

ОБСУЖДАЕМ
СЕМЕЙНЫЙ
БЮДЖЕТ

ПРИЧИНЫ
РАЗВОДА

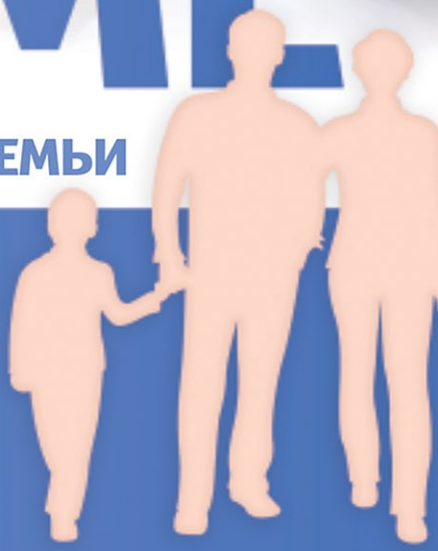
КАК ИЗБЕЖАТЬ
РУТИНЫ

ЧТО ДАЕТ
ШТАМП
В ПАСПОРТЕ

ЯЗЫКИ
ЛЮБВИ

МИР В ДОМЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ



ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый день семейная жизнь ставит перед нами множество самых разных вопросов. И мы привычно на них отвечаем. Откуда же находятся ответы? Они берутся из наших собственных семей, от наших родителей и от их родителей. Вот только нередко эти ответы неважно работают или не работают совсем, потому что многие из них появились в результате глобальных потрясений и культурных особенностей сообществ, случившихся или сложившихся много лет назад.

Например, традиционный способ построения семьи, к которому часто апеллируют СМИ и литература, в России получил несколько ударов еще в конце XIX века и окончательно был изуродован в СССР. Более того, он зачастую совершенно не ложится на современную систему быта и разделения труда.

К тому же то, что мужчина называет на каждом шагу традиционной моделью отношений, совершенно не совпадает с тем, что таким же словом называет женщина, и это провоцирует множество скандалов и выяснений отношений.

Не стоит забывать и о пути, который прошли современные мамы и папы нынешних подростков и детей: многие росли без поддержки родителей, сплошь и рядом без финансовой и, еще хуже, без эмоциональной и моральной, что тоже оказывает влияние на построение семьи, на выбор партнеров, на воспитание детей.

К сожалению, весьма часто то, что кажется нам нормальным и правильным, разрушает наши

отношения, делает наших близких далекими и безразличными, а порой и просто несчастными. Например, заботы и внимания может быть слишком много, как и переживаний, как и любви. А вот то, что привыкли считать плохим, вовсе даже и не плохо и не страшно, если правильно использовать.

Эта книга предлагает шаг за шагом, тему за темой исследовать вопросы: что такое любовь, что такое семья, что такое отношения, какие они бывают, зачем нужны дети, как можно распределять семейный бюджет, какие семьи бывают, какие в них бывают отношения, почему ссоримся, почему миримся, какую пользу это может принести.

Если личный опыт противоречит тому, что написано в книге, — это нормально, мы все разные и у каждого свой путь, не стоит безоговорочно принимать на веру советы другого, пусть даже и психолога.

Но если замечаете, что образ вашей жизни делает несчастным вас или ваших близких, здесь вы найдете то, чего еще не пробовали. Попробуйте использовать это новое. Может быть, поможет!



Мы ни в коем случае не призываем читателей к самолечению. Пожалуйста, помните, что при возникновении любого рода недомогания необходимо срочно обратиться к врачу и обязательно консультироваться по всем вопросам с опытными специалистами.

СЕМЬЯ КАК СИСТЕМА

Итак, что такое семья в России? Как выразился один сведущий человек, «это группа родственников, проживающих на одной жилплощади». На самом деле эти люди очень часто могут быть вообще ничем не связаны, кроме квадратных метров.

