

ПАВЕЛ ЭРЗЛЯЙКИН

СУПРУЖЕСТВО КАК ПАРТНЕРСТВО



Павел Эрзяйкин

Супружество как партнерство

«РИПОЛ Классик»

2017

УДК 159.922.1
ББК 88.5

Эрзяйкин П. А.

Супружество как партнерство / П. А. Эрзяйкин — «РИПОЛ
Классик», 2017

ISBN 978-5-386-09879-7

В супружество каждый вкладывает свой смысл. Для кого-то это способ существования, привычный и удобный, как старые тапочки: вот мой дом, вот моя жена, вот мои дети, а вот и мой обожаемый диван, дотащиться до которого – предел мечтаний. Для других – это сознательно выбранная жизнь рядом с любимым человеком. Правда, есть и такие, кто считает, что супружество – это конец любви, но так говорят неисправимые циники, которые к концу жизни, как правило, остаются у разбитого корыта. Чтобы сохранить свой брак, автор этой книги предлагает относиться к супруеству как к партнерству. Как к своего рода игре, в которой у каждого есть своя роль. Однако эта роль не единственная, предупреждает он, и не факт, что главная.

УДК 159.922.1
ББК 88.5

ISBN 978-5-386-09879-7

© Эрзяйкин П. А., 2017
© РИПОЛ Классик, 2017

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Контекст, в котором мы живем	7
Семейная жизнь – это игра	7
Социальные роли: вся жизнь – театр	8
Задайте себе вопрос	13
Должен, вынужден, обязан	15
Превратите свою семью в «новостройку»	17
Зрелые отношения бывают у зрелых людей	19
Определите роль родителей в вашей игре	21
Скажи мне, сколько у тебя энергии, и я скажу, кто ты	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Павел Эрзяйкин

Супружество как партнерство

© Эрзяйкин П. А., 2017

© Капустин С. А., иллюстрации, 2017

© Издание, оформление. ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2017

* * *

Предисловие

Здравствуйте, дорогие читатели! Вы держите в руках книгу, которая родилась исключительно благодаря вам. Благодаря вашим историям и опыту, вашим семейным проблемам, горестям и радостям у меня сначала появилась авторская программа «Супружество как партнерство», а затем и желание перенести на бумагу накопившиеся знания об отношениях между людьми.

Вступая в брак, многие остаются личностями незрелыми, поэтому, вместо того чтобы относиться к супружеству как к взаимной партнерской игре, воспринимают его как некую повинность, как подвиг, совершаемый непонятно ради чего. Мне бы хотелось научить людей в этом мире искренне любить и заботиться друг о друге.

Эта книга адресована тем, кому тесны строгие социальные рамки. Тем, кто хотя и живет, следуя стереотипам, но чувствует, что в жизни есть нечто большее – загадочное, таинственное, прекрасное. Я очень хочу помочь таким людям обрести себя. Причем принципы, о которых здесь пойдет речь, применимы не только в отношениях между мужем и женой. Будучи универсальными, они помогут, к примеру, наладить связи между родителем и ребенком, партнерами по бизнесу и т. д.

Хочу поблагодарить свою первую супругу Елену за тот бесценный опыт, который я получил за время совместной жизни с ней. Во время наших конфликтов и ссор мне часто бывало обидно и непонятно, почему так происходит. Но если бы я тогда не прожил с этим человеком 10 лет, то никогда не стал бы тем, кто я есть сейчас. Кланяюсь ей за то, что она позволила мне обрести видение и окрепнуть как личность.

Мой второй брак, с Ольгой, вышел по-настоящему партнерским. Правда, в один момент наша жизнь начала напоминать мне мой предыдущий брак, но я вовремя избавился от контроля, и наша жизнь превратилась в рай с тотальным принятием, заботой и уважением. Благодарю Ольгу за это прекрасное партнерство.

Также в этой книге я хотел бы донести до читателей, что если в браке закончилась игра – то это тоже нормально. И оправдывать отсутствие партнерства, терпеть и обманывать друг друга нет никакого смысла, потому что жизнь у нас одна и не стоит тратить ее на страдания. Если в отношениях нет развития, участия, интереса, выбирайтесь из этого болота и идите навстречу новому счастью.

Я хочу сказать спасибо всем моим клиентам, которые доверяли мне свои истории, начиная с далекого 1991 года. Теперь ко мне за советом обращаются дети некоторых из них, и это очень приятно.

Отдельная благодарность студентам, обучающимся на моих программах, за то, что они выбирают рисковать, а не тормозить. Управлять своей жизнью, а не ждать манны небесной. Они принимают вызов быть авторами своей жизни, и их опыт обогащает меня.

Также моя горячая благодарность – тем великим людям, у которых я учился. И даже тем уникальным местам, в которых я побывал и которые заставляли меня остановиться, задуматься и открыть в себе что-то новое.

Отдельное спасибо Центру новых возможностей, сотрудники которого всегда поддерживали мои начинания, вдохновляли и радовали меня.

Также благодарю за помощь в создании этой книги и искренний интерес к теме Надежду Шинкаревскую, которая собрала мои мысли воедино и помогла красиво их оформить.

Приятного прочтения!

Глава 1. Контекст, в котором мы живем

Семейная жизнь – это игра

«Супружество как партнерство» – это книга о семейной жизни, которую можно прожить играючи, легко и радостно. Для крепкого союза у супругов должна быть общая цель, объединяющая их и вдохновляющая на счастье. Но найти такую цель, ради которой стоит идти по жизни вместе, не всегда получается с первого раза.

В качестве примера можно привести известную многим кривую Гаусса, которая представляет собой такое математическое понятие, как нормальное распределение. Если бизнес начинается с инвестиций, то отношения между мужчиной и женщиной формируются в период ухаживаний, затем идет медовый месяц, а его неизменно сменяет стабилизация – точно так же, как и в бизнесе. Цель достигнута, оружие сложено, и рано или поздно начинается деградация – абсолютно естественный процесс, характерный как для семейных отношений, так и для взаимоотношений в различных коллективах. Сначала мы завоевываем друг друга, страсти накалены, и нам хочется проводить с партнером каждую секунду своей жизни. Когда эмоции утихают, мы смотрим на того, кто рядом с нами, совсем другими глазами. Так происходит и в быту – сначала мы слушаем новую песню взхлеб, и она нам нравится, мы готовы прокручивать ее снова и снова. Но постепенно мелодия приедается, и через какое-то время нас от нее начинает тошнить. Если в партнерстве мы достигли какой-то определенной цели, а новой не наметили, то союза уже нет, закончился. Почему же так происходит?

