. Если не можете и эмоции все равно рвутся наружу – тогда просто не используйте «крепкие» словечки, а научитесь выражаться с помощью «умных» слов, по крайней мере, вы и выскажетесь, и повысите интеллектуальный уровень собеседника.

Например: «Слушай, ты вызываешь у меня устойчивую идиосинкразию» – звучит равно как «Пошел отсюда, причем быстро и в другую сторону, и чтоб я тебя не видела». Более короткое выражение вы знаете сами, оно всем знакомо с детства.

Ну вот, согласитесь, если вы скажете, куда пойти, народным языком, то вызовете агрессию, а если по сути то же самое, но с использованием волшебного и непонятного слова «идиосинкразия», ваш собеседник будет сначала несколько секунд в ступоре, а потом начнет спрашивать, что именно он у вас вызывает. В этот момент не теряйтесь и берите его тепленьким. Факт переключения произошел. Теперь вы можете не раздувать конфликт, обвиняя своего партнера в тупости, например: «Ну вот ты еще и тупой», а перевести все в шутку и далее переключить разговор на то, что вам необходимо.

Новый взгляд на старые проблемы, или Заполняем сосуд брака

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Прodelав это, он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили: да, полон. Тогда мудрец взял коробку с мелкими камешками, высыпал все в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камешки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. Мудрец снова спросил учеников, полон ли сосуд. Они снова подтвердили: полон. И, наконец, мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки между камнями.

– Сосуд, – обратился мудрец к ученикам, – это ваша жизнь. Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваш путь, вашу веру, вашу семью, вашего любимого человека, ваше здоровье, ваших детей – те вещи, которые, даже не будь всего остального, смогут наполнить вашу жизнь. Мелкие камешки представляют менее важные вещи, такие как, например, работа, дом или увлечения. Песок – это жизненные мелочи, повседневная суета. Если вы наполните сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней. Так же и в жизни: если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие поступки, то для больших уже ничего не останется. Поэтому обращайте внимание прежде всего на важные вещи, находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас останется еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований... Следите за вашими большими камнями – только они имеют цену, все остальное – лишь песок.

«Притчи. Секрет счастья».

Если вы сейчас стоите на грани развода, проанализируйте свою жизнь в браке. Подумайте сначала о том, какие важные события, хорошие и плохие, с участием вашей «второй половины» происходили в вашем браке. Возможно, что вы сейчас действуете в очень эмоциональном состоянии, «наполняя банку песком». Попробуйте проанализировать свою жизнь и заполнить ее сначала большими камнями, потом поменьше и уже потом – песком. Напишите все на бумаге, разделив ее на три части. Даже если ваш муж вам изменил, о чем я буду писать далее, и сейчас измена кажется вам глыбой, посмотрите на нее с точки зрения того, что для вас сделал муж. Возможно, ваша измена – всего лишь пыль, случайно севшая на ваш совместный жизненный путь.

Дайте свободу партнеру

Дифференциация не есть дистанцирование. Обычное неверное применение дифференциации – супруг уходит от интенсивного воздействия партнера, чтобы в большей степени стать личностью. Бегство от эмоционального давления в браке на деле может позволить человеку развить самосознание и чувствовать себя лучше вдали от супруга. Однако дифференциация является способностью оставаться собой, будучи связанным с другим человеком. Самоактуализированная личность может сообщить, что супруг не посягает на ее независимость, однако супруг зачастую больше реагирует на дистанцирование, чем на независимость.

Быть личностью и при этом оставаться ответственно связанным с семьей – долгосрочное предприятие.

Сбалансированность «давать» и «брать»

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.