Порой уровень травматике в семье такой, что ни о какой любви, поддержке, привязанности, внимании говорить просто нет смысла: «Моя бабушка Гитлер», «Моя мама Бэтмен и найдет меня везде», «Мой отец чудовище».

Отношение сыт-здоров-иди-займись-чем-нибудь, которое является в России нормальным в семье, в Америке называется neglect («пренебрежение») и карается судебными сроками и лишением родительских прав.

Подобные взаимоотношения встречаются и у бездетных пар. Она про любовь — он про деньги. Он про заботу — она про обязанности по дому. Он про взаимопомощь — она про космическую юбку и восхищение, которое подстегнет к заработку больших денег. Она про близость — он про манипуляции. Потому что отношения и любовь для него вещи непонятные,

чужие, он с ними никогда не сталкивался, и не факт, что вообще понимает, о чем речь.

Первичных чувств — ощущений, эмоций, переживаний — у него очень мало, они заблокированы. Есть вторичное чувство, когда он чего-то хотел, не заметил, делал то, что надо, а в результате несчастлив. Или неожиданно счастлив. И формулируются эти чувства в формате достаточно инфантильных «хорошо» и «плохо», а не «я злюсь», «мне обидно», «я радуюсь» или «мне больно» и описываются скорее как состояния в духе «накатило что-то».

Ну и, конечно, постоянные разговоры про эффективность, логику и рациональность. Хотя поступки ничему этому не соответствуют. В лучшем случае присутствует индукция — переход от гипотезы типа «чтобы заработать, нужны деньги» к выводу «значит,

я сдохну, работая грузчиком по сорок часов», что кажется единственным выходом, а на самом деле является одним из вариантов, наиболее близким к опыту.



ЧТО ТАКОЕ СЕМЬЯ

Согласно классическому определению одного из крупнейших английских социологов Энтони Гидденса, под семьей понимается «группа людей, связанных прямыми родственными отношениями, взрослые члены которой принимают на себя обязательства по уходу за детьми». Существует еще много стандартных формулировок. Клаус Шнеевинд, написавший учебник по семейной психологии, понимает под семьей некую совокупность индивидов, удовлетворяющую четырем критериям:

- психическая, духовная и эмоциональная близость ее членов
- пространственная и временная ограниченность
- закрытость, межличностная интимность
- длительность отношений, ответственность друг за друга, обязанность друг перед другом

В семье есть и другие задачи, тем не менее одни из важнейших — именно ответственность друг за друга и эмоциональная близость.

Попытка свести отношения к функциональности и имуществу означает, что человек вырос не совсем в семье и не очень понимает, что такое «отношения». Он теоретически может оказаться продвинутым гуру и догадаться самостоятельно, но скорее всего у него все равно возникнут большие трудности в реализации.

Поэтому невероятно важно работать над отношениями, близостью и взаимным интересом в своей семье, давая возможность и себе жить в прекрасном мире, где есть любовь, нежность, тепло и близость, а также предлагая своим детям увидеть это на собственном примере.

Если мама и папа любят и ценят друг друга (или хотя бы мама либо папа ценит себя и детей), дети получают опыт безопасности в семье, знание на самом базовом уровне: все может быть хорошо. Не всегда, не каждый день, но... может быть хорошо.

Семья — это не только взаимные обязанности, не бесконечные инструкции, не «Ты че?» — «А ты че?» или «Делай, как я говорю, а не то...», она гораздо больше, интереснее и разнообразнее,

чем любые бытовые проблемы или трудности. Семья — это мир, огромный, как космос, и порой такой же прекрасный и интересный, в котором каждый член семьи может найти себя, найти что-то для себя и получить множество возможностей и реализаций.

И эта система, как ничто другое, нуждается в очень бережном уходе, заботе, тепле, потому что, если не прикладывать сил, она начинает болеть, а порой и погибать — очень быстро, практически на глазах.