А дело все в том, что когда человеку необходимо достичь цели, он меняется: он готов к любым поступкам, он не боится любых препятствий, лишь бы добиться внимания партнера. Адреналин зашкаливает, драйв, азарт, кураж! Мысли и желания любимого человека с легкостью угадываются, и кажется, что такая идиллия навсегда.

Когда цель достигнута (партнер завоеван), наступает новый период в отношениях, новое ощущение – «мы вместе». И если в этот момент не будет поставлена следующая цель, то в скором времени совместная жизнь обрстет массой проблем и станет настоящей обузой. Люди могут жить вместе достаточно долго – пять, десять, пятнадцать лет, – но их семейная жизнь будет сродни болоту. Рано или поздно одному из партнеров начнет казаться, что он выплачивает алименты тому периоду своей жизни, когда рискнул соединить себя узами со своей «половиной».

Выход из этой ситуации есть, и он очень простой. Когда вы почувствуете, что один этап игры под названием «совместная жизнь» подходит к концу, начинайте следующий. Если новых смыслов нет (новые цели не поставлены), вы будете платить по счетам своей молодости и наивности, а значит, ваша семейная жизнь покроется пылью, и взаимное раздражение очень быстро перерастет во взаимные обвинения.

Книга, которую вы держите в руках, о том, как сделать семейную жизнь увлекательной игрой, в которой оба партнера чувствуют себя естественно, реализуют все свои таланты и ощущают себя счастливыми. Она о том, что супружество – это вовсе не рутина, отягощающая существование грузом забот, а гармоничное партнерство, вдохновляющее и придающее силы.

Социальные роли: вся жизнь – театр

У многих из нас есть ошибочное представление о том, что если мы успешны на работе, состоялись как специалисты, доказали свой профессиональный авторитет, то и дома нас автоматически должны уважать, холить и лелеять. Но на самом деле совершенно не важно, каких высот человек достиг на службе, какие медали завоевал, на какую ступеньку пьедестала почета взобрался, одновременно с этим он может не реализоваться как муж или как отец.

Именно по этой причине бесполезно требовать от партнера уважения и доверия к себе, любимому, – и то, и другое можно только заслужить. В жизни любого человека существует множество социальных ролей, которые он меняет в зависимости от ситуации, и каждый раз игра идет на каком-то поле. Мы сами когда-то выбрали эти роли и теперь пытаемся подогнать к каждой из них свой набор поведенческих тактик. Например, с друзьями у нас складываются одни отношения и категории ценностей, с коллегами по работе или с подчиненными – другие. Когда мы приходим домой, то мы меняем социальную роль, оставляя другие свои ампулы за порогом. Нашим женам и мужьям не нужен менеджер, тренер или консультант, которые успешно справлялись со своими обязанностями в течение всего рабочего дня. Им нужна «половинка», крепкое плечо и надежный тыл. Партнеру-мужу и партнеру-жене совершенно не важно, ценят тебя на работе или нет (хотя искренне поинтересоваться рабочими делами не помешает).

Если разобраться, то социальные роли – это способы поведения, уместные, необходимые, достаточные и эффективные при общении с тем или иным человеком. Мы можем пережить некоторые ощущения только в определенной роли, а в других ролях эти ощущения будут уже неуместны. То есть, когда я играю роль мужа, я испытываю эмоции, которые будут непригодны для меня как профессионала, например. В общении с детьми, с друзьями, с клиентами я буду ставить перед собой уже совсем другие задачи и испытывать совсем другие ощущения. Социальные роли имеют конкретные границы эффективности.

Правильно и быстро переключаться с одной роли на другую – это очень полезный и нужный для жизни навык. Когда к нам подходит ребенок, нужно на время забыть о всех своих социальных ролях и уделить ему максимум внимания, ведь детям еще больше, чем нашим партнерам, нужен именно родитель, а не начальник или специалист. Если у нас получается быстро переключаться, забывать о проблемах и сосредотачиваться на текущей социальной роли, успех гарантирован, и у нас все обязательно сложится в отношениях.

Со стороны это может быть похоже на карусель. Вот я общаюсь с женой, обсуждаю с ней планы на завтра – в этот момент я муж, и только муж. Вдруг неожиданно звонит моя мама. Извиняюсь перед супругой и погружаюсь в социальную роль заботливого сына. Потом я встречаюсь с друзьями и могу в этой роли говорить с ними о чем угодно. Затем я приезжаю на работу, и здесь у меня может быть несколько ролей сразу: и собственник, и начальник, и коллега, и подчиненный. Если у вас в голове есть ясность и понимание сути каждой социальной роли, то путаницы не случится, и все будет легко и просто. Но, к сожалению, зачастую происходит совсем по-другому. Мы пытаемся перенести собственные успехи из одной роли в другую и требуем дивиденды, несмотря на то что рассчитывать не на что, ведь мы еще не сделали ничего для того, чтобы нас уважали или нам доверяли как мужу/жене/родителю (если мы говорим о семье).

Истина в том, что совершенно бесполезно требовать уважения – можно быть достойным уважения. Бесполезно требовать доверия – можно быть достойным его. А доверия человек будет достоин только тогда, когда ему доверяют, и точно так же происходит с уважением. Пока равновесия между социальными ролями не достигнуто, бессмысленно требовать от

партнера какого-то особого отношения к себе – рассчитывать можно только на притворство. Некоторые мужья хорошо знают: когда жена становится непривычно ласковой и послушной, значит, ей что-то нужно. Они сразу спрашивают: «Сколько денег тебе надо?», не надеясь на искреннюю ласку и нежность.