Каждый член семьи важен. Невозможно создать здоровую семью, если один из них алкоголик, садист или насильник. Нереально защитить детей своей жизнью, наоборот, они только получают опыт бесконечного насилия или бесконечного стыда, из которого нет выхода.

Здоровая система работает, только если все в большей степени здоровы, нежели больны. Поэтому так важно поддерживать семью или пару, даже если мама и папа ничего для этого не делали или все на себе тащил один родитель. Это слишком сложный путь для одного.

ОБРАЗОВАНИЕ ПАРЫ

На данный момент существует три модели организации отношений.

Традиционная (патриархальная)

От жены требуется: обслуживание интересов семьи и мужа, рождение и воспитание наследников, ведение хозяйства, отказ от собственных интересов в пользу желаний мужа, зависимость, терпимость, ограничение сфер деятельности.

От мужа требуется: преданность и верность матери своих детей, защита и экономическая безопасность семьи, контроль и семейная власть, принятие ключевых решений, снисхождение и эмоциональная благодарность жене за отказ от самостоятельности и приспособление к зависимости, обеспечение детей при разводе.

Партнерская

От обоих супругов требуется: сопоставимый с заработком материальный вклад в семью, общая ответственность за воспитание детей, равносильное участие в ведении домашнего хозяйства,

четкое распределение обязанностей и правовой ответственности.

Помимо этого от жены требуется: отказ от кровительства мужчины, идентичная ответственность за принятие решений, отказ от материальной поддержки в случае развода при отсутствии детей.

От мужа требуется: принятие жены в равном с ним статусе и ее непосредственного участия в решении всех важных вопросов.

Потребительская

От жены требуется: уход за собой с целью сохранить внешнюю привлекательность, сексуальное удовлетворение и моральная поддержка мужа, развитие и поддержание полезных социальных контактов, развитие личности, способность поддерживать общение с друзьями мужа, действия по обеспечению жизненного разнообразия и преодоления скуки.

От мужа требуется: восхищение супругой, рыцарское отношение, регулярные знаки внимания, романтические проявления любви и нежности, материальное обеспечение, совместное времяпрепровождение.

В патриархальной системе женщина получает безопасность и заботу о своих детях; проигрывает право влиять на решения мужа, возможность обеспечивать себя, если с ним что-нибудь случится. Мужчина получает обслуживание и полное отсутствие забот по поводу быта; проигрывает возможность получить от женщины поддержку и безопасность, а также появляется риск, что в случае его смерти детям будет нечего есть.

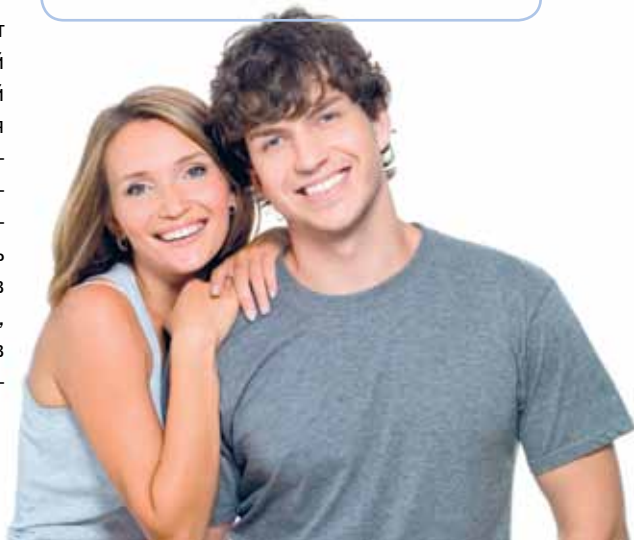
В партнерской модели женщина получает возможность вести тот образ жизни, который ей интересен, принимать участие в общественной жизни, заниматься любимым делом и заручиться поддержкой мужчины в решении бытовых вопросов и воспитании детей; проигрывает финансовую поддержку и возможность свалить все решения на мужчину. Мужчина получает возможность жить с полноценным человеком, который готов поддержать его в минуты слабостей и трудностей, помочь с финансами и позаботиться о семье в случае его инвалидности или смерти; проигрыва-

ет возможность доминирования и единоличной власти и контроля.

В потребительской модели мужчина получает возможность купить женщину: ему не надо ее очаровывать и тратить время на ухаживание, соответственно, женщина должна быть красива и выполнять все его требования, пока у него есть возможность ее спонсировать; проигрывает заинтересованность женщины в нем как человеке, с большой долей вероятности причастность ее к воспитанию детей, поскольку она ограничена такими темами, как деньги, украшения, красивые вещи, процедуры по поддержанию внешности. Женщина же получает банкомат, который, к сожалению, может внезапно перестать выдавать деньги, если она надоест или прекратит быть достаточно красивой.

Разумеется, каждый из пары должен осознавать, в какие отношения вступает. Например, мужчина хочет иметь красивую женщину, которая будет мила и исполнительна, но не готов тратить на нее деньги и желает получить от нее поддержку. Или женщина начинает отношения с патриархальным мужчиной, но при этом не хочет семью и детей, планирует вести легкий образ жизни и заниматься шитьем нарядов.

Больше половины всех разводов приходятся на пары, которые изначально об этом не договорились. В то же время в 70 % успешных пар люди изначально договаривались о ролях в семье.





ЧТО ДАЕТ БРАК

Перечисленные модели описывают длительные отношения и не учитывают пары на месяц или на ночь. В современной России брак вообще часто считают пережитком, поэтому важно при образовании стабильной пары подумать, что дает официальный статус.

Перспектива. Мысль о том, что не просто уйдешь от партнера, а придется признать брак неудавшимся; объяснять многим, почему уходишь; переоформлять документы. Все это несколько меняет отношение к ссорам и конфликтам. Они становятся менее серьезными.

Отношение к изменам. Когда выбираешь между любовником и мужем или любовницей и женой, то в переживаниях, ощущениях, размышлениях разница существует.

Отношения с государством и всеми государственными органами. Супруги гораздо больше защищены на случай непредвиденных обстоятельств: смерти, болезни, несчастных случаев, страховок и прочих вещей. Причем часть этих договоренностей с государством работает даже после развода. Например, бывшая жена может получить доступ в па-

лату реанимации, а также запросить информацию о состоянии больного, а нынешняя сожительница — нет.

Отношения с другими государствами. Получить визу и гражданство в других странах становится гораздо проще, совместные визы выдаются на больший срок.

Отношения с другими людьми. Они действительно меняются. Не очень сильно, но, как минимум, окружающие вообще перестают интересоваться семейными разборками — вы женаты.

Все решения приходится принимать более осознанно. Отвечать придется не только за себя, но и за другого человека. Многие мужчины считают, что, когда женятся, только они думают за себя и за другого парня. Это иллюзия. Женщины тоже тратят много времени и сил на улучшение отношений, здоровья и благополучия семьи — именно поэтому женатые мужчины живут дольше.



Выходить замуж и жениться можно только в том случае, если с этим человеком вам лучше, чем без него. Если хуже, не надо. Дальше будет тяжелее.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СЕМЬИ

Функциональная семья — это семья, которая успешно справляется с поставленными перед ней внешними и внутренними задачами. По последним исследованиям психологов, в России функциональных семей меньше 25 %.

Функции семьи

- Воспитательная функция состоит в том, что удовлетворяются индивидуальные потребности в отцовстве и материнстве, в контактах с детьми и их воспитании, в интересе и любви к детям. Если один из членов семьи детей хочет, а другой нет — значит, один из них будет неудовлетворен.
- Хозяйственно-бытовая функция заключается в удовлетворении материальных потребностей членов семьи; содействует сохранению их здоровья, обеспечивает восстановление затраченных физических сил. Это означает, что, если люди не готовы поддерживать ресурсы

друг друга или удовлетворение материальных желаний получает кто-то один, семья становится дисфункциональной.