Не секрет, что по-настоящему жены познаются только после свадьбы. Как только в загсе поставлены все подписи, та девушка, которая была знакома молодому человеку, исчезает – включается новая социальная роль. С одной стороны, исчезает груз общественного давления (теперь – жена), с другой – включаются все программы, исторически определяющие жизнь молодой женщины (молодой жены), то есть все стереотипы, шаблоны и прочее. Включается процесс социально-культурного программирования. Родители раньше требовали от нас создания семьи, рождения внуков, то есть под этим давлением находились наши родители сами, и мы чувствовали давление только с их стороны.

Не секрет в том, что 95 % первых браков – это просто бегство из дома, бегство от этого давления. После того, когда мы вступаем в брак, мы на себе начинаем чувствовать всю мощь этого социально-культурного программирования.

От нас требуют детей, у нас появляются обязанности, появляются категории: мужская и женская «работа» и другие «должен – вынужден – обязан». Наша жизнь, из приключения и игры, которая была в период влюбленности, превращается в скучную обузу и рутину. А между супругами появляется страх «ответственности» и ее избегания. Потому что все социальные обязанности мы называем «ответственностью» в кавычках, это и есть давление, от которого появляется желание побыстрее избавиться.

В зрелом браке нет никакой «ответственности» в кавычках, есть ответственность, или обязательство разделить свою жизнь с другим человеком как приключение и игру.



И если я выбираю игру, то я вижу свою роль и свое необходимое участие в ней, это и будет называться моим обязательством, т. е. я сам выбираю то, за что я буду отвечать, то, что будет моей игрой, и здесь мне не нужна никакая стимуляция извне.

У большинства пар жизнь превращается не в игру, а в нечто «серьезное». Люди страдают и стонут, проживая семейную жизнь как «угрюмый подвиг», но при этом не собираются ничего в себе менять, ожидая изменений от партнера или внешнего мира, считая, что все живут как они или даже хуже.

Вспоминается одна очень шикарная притча, о той семейной жизни, в которой «все серьезно, у нас же есть дети». Супружество, как угрюмый подвиг: у меня дети, все на мне, я одна как уставшая лошадь. А где вы видели по-другому?

Притча:

Шел как-то человек, увидел достаточно странную картину: на крыльце дома в кресле-качалке безмятежно качалась беззаботная старушка, а рядом на диванчике, читая газету, сидел солидный, серьезный дед, а между ними на полу лежала собака. Собака очень сильно

выла и скулила. И это делало картину очень странной. Человек очень удивился, подошел и спросил: «Вы разве не видите, что собака страдает?» На что беспечная бабушка сказала:

– Она просто лежит на гвозде.

– Ну а что же она не встанет?

– Понимаете, боль пока достаточна, чтобы вызывать страдания и мучения, но еще недостаточна, чтобы оторвать задницу от пола и перенести ее в более удобное и комфортное место.

Речь идет о том, что, выйдя из-под давления семьи, которая его и оказывала, создавая свою семью, мы сталкиваемся с другим давлением, которые чувствовали наши родители прежде.

И мамы и папы грозились познакомить нас с ним, когда мы вырастем. Пророчество случилось, и мы начинаем чувствовать давление социально-культурных обязанностей, которые возникают в семье, как «должен – вынужден – обязан».

Особое внимание следует уделить социальной роли «Я человек». Эта роль кажется фрустрированной, забытой, непонятной, но она существует в каждом из нас с самого рождения и до смерти. В юности, лет в шестнадцать – восемнадцать, кажется, что весь мир лежит у твоих ног, планы – выше неба, столько всего хочется успеть, в стольких местах побывать, столько ощущений пережить. У каждого из нас есть смелые мечты, которые никуда не уходят со временем, разве что видоизменяются немного. На самом деле нет никаких причин не воплотить их в жизнь. Работа, кредиты, ребенок – это всё отговорки. Кто сказал, что ты должен отказаться от своих планов, от своей мечты, только потому, что тебе исполнилось 30, 40, 50 лет?

Пару слов хотелось бы сказать о конфликте социальных ролей. Такого рода конфликты не появляются просто так, а возникают от пустых ожиданий. Есть два типа ожиданий. Первый происходит по такому сценарию: я столкнулся с чем-то новым и вдруг пережил удовольствие, радость, поэтому сказал самому себе: «Это хорошо. Хочу еще». Желание «хочу еще» порождает влечение. Второй тип ожиданий появляется следующим образом: я столкнулся с чем-то новым, это вызвало внутри меня дискомфортное ощущение. «Зачем мне это надо?» или «Не дай бог!» – кричу я самому себе в зависимости от степени негативных ощущений. Данное ожидание получается негативным, и называется оно отвращением. Мы не просто идем по жизни, мы постоянно что-то выдумываем, выстраиваем схемы. И даже когда сталкиваемся с реальностью, нам все равно проще достать из своих запасов набор ожиданий и схем и с удовольствием ими воспользоваться. Научитесь бороться со своими жизненными заготовками – и удивитесь, насколько вам станет легче жить!

Также важно помнить, что, пока не будет наведен порядок в социальных ролях, вы так и будете конфликтовать с вашим партнером, терпеть неудачи в карьере, ощущать критику и ревность со стороны близких. Не забывайте, что у каждой социальной роли есть своя задача. Расставьте по местам каждую из них. Задумайтесь – зачем я муж? Зачем я сын? Зачем я друг? Ответить на эти вопросы не может практически никто. Вам могут сказать, *почему* они выполняют роль мужа или жены, – например, родители заставили, молодой был, поддался стереотипам и т. п. Но *зачем, для чего* они вступили в брак, *зачем* стали супругами – ответ на этот вопрос висит в воздухе. Я давно провожу тренинги на тему супружества, и еще никто из тех, кто был на них, не ответил мне на этот вопрос адекватно.

Если прочитать в Википедии, что такое супружество, то определение будет примерно таким:

Брак (греч. γάμος – брак; производное от глагола *братъ*), или **бра́чный союз, супру́жество** – регулируемый обществом и, в большинстве государств, регистрируемый в соответствующих государственных органах семейной связи союз между людьми, достигшими брачного возраста, порождающий их права и обязанности по отношению друг к другу, а также,

при наличии у пары детей, – и к детям. Традиционно брак заключается между одним мужчиной и одной женщиной.