- Эмоциональная функция удовлетворяет потребности членов семьи в симпатии, уважении, признании, поддержке, психической защите, содействует сохранению психического здоровья. Если в семье постоянно скандалят, выясняют отношения или поддерживается право говорить только одного — семья дисфункциональна.
- Функция духовного общения — это удовлетворение потребностей в совместном проведении досуга, взаимном духовном обогащении, она играет роль в культурном развитии членов общества. Нормально, если люди разговаривают друг с другом, помогают друг другу учиться и развиваться. Дисфункционально обратное.
- Функция социального контроля — обеспечение выполнения социальных норм членами семьи, в особенности теми, кто в силу различных обстоятельств не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно строить поведение в полном соответствии с социальными нормами. То есть семья должна помогать людям вписываться в социум, вести адекватный образ жизни.
- Сексуально-эротическая функция — удовлетворение сексуально-эротических потребностей членов семьи. Семья осуществляет регулирование сексуально-эротического поведения ее членов, обеспечивая биологическое воспроизводство общества. Семья, в которой потребности одного из супругов страдают, дисфункциональна.

С течением времени происходят изменения в функциях семьи — одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями. Однако функции могут утрачиваться и потому, что члены семьи не могут их выполнять.

Нарушение функционирования семьи — это такие особенности ее жизнедеятельности, которые затрудняют или препятствуют выполнению семьей ее функций. Как правило, для одного члена семьи останавливается удовлетворение одной части по-



требностей, а для второго — другой. Например, установка культурного, профессионального, познавательного развития, а также материальное и эмоциональное насилие у женщин, а у мужчин боязнь проявления эмоций, отсутствие заботы о собственном здоровье, невозможность воспитывать собственных детей (матери так сильно о них заботятся, что мужчина становится лишним).

Дисфункциональные семьи чаще всего появляются по двум причинам.

Во-первых, во всем мире сейчас происходит перестройка системы брака с традиционного патриархального на партнерский, поскольку мужчины и женщины выравнивают статусы. Однако это означает, что на стыке волн происходит масса разнообразных процессов. Многие пытаются построить патриархальный брак в условиях, где это практически невозможно (например, мужчина ожидает, что он принесет деньги и женщина все сделает, а она тоже работает, и ей просто некогда; или мужчина ожидает, что женщина будет его поддерживать, а она хочет, чтобы он принимал все решения самостоятельно), либо пробуют построить партнерский, но им мешают вбитые с детства ожидания и представления (например, женщина имеет хорошее образование, приличную профессию, но после рождения ребенка теряет уверенность в себе и боится ходить на собеседования, из-за чего не может продолжать карьеру).

Именно с этим связано огромное количество разводов — первые браки многие люди заключают, не проверив ожидания и представления друг друга, надеясь, что другой — такой же.

Во-вторых, практически невозможно отказаться от стереотипов, полученных в детстве. В России история функциональных, пусть даже и традиционных, семей прервалась более 100 лет назад. И каждая семья справлялась с трудностями по-своему: где-то никто и никому не доверял, где-то все тащил на себе, где-то просто пил и тратил день-

ги, не считаясь с близкими. Практически у каждого ребенка в семье был опыт дисфункции, когда его потребности или потребности другого члена семьи нарушались ради потребностей третьего или вообще чего-то четвертого, и теперь он уже не понимает, как нормально, а то и не верит в то, что это в принципе возможно.

Еще одна причина дисфункциональности семей состоит в том, что, как правило, не здоровый лечит больного, а больной заражает здорового. То есть если один из членов вырос в проблемной семье, то его опыта достаточно для того, чтобы создать проблемы в его собственной семье, даже если второй вырос в нормальной.

ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Сейчас очень часто можно услышать, что брак — пережиток, не нужен и даже бесполезен. Или нужен только женщине. И многие психологи заявляют, что обычный, традиционный брак во многом действительно отмирает, превращается в фарс.

Однако на смену ему приходят партнерские отношения. Еще 50 лет назад они были огромной редкостью, а сейчас их пытаются строить почти все люди, основываясь на идее, что мужчина и женщина равны. Тем не менее многие современные женщины боятся этой формулировки, поскольку им зачастую хочется помощи, поддержки и любви, которой не было во многих парах раньше.

Партнерство строится, когда каждый из пары является уникальной личностью и партнером для другого, приносит то, что может принести, при этом стороны договариваются об обязанностях и ответственности. Главная цель таких отношений — партнерство во имя мира. А если точнее: близость, поддержка, любовь, нежность, помощь, тепло и взаимная выгода. Но последнее является бонусом, а не целью. В этом и состоит самое главное отличие от функциональных отношений. Партнерство требует осознанности в первую очередь себя. Когда один строит функциональные отношения, а второй — партнерские, у этих людей ничего не получится, если первый не будет идти навстречу. Партнеры осознают себя в процессе отношений — чем они похожи, чем отличаются, чего хотят, а чего нет — и решают споры в основном путем договоренностей, компромиссов и совместного принятия решений.

В партнерских отношениях не могут работать всяческие народные средства типа «Положи рот ромашкой вместо ссор», «Переспи с ним, и он забудет о проблемах», «Куда он денется от ребенка» и прочие прелестные, но исключительно манипулятивные штуки. При партнерстве второй человек важен не меньше и не больше, чем первый. И каждый должен учитывать партнера не меньше и не больше, нежели себя. А для этого нужно уметь считаться с собой, любить и поддерживать себя, а это непросто.



Партнерские отношения дают те же бонусы, какие дает ощущение себя, плюс радость от контакта с другим. Они безопаснее, теплее и насыщеннее, чем обычные. В них гораздо меньше места выяснения отношений, ревности, мести, придиркам и разбору полетов. И больше времени посвящается взаимности и нежности.





Существуют некоторые опорные точки, по которым после полугода и более отношений можно сказать, все ли в порядке и в партнерских ли пара отношениях.

- **Самооценка.** В худшем случае она не должна понижаться, в лучшем — расти. Потому что вас любят, поддерживают, вы друг другу говорите приятные вещи. Если происходит обратный процесс — значит, есть какие-то проблемы. Необязательно с партнером. Возможно, с вами или с формой отношений (например, в отношениях на расстоянии все сильно усложняется, как и при совместной жизни с родителями или большими родственниками).
- **Доверие (безопасность).** Оно со временем должно расти, а не уменьшаться. Если чем дальше, тем больше вы ревнуете, беспокоитесь за свои деньги, хотите контролировать партнера (или он делает то же самое), проблема или в вас, или в отношениях. Если чем дальше, тем больше вы доверяете друг другу, тем легче отпускаете (при этом радуетесь, когда встречаетесь снова), тем ближе эти отношения к партнерским.
- **Границы.** В норме не должно происходить ни слияния (мы одно целое), ни продавливания границ одного из партнеров («Какое кино, ты же моя девушка, ты не можешь ходить одна!»). Если не можете заснуть или куда-то выйти из дома без партнера — это нарушение функционирования отношений, то есть

слияние. Может казаться, что это нормально, потому что с детства именно это все пропагандировали, но на самом деле это первый шаг к потере себя. Если же один из партнеров может все, а другой ничего, это означает, что один поглощает другого. В любом случае границы нарушены. Необходимо, чтобы они были у каждого. При этом нормально учитывать в своих планах партнера. Но учитывать и делать так, как он сказал, — разные вещи. Точно так же, как и делиться с ним своими мыслями и не ожидать, что он уже и так их знает.