То есть по сути – это совместное ведение хозяйства и воспитание детей. О любви ничего не говорится, так семью трактует общество. И молодые люди, напитавшись стереотипами и рассуждениями старших о том, когда следует жениться-выходить замуж, вступают в брак, не понимая смысла этого шага. В результате мы имеем то общество, в котором живем. А ведь в наших силах привнести в брак что-то для души, что скрасит совместную жизнь. Нужно только разобраться, зачем мы вместе.

Не забывайте, что партнерство – это все-таки особое явление которое присуще только игре. Именно в игре мы становимся командой, именно в игре мы становимся партнерами, и игра подразумевает наличие обязательств у каждого человека, и эти обязательства он берет на себя сам, осознавая всю их ценность и смысл в совместной жизни.

Есть такая древняя профессия – проституция, или любовь за деньги; правда, к самой любви это занятие вообще не относится. Любовь за любовь – тоже проституция. Оставайтесь преданными той роли, которая избрана для вас судьбой, будьте честны перед собой и перед своим партнером, старайтесь избавлять разум и сердце от домыслов и излишних ожиданий – и обязательно будете счастливы.

Соответствовать ситуации – это тоже очень важное умение для счастливого человека. Если ваше поведение не будет соответствовать той социальной роли, которую вы представляете на данный момент, то это насторожит окружающих, будет блокировать их отношение к вам, вызовет напряжение. Неслучайно нас настораживают люди, которые спят на гвоздях или вдруг начинают вести кочевой образ жизни. Это не означает, что они какие-то неправильные. Просто они вышли из той социальной роли, которую когда-то представляли. И важно пересмотреть свое отношение к новому амплуа. Когда люди ведут себя адекватно роли, они минимизируют расход сил и уже только поэтому чувствуют себя счастливыми.

Задайте себе вопрос

Стоит почаще задавать себе вопрос: какова моя цель как мужа или жены? Цели должны меняться в том смысле, что по достижении одной должна появляться следующая. Самое главное, чтобы в роли супруга или супруги всё было не зря. Не рутина, а осмысленная, наполненная событиями и чувствами жизнь. Вот мы прожили с партнером 10, 20, 50 лет. А вот у нас и бриллиантовая свадьба – 60 лет вместе, а нам по-прежнему бесконечно хорошо друг с другом. Мы прожили полноценную семейную жизнь, но... каких совместных целей мы достигли, все ли планы реализовали? А личные планы? И благодаря чему или кому эти планы осуществлялись?

Уместно привести в пример известный анекдот. Генерал и генеральша приехали в родное село. Генерал говорит жене: «Смотри, Петров-то на тракторе работает. Повезло тебе, что за меня замуж вышла, а то была бы сейчас женой тракториста». Жена ему и отвечает: «Если б я вышла за Петрова, был бы он сейчас генералом, а ты – трактористом».

Искусство жизни состоит в том, что мы можем влиять на этот мир, создавать что-то новое. И если уйти от концепции, что вам кто-то что-то должен и обязан, то необходимо спокойно и взвешенно принять: «Я готов провести с этим человеком всю свою жизнь. Это мой выбор, и я могу пройти весь этот путь до конца, как говорят в церкви – и в горе и в радости, и в бедности и в достатке».



Когда семейные или любые другие отношения строятся на любви, человеку не о чем беспокоиться. Сомнение или тревога возникают, когда вы не уверены в себе или в своем партнере, когда вас что-то тяготит. Если партнер наполняет нас совсем не той энергией, то лучше бы и не было таких отношений. Нельзя заставить любить, нельзя навязать доверие или уважение, нельзя принудить к хорошему отношению. Кого смутила моя фраза о проституции выше, так это об этом. почаще задавайте себе вопрос: чем наполнена наша семейная жизнь? Достаточно ли в ней радости, уважения, заботы, соучастия? Если хотя бы одного пункта из перечисленных нет, то всё в ваших отношениях напрасно.

Даю вам задание. Проясните для себя, *зачем* вы находитесь рядом с вашим партнером. Ответьте на вопрос, в каком случае вы готовы прожить с ним 20, 30, 40 лет, вырастить детей, построить дом и т. д. Если вы видите *совместное осмысленное будущее*, выкидывайте из головы все диагнозы, выводы и ожидания, которые уже успели накопить. Когда вы наконец поймете, какая у вас *совместная цель* и *в каком направлении следует двигаться*, придет понимание, что уже прямо сейчас нужно для этого делать.

Приступайте к выполнению!

Должен, вынужден, обязан

Знакомые слова? Они выражают жизненное кредо большинства семейных пар. Если ты муж, то ты должен-вынужден-обязан, и далее по списку: обеспечивать семью, выносить мусор, отвозить детей в школу и т. д. Если ты жена, то ты должна-вынуждена-обязана обеспечивать в доме уют, готовить еду, поддерживать чистоту, гладить мужу рубашки и т. д. Эти гласные и негласные правила называются социальными стереотипами – принятыми нормами поведения, которые призваны облегчить коммуникацию. У каждого человека есть свой набор социальных стереотипов, сложившихся чуть ли не с младенчества.

Для некоторых женщин домашняя рутина – обязательная программа, как у фигуристов. Не откатаешь – вылетишь. Но если задуматься – кому нужна эта жертвенность со стороны женщины, если домашние обязанности ее не вдохновляют? Жена приготовила ужин – прекрасно, замечательно. Но, допустим, она занята – у нее, к примеру, свой бизнес, требующий круглосуточного контроля, а она в силу стереотипной социальной роли вынуждена еще и ужином заниматься, то ее стряпня не будет ни вкусной, ни полезной, так как в ней не будет души. Так и хочется сказать мужчинам (что и делаю): уж если вам так хочется вкусно поужинать, лучше по дороге домой заскочите в ресторан или купите в магазине полуфабрикаты. Когда жена захочет вас удивить, она позвонит и скажет: «Милый, не заезжай в магазин, сегодня у нас на ужин сюрприз».

Проверено, если женщина готовит с вдохновением, если у нее есть время и желание крутиться на кухне, и еда получается вкусной, и энергия не страдает.

В противном случае, когда партнер растрчивает свою энергию, делая то, что ему совсем не хочется, в силу стереотипов, из боязни обидеть близкого человека, формируется пустота, которую потом очень сложно заполнить. Я всегда слежу за тем, чтобы моя жена не делала в жизни того, что ей не нравится, потому что потом мне будет очень трудно это компенсировать.

День ото дня занимаясь чем-то через силу, переступая через себя, многие незаметно для себя принимают боксерскую стойку – чуть что не так, начинают защищаться, раздувая конфликт. Например, муж приходит с работы, а жена ничего не приготовила на ужин – закрутилась, была занята, проболтала с подружкой или просто поленилась. Не успел супруг порог переступить, а благоверная уже начинает строить баррикады, придумывая на ходу тысячу оправданий: «Сам бы посидел с детьми, узнал, каково это!», «Я и работать должна, и хозяйство вести, и никто не поможет!» Муж отсутствием ужина особо и не огорчен, улыбается, но жену уже не остановить. То ли чувство вины в ней говорит, то ли обида на то, что в силу своей социальной роли она вынуждена делать то, что ей совсем не хочется. Муж заглядывает в холодильник и видит, что таммышь повесилась, собирается в магазин, а у хозяйки шок: ой-ой, холодильник пустой, я жена никудышная. Она готова биться насмерть, оправдываться сколько угодно, не понимая, что на самом деле ничего такого не происходит: где написано, что в магазин должна только жена ходить? Муж вернулся из магазина, приготовил ужин, предложил прогуляться. У жены истерика, ведь она ему всю жизнь говорила, что он картошки ни разу не сварил, что они практически не гуляют вдвоем. Но когда случается то, о чем она мечтала, почему же не получается спокойно и радостно это принять? Почему во время командировок мы звоним друг другу, захлебываясь от нежности, а встречаемся после разлуки и снова смотрим друг на друга с каменными лицами? И единственное, что у нас получается с блеском, – закатить скандал.

В этом смысле наша жизнь крайне нелогична. Все будто создано для того, чтобы люди ходили с жертвенным видом и при этом контролировали тех, кому эта жертва предназначена. Если партнер начинает сопротивляться этому контролю, контроль еще больше усиливается,

а это подталкивает к еще более виртуозному вранью. По такому типичному сценарию разыгрываются миллионы семейных драм.

Привычка к жертвенности относится вроде бы к благим намерениям, которыми, как известно, дорога в ад вымощена. А ведь всего-то нужно быть счастливым. Когда человек пребывает в состоянии счастья, то его жизнь действительно удалась, он становится приветливым, он готов инвестировать свою энергию, он готов участвовать в чем угодно.

«Я не могу, но я должен, вынужден, обязан» – все действия под этими лозунгами очень затратны по энергетическим ресурсам, они выжимают силы, разъедают человека изнутри, как ржавчина. Ожидания не оправдываются: я стараюсь, делаю все на пределе возможностей, а он/она не ценит этого. И хуже всего то, что в голове включается калькулятор: сколько за мои «подвиги» должен заплатить партнер?

Не делайте того, что вам не нравится! Когда я боюсь кого-то обидеть, то на самом деле я обижаю только одного человека – себя. Вынужденный «героизм» очень дорого стоит, вы никогда не получите ту оплату, которую ждете, потому что найдутся новые причины, чем может быть обижен партнер (если я не сделаю того-то и того-то или сделаю что-то неправильно), и так до конца жизни.

Как-то мне позвонила одна женщина и пожаловалась на своего мужа, который не выполняет своих обещаний, хотя клялся, что будет делать так, как они договаривались. Я спросил у нее: «Когда он тебе это пообещал?» Оказалось, что в момент развала брака, когда он был прижат ее аргументами в угол. Ему не хотелось рвать отношения, и он был готов пообещать что угодно, лишь бы по скорее выйти из этого угла. Вышел. И все началось по-старому.

Когда человек пребывает в таком вот экстремальном для него состоянии, он и сам начинает верить в то, что «исправится». Прошу вас, не слушайте его обещаний, он очень быстро забудет их. Верить можно только тогда, когда партнеры равны, когда брак – это партнерство, исключающее формулировку «должен, вынужден, обязан».

Превратите свою семью в «новостройку»

В большинстве случаев брак представляется людям как ограничение свободы, буквально тюрьма, но никак не свобода или союз. Несмотря на то что такой взгляд в корне неверен, он, к сожалению, очень распространен в обществе. Когда люди живут вместе, их энергетика должна только возрастать. В полноценном браке муж и жена становятся командой, их возможности будут расти, а совместный путь должен быть интересным, легким, захватывающим. Если по факту мы видим другое, значит, перед нами не команда, а обычный симбиоз. Если, проживая под одной крышей с партнером, мы не становимся сильнее и мудрее, не прибавляем в личностном плане, значит, что-то происходит не так, как мечталось. Значит, ожидаемый «плюс» меняется на «минус».

«Быть как все!» – вот единственная правда тех, кто привык топтаться на месте. Универсальная отговорка на все случаи жизни, на любые повороты судьбы. «А что? У всех так же», – успокаивает человек сам себя, если семейная жизнь у него не задалась. Даже секс приедается. Спустя какое-то время становится все равно, что и в супружеской постели ровным счетом ничего не происходит. Два-три года прошло после свадьбы – и страсти нет, а ведь была раньше. Смотрит человек на свою жену и понять не может: вроде бы и женщина красивая рядом, и нравится по-прежнему, а желания не возникает.

Правда, на людях супруги могут притворяться, что в семье все в порядке. Хотя на самом деле накопилось столько боли, столько ненависти и обид, что эту гору Джомолунгму никак им не обойти. Почувствовать друг друга невозможно – ни жена мужа как мужчину не воспринимает, ни он ее как женщину. Всю энергию у обоих забрали обиды.