- **Возможность решать проблемы при диалоге.** Если вы полгода находитесь в отношениях и все еще боитесь сказать что-нибудь не то — неважный знак. В хороших отношениях всегда есть возможность хотя бы высказаться, озвучить свою точку зрения. Диалог может после этого вестись на повышенных тонах, но это будет диалог, а не «Раз ты так, то я больше никогда...».

Очень часто можно слышать, как мужчины кричат женщинам или родители детям «Да как ты вообще могла такое сказать!» или «Да как ты посмел вякнуть!», что является признаком насилия и дисфункции. Нормальный разговор должен вестись так: «Почему ты не спросила меня?» или «Мне хотелось бы, чтобы ты учитывал и мое мнение», и ни в коем случае не уничтожающая и не унижающая формулировка.

АГРЕССИЯ

Агрессия — импульс или намерение, предопределяющие такое поведение человека, которое характеризуется разрушительностью и деструктивностью.

ПОЧЕМУ ССОРИМСЯ

Одна из трудностей при слиянии состоит в том, что кажется, будто партнер понимает, что другой хочет сказать, сделать или получить. На самом деле сам человек зачастую не в курсе, чего хочет, зачем и как, или же находится во власти убеждения: если сделаю «а» и «б», то получу «в», не проверив, действительно ли получит, действительно ли партнер понимает под «в» то же самое. И вообще, а в курсе ли человек, что он партнер (бойфренд, муж, любовник) и что это за собой влечет?

Возникает примерно такая трудность: хочу, чтобы купил десяток яиц, но согласна и на апельсин, а он приносит пальму; тут понимаю, раз не купил ни яиц, ни апельсина — значит, меня не любит, а я несчастна. Но как сообщить ему об этом? Сказать словами невозможно. Ведь понимаю, что не просила ни яиц, ни апельсина, следовательно, он чист. Однако должен был догадаться! Мелочь. И ругаться нехорошо. И себя затыкаю. Но яиц-то все равно хочется. И апельсина. А он снова приносит пальму, будучи уверенным, что это то, что мне действительно нужно. И чем дальше, тем более несчастной себя чувствую. И в какой-то момент взрываюсь.

Но тут выясняется, что у него тоже есть претензии: недокупленные грабли и ключ на двенадцать.

Слово за слово, но на самом деле ничего не меняется.

Многие семейные скандалы повторяются и дублируются в течение долгих лет, и это связано с тем, что довольно часто в парах вообще нет любви и интереса друг к другу, только претензии и инструкции, которые затем превращаются в основание для воплей при скандале.

За универсально-расплывчатой формой претензии обычно стоит какое-то желание — не всегда яркое, осознанное, но обязательно что-то стоит, и это что-то очень важное: желание финансовой безопасности, близости, любви, поддержки, внимания. И скандал возникает обычно тогда, когда это что-то важное страдает. Беда только в том, что зачастую даже в ссоре партнеры не могут выразить друг другу это важное — в их претензиях звучат абстрактные гипертрофированные замечания вроде «Ты никогда не чистишь свои ботинки» или «Когда это кончится!». И про ценность, важность, желание партнер может так никогда и не узнать.

Некоторые семейные психотерапевты радуются, когда появляется первая ссора — это признак того, что люди наконец заметили друг друга, обнаружили, в чем они различаются, и появляется шанс, что они наконец-то донесут друг до друга то, что для них важно.

Если же всегда избегать ссор, не проявлять чувств, этот важный разговор может никогда и не произойти. Именно в эту ловушку часто попадают люди, которые выросли в семьях с агрессивными родителями, — они готовы сделать все что угодно, лишь бы не поругаться, и этим не позволяют своим потребностям и желаниям прийти в пару, тем самым делая совместную жизнь беднее, проще, скучнее.



Впрочем, прежде чем озвучивать претензии, очень важно задуматься: а что на самом деле хочется сказать? Многие ссоры как раз абсолютно бесперспективны именно потому, что человек не слышит сам себя и начинает сразу с обвинений, а это провоцирует лишь обратную агрессию, а вовсе не изменения в жизни этой пары.