Если разобраться, социальных моделей в мире не так много. В городах строятся одни и те же типовые дома (вспомните советские хрущевки), одинаковые торговые центры, кино-театры, даже памятники похожи. По такому же принципу однотипности строят свои отношения и люди. Вроде бы и хочется сделать их уникальными, и стараются поначалу, но потом получается та же «хрущевка». Смотришь на такой «дом», выстроенный парой, и уже становится ясно, как у них все устроено. Ничего нового, все типично, все стандартно. Выстраивая подобным образом отношения, вы создаете железный занавес, наподобие того, что когда-то был в СССР. Ваш брак – это некая ограниченная зона, в которую никто не должен заходить и выходить. Но к чему такие жертвы?

Если вы действительно хотите что-то поменять в своей семейной жизни, то прежде всего следует прояснить: почему вы столько лет вместе? Что вас удерживает? Вернитесь к самому началу и попытайтесь вспомнить, какую жизнь вам хотелось прожить со своим партнером? Все получилось? Большинство ответят – нет. Так куда же делись ваши мечты и планы? Как они изменились с момента вашей встречи и почему изменились? И наконец, есть ли у вас общее понимание, ради чего вы вместе? Если ясности нет, значит, вы цепляетесь за прошлое, живете им. Прошлое привлекательно только одним – оно однозначно. Все уже случилось, и измениться не может. Между тем настоящее многовариантно. Задайте себе вопрос – что может быть у вас в настоящем? Куда вы намерены двигаться? Если цель более или менее ясна, с чего начать? А ведь начать можно с чего угодно, каждый из нас – свободная личность. Но при этом следует помнить: так же, как раньше, у вас уже никогда не будет.

Если человек будет относиться к каждому моменту своей жизни как к неповторимому, каждый день будет открывать мир заново, то и в своего партнера он будет влюбляться заново, наблюдая, как он меняется. Но если кто-то в паре боится сделать шаг вперед, предпочитая переживать мгновения по старому сценарию, то он тем самым обедняет отношения, подталкивая их к завершению. Такой ретроград не способен понять необходимость новизны, запертые в сундуке прошлого, его чувства и эмоции не получают развития. Он будет одер-

жим только своей паранойей: «Все как у всех», и он постоянно будет ожидать от своего партнера соответствия своим представлениям о том, «как надо». Но чем точнее его партнер будет выполнять эти ожидания, тем скучнее станет самому «душеприказчику» через какое-то время. Быть предсказуемым и видеть перед собой предсказуемого человека – скука смертная. В таком браке нет ничего нового, нет развития, а значит, не будет и счастливой совместной жизни.

Говорят, что умные женщины строят свою личную жизнь, а глупые – контролируют чужую. В принципе, такое суждение подойдет и для мужчин. Не стоит тратить время на разборки со своей половиной, лучше посвятите бесценные секунды, минуты и часы своей жизни совместной игре, в которой каждому участнику будет комфортно и легко. К сожалению, мало у кого из супружеских пар получается идти по такому пути. А ведь это так просто – создать легкость в отношениях, строить партнерство как игру. Все, что складывается по другому сценарию, это, повторю, браки-симбиозы или же невротические браки. Но неврозы – это болезненное состояние. Так неужели вы заключили союз с другим человеком, чтобы болеть и страдать? Причем некоторым страдать так нравится, что если другая половина страдает меньше, так еще и упреки предъявляются: «Как у тебя все легко!» Ну разве это не паранойя?

Многие пары рассматривают брак как социальное явление. Супружество – это совместное ведение хозяйства и воспитание детей. Точка. Конечно, совместное ведение хозяйства проще партнерской игры и высоких отношений. И я, конечно, не отрицаю определенных удобств. Если мы едем в отпуск, нам не надо класть в чемодан два дорожных утюга, достаточно одного. Совместно удобнее планировать крупные покупки, прибирать квартиру и готовить еду. Это облегчает жизнь и высвобождает время. А если семья – это еще и слаженная команда, можно не просто эффективно вести хозяйство, но и достигать любых целей.

Когда охотится лев, то благодаря своей силе и ловкости он может завалить буйвола, гораздо большего его по размерам. А стая львов может охотиться даже на слонов. Партнеры нужны для того, чтобы те цели, которые невозможно достичь в одиночку, стали достижимы в команде. Что же касается супругов, то цель объединения для них – привнести что-то новое в этот мир.

Кстати, про секс в том же «Семейном кодексе», откуда я взял определение брака, ничего не написано, потому что секс – это не социальное явление. Напротив, считается, что он асоциален. Идет мощный контроль со стороны родителей, церкви и даже государства этой простой человеческой потребности, и как результат – сексуальная энергия многих людей подавлена. Между тем, японская пословица гласит: «Если собралась замуж – приготовься быть любовницей и другом, иначе муж будет искать их на стороне».

Зрелые отношения бывают у зрелых людей

Когда мы влюбляемся в кого-то, то через свои чувства познаем мир и открываем себя. Сначала девушка, в которую вы влюблены, все для вас: «Я нашел именно то, что мне надо». Но потом вы понимаете, что девушка, конечно, важна для вас, но жизнь гораздо шире, чем ваши отношения. Или так: жизнь – это не только ваши отношения.

Каждый новый виток отношений предлагает какую-то новую роль. Сначала – «парень вот этой замечательной девушки» («девушка этого замечательного парня»), после свадьбы роль становится социальной: «я муж» («я жена»), потом – «я отец» («я мать») и т. д.

Если мы проживаем все эти роли весело и легко, то это увлекательная и полезная игра. Если же мы их только терпим, то это... ужасно. Потому что с каждой новой ролью ваши страдания будут только увеличиваться.

Важен и такой момент: роль «я муж» («я жена») накладываются на роли «я отец» («я мать») или «я зять» («я сноха»). Если спектр переживаний положительный, совмещение ролей никаких неудобств не доставляет, но если где-то возникает напряжение, то это неизбежно сказывается и на прочих ролях.

Еще одна роль – «друг». Через влюбленность в жизнь я нахожу время для друзей. Друзья важны для меня, но и они – не вся жизнь. Я провожу с ними определенное количество времени, но надо уделять время жене, детям и т. д.

Каждая роль (на самом деле их гораздо больше, чем я перечислил) делает мою жизнь полноценной, и все переживания, связанные с ними, уместны и важны.

Если я «жертвую» какими-то социальными ролями, значит, я беру на себя обязательство их компенсировать. «Жертвовать», то есть делать одно за счет другого. А если не могу компенсировать, тогда лучше с самого начала ими не «жертвовать». В противном случае все пойдет не так – будет уходить энергия из других наших ролей.

Если человек не подпитывается энергией от жизни, от своего дела, от профессии, ему нечего дать своему партнеру. И наоборот, когда жизнь у человека счастливая, состоявшаяся, он приходит домой бодрый и веселый, а не уставший как собака. Сил хватает только на то, чтобы до дивана добраться, значит, вы целый день занимались не тем, чем нужно. Явно у вас что-то не сложилось, не свершилось, потому что, если бы все было как надо, вы бы дарили энергию и радость окружающим.

Когда я прихожу домой в «полноценном» состоянии, я с удовольствием делюсь своей энергией с домочадцами. Мне хочется поиграть, побеситься, хочется купить обновку в магазине. Когда я в плюсе, все вокруг меня тоже заряжаются позитивом, а когда я в минусе – ух, держитесь.

Если у вас есть дети, считайте, что вы взяли на себя обязательства жить на сто процентов. Просто так, априори, без всякого контракта. Рядом с детьми всегда нужно щедро делиться своей энергией и нести позитив.

Можно ли одергивать тех, кому хорошо? Мол, ты тут веселишься, а у меня голова болит. Нет, нельзя. Если вы блокируете удовольствия другого человека, значит, вы готовы восполнить ему эти пробелы. Не готовы восполнить – не блокируйте. Если «перекрыть» счастье, которым этот человек может поделиться с окружающими, то от этого в первую очередь вы сами и пострадаете. Человек, ущемленный в чем-то, испытывает дискомфорт, становится печальным или даже угрюмым. Зачем вам такой партнер? Не лучше ли пересмотреть собственные взгляды?

Хочу также предостеречь: не подыгрывайте чужим мечтам в ущерб собственным. Вот вам пример из жизни. Одной девушке очень нравился молодой человек, она начала с ним встречаться и сама не заметила, как родила ему троих детей. И только после рождения млад-

шего ребенка она вдруг поняла, что у нее нет потребности быть матерью, строить семью и т. д. Ей просто хотелось «отношений». Но все это вылилось в то, что ей пришлось отрабатывать собственное притворство, следуя чужим представлением о том, что правильно, а что нет. К сожалению, в нашем мире мало людей, которые могут осознать, что идут не той дорогой, и еще меньше тех, кто может повернуть оглобли в другую сторону.

Не стоит забывать о духовном смысле брака, который выветрился из нашей памяти с течением времени. Сегодня обществу выгоднее воспитывать в людях овец, социальных баранов – другими словами, потребителей, живущих по принципу «раз все так делают, то и я буду», «раз все ругают/ хвалят, то и я буду ругать/хвалить». В современном обществе нет осознанности и очень мало зрелых людей. В итоге незрелые личности создают себе подобных, воспитывают таких же неудачников, как они сами. А ведь давно известно: бесполезно воспитывать детей, лучше воспитайте себя, и дети будут тянуться за вами, стремясь стать такими же.

Заниматься самовоспитанием одновременно и сложно, и легко, ведь у вас есть круглосуточный доступ к самому себе. Бессмысленно пытаться изменить своего партнера или ребенка, если вы сами не будете меняться, если останетесь верны своим привычкам и принципам поведения. Но как только вы начнете меняться, вокруг вас обязательно будут происходить перемены. А если упорно придерживаться сложившихся стереотипов, внешний мир для вас останется прежним (по крайней мере, вам так будет казаться), но вы при этом будете бесконечно чего-то ожидать. На самом деле ожидание – это неконструктивное состояние, мертвое с точки зрения развития. Давайте не будем стоять в одной точке, давайте будем двигаться вперед, отбрасывая за борт ненужные ожидания. Только так мы станем зрелыми личностями, способными к зрелым отношениям.

Будьте сами человеком и уважайте человека в вашем партнере, не убивайте его своими капризами, ожиданиями, наездами, контролем. Не забывайте, какое мы получаем удовлетворение, когда реализуем роль «я сам».

И никогда не слушайте людей, которые что-то говорят про кризис среднего возраста. Никакого кризиса среднего возраста не существует. Некоторые сидят и голову себе пеплом посыпают: ведь еще совсем недавно я был ребенком, и у меня все было впереди. А потом – раз! – и я стал стариком, и все уже позади. Что ни юбилей, начинается: «Мне уже 30...», «Мне уже 35...», «Мне уже 40...», и вот итоги подводят. А зачем? Жизнь хороша в любом возрасте, другое дело, что не надо терпеть какую-то ерунду только потому, что «все так делают». Живите по своим правилам – и никакого кризиса не будет.

Вы прекрасно помните, о чем мечтали в юности, и конечно же знаете, что из этого сбылось, а что нет. Уж если говорить о кризисе, то эта разница между мечтами и реальностью и вызывает негативные мысли. Ваш кризис – это не что иное, как крушение ваших иллюзий. Но ведь крушения можно избежать, правда?

Допустим, вы готовы принять жизнь такой, какая она есть. Допустим, вы принимаете решение начать жить более «адекватно». Но, к сожалению, стремление к «адекватности» часто заводит в тупик. Человек говорит себе: «Раньше же так было. Я хочу, как раньше! Как это сделать? Как вернуть?» Ему и в голову не приходит, что на свете уже нет того человека, из прошлого. За 5, 7, 10, 15 лет меняются мысли, чувства, обстоятельства. Всё меняется, а люди хотят вернуть прошлое. Говорят: «Я без тебя не могу...», хотя на самом деле могут. Могут все то, что и раньше могли, нужно всего лишь осознать этот факт.

Определите роль родителей в вашей игре

Зрелые партнерские отношения возникают у самостоятельных людей, которые уважают своих родителей, заботятся о них, но при этом не пускают их в свои отношения. Если мы говорим о супружестве как о партнерстве, как об уникальной игре, которая позволяет каждому в паре проявить свою индивидуальность, то за скобками подразумевается, что появление в этой игре третьих лиц противоестественно. Но к сожалению, реальность вносит свои коррективы, и мы часто видим, с какими проблемами сталкиваются супруги в общении со своими родственниками. Наша незрелость и сила привязанности к родным часто способствуют тому, что родители начинают вмешиваться в нашу игру и, простите, лезть со своими советами.

Так когда-то случилось и у меня, когда гостившая в нашей семье теща пыталась давать настойчивые рекомендации моей жене, в чем ей нужно спать, на каких полках должны стоять книги, где должна лежать собака, как нужно воспитывать детей и т. д. В конце концов я спросил у нее: «Вы кто на нашей территории?» Она подумала и ответила: «Гостья», а я уточнил: «А как себя гости ведут?» Не знаю, обиделась она или нет, но мне хотелось донести до нее простую мысль: нужно уважать то пространство, в которое вы пришли.

Впрочем, проблемы случаются не только тогда, когда родители бесцеремонно вторгаются в нашу взрослую жизнь, но и в тех случаях, когда подростки улетают из родительского гнезда. Семья – это экосистема. Когда один член семьи покидает дом, происходит перераспределение власти и ресурсов, которое может перейти в проблемы со здоровьем. Сын ушел в армию – у отца открылась язва желудка. Не потому, что он переживал по этому поводу, а потому что у матери не стало объекта внимания – и она переключилась на мужа. Отец просто не выдержал такой нагрузки.

Сколько бы нам ни было лет, для своих родителей мы остаемся детьми. Родители привыкли дарить нам свое внимание и заботу. Именно поэтому, если вы не звоните своим родителям и они ничего не знают о ваших делах, они начинают нервничать, болеть, создавая проблемы и вам и себе. Не доводите своих родных до критического состояния, общайтесь с ними, от этого все только выиграют.

Очень часто происходят конфликты между свекровями и невестками. Объясняется это тем, что сын для женщины – это идеал мужчины, которого она создала своими руками. И тут вдруг появляется какая-то девочка, которая этот идеал «приватизировала». Если мать отодвигается на второй план, если все внимание «сыночка» переключается на молодую жену, то ей (жене) будет объявлена настоящая война.

Можно ли избежать этой войны? Сто процентов не даю, потому что свекровь всегда найдет в невестке какой-то изъян, как бы та ни старалась соответствовать ожиданиям «второй мамы», но попытаться можно и даже нужно. Очень важно в самом начале супружеской жизни очертить свою территорию, обсудить – сначала между собой, – какое участие родителей в семье приемлемо, а какое нет. И потом деликатно поговорить об этом с мамами (тещи, как вам известно, конфликтны не меньше, чем свекрови).

Не думайте, что ваша свекровь (теща) такой уж монстр. Все это от ревности. А ревность чем лечится? Правильно, любовью. Немного внимания своим мамам, и большинство проблем разрешится. Но при одном условии: ваша семья – это ваша семья. Мы тебя любим, мама, мы всегда рады видеть тебя, но мы сами решим, как нам поступать. Если у нас возникнут какие-то вопросы, мы обязательно спросим.



Особенно важно супругам охранять тайну своей интимной жизни. Как только «постельные дела» становятся известными друзьям, подругам, мамам или кому-то еще, интимная жизнь становится уже не интимной, а публичной. Мы убиваем партнерство, когда впускаем в него консультантов.

Если свекровь или теща – снова вернемся к ним – вторглись в вашу уникальную партнерскую игру, скажите им «стоп». А если вы чувствуете, что благодаря усилиям стороннего лица (как ни грубо это звучит по отношению к матерям, но в семьях своих детей они все же сторонние, третьи лица) ваша игра с партнером начала разрушаться, немедленно приступайте к процессу восстановления. Самый лучший способ наладить хорошие отношения друг с другом – перешагнуть через обиды и благодарить своего партнера за то хорошее, что он привнес в вашу жизнь.

Сядьте и подумайте – вместе! – во что превратились наши отношения. Это по-прежнему игра или скучная обязанность? Ах, игра? Тогда исключите тех, кто стал помехой в вашей игре. Теща (свекровь) – это микроб, а вы – организм, который не справился с болезнью. Если бы вы были сильным организмом, то болезнь вас не одолела бы. Вы сами позволили родным вмешиваться в ваши отношения, в уклад вашей семьи. Вам неудобно, вы боитесь обидеть близких вам людей, а в итоге обижаете самих себя.

Старайтесь не пускать в свою жизнь людей, которые пытаются разрушить ту игру, что вы ведете. Говорите им «стоп», прерывайте. Спросите у своих мам, с какой целью они пытаются контролировать ваши действия? Если мамы не страдают Альцгеймером или старческой деменцией, они поймут. И конечно, не забывайте ценить то, что делает для вас свекровь или теща. Правда, и помощи от них не требуйте – например, с детьми. Вы родили детей в первую очередь для себя, потому что это нужно вам, а не кому-то другому. А у ваших мам должна быть своя жизнь, тогда она и в вашу вмешиваться не будет.

Скажи мне, сколько у тебя энергии, и я скажу, кто ты

Человек получает невероятную энергию от общения с окружающими. Когда у тебя есть друзья, ты знаешь, что они всегда тебе рады, поэтому играешь с ними определенную роль, в которой тебе хорошо. Ты социально значим в некой группе людей, и в этот момент жизнь кажется не напрасной, энергия бьет из тебя ключом. Если я влюблен, то я щедро делюсь энергией с любимым человеком. Мне кажется, эта девушка отличается от остальных, ведет себя не как большинство других людей, поэтому и попала в зону моего интереса. Она другая, потому что у нее есть свой круг общения, свои интересные увлечения, предпочтения, взгляды. Поначалу наши отношения кажутся нам особенными, в них много энергии, которую мы с удовольствием дарим друг другу. Нам не жалко. Мы стремимся сделать что-то хорошее для близкого человека, поучаствовать в его жизни. В этот конфетно-букетный период мы дарим друг другу очень много внимания. Но свойство энергии заключается в том, что она постепенно расходуется, и мы чувствуем опустошение.

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.