Лучше не ждать, пока накопится некий комплект претензий для предъявления, который невыносимо носить в себе, а сразу, когда царапнет в первый раз, задуматься: что случилось? Почему больно? А чего на самом деле хотел? А может быть, все-таки не хотел? А почему вышло так, что не получил? А объяснил, что хочу получить? А как спросил? А что ответили?

Кем является этот человек в моей жизни? Почему я терплю от него все то, что терплю? Можно ли ранить его и как? А хочется ли мне его ранить?

Не стоит бояться того, что вопросов будет много и в них можно потеряться: если что-то забыли, потом вспомните. К тому же ответы на эти вопросы могут поступать в течение очень долгого периода или не поступать вообще. Но чем больше вопросов, тем больше ответов. А чем больше ответов, тем насыщеннее и интереснее жизнь.

На самом деле ссора может быть вполне полезной частью отношений, только важно помнить, что рядом близкий человек, и по возможности не оскорблять, не бить, не унижать, не задевать самые болезненные точки партнера — потом самим же будет проще все исправить. Тогда восстанавливать контакт придется не из состояния «Я оторвала ему голову» или «Я сказала ей, что она тупая, и я никогда ее не любил».



Ссора позволяет отношениям развиваться, меняться, выяснять трудности и желания друг друга, она оживляет эмоции и чувства людей.



ПОЛЕЗНЫЕ СКАНДАЛЫ

Невзирая на надежды на безмятежную жизнь, рано или поздно в семейных отношениях возникают агрессия или обида. В этом нет ничего странного или страшного.

Нормально, если бесят какие-то мелочи, постепенно складываясь в большие претензии. Нормально, если что-то из действий партнера обижает. Ненормально молчать об этом, проглатывать. Агрессия и обида только тогда могут разрушить отношения, если возникают раз за разом без осознанности причин и их проработки.

И конечно, очень важно уметь выражать агрессию и обиду приемлемым способом. Если ссора или скандал случились, как понять — были ли они полезными?

Признаки полезного скандала

- Он возник впервые или второй раз. Если партнеры скандалят постоянно на одну и ту же тему, значит, они ругаются не о том или неправильно доносят свои мысли. Если же проблема возникла впервые, значит, прямо здесь и сейчас и нужно ее решить. И при продуктивном скандале не возникает ощущения, что все повторяется по кругу раз за разом.

Например: если ругаются из-за мытья грязной посуды, значит, до этого не были установлены правила и договоренности о том, кто должен ее мыть и когда.

- Оба партнера пользуются максимально прямыми и ясными посланиями. Следует говорить о своих чувствах: «Я сержусь», «Мне обидно», «Мне больно», «Я не хочу, чтобы было так», избегая, по возможности, оскорблений в адрес другого. И никаких «Ты мне всю жизнь испоганил». Например, местоимение «ты» вообще используется в полезном скандале редко и в основном с указанием: «Когда ты отказываешься мыть посуду, я чувствую себя обманутой (обиженной, посудомойкой, рабыней)» вместо «Ты превращаешь меня в рабыню!».
- Невзирая на скандал, оба партнера планируют в дальнейшем оставаться вместе и заботиться друг о друге, поэтому стараются быть максимально бережными в своих формулировках и не позволяют себе оскорблений.
- Скандал — это способ выпустить пар, покричать и поругаться, повозмущаться, а не унижить, уничтожить или раздавить близкого человека. То есть ссора скорее контролируемый вентиль для сброса давления, а не бомба, способная разнести все на мелкие кусочки так, что нельзя будет потом собрать никаких частей.
- Скандал выгоден всем участникам. То есть когда каждый может затем сказать, что ему это было чем-то полезно, он нечто узнал сам и что-то смог сказать о себе.



Полезные скандалы, как правило, не очень длинные, даже если и бурные. Неполезные затягиваются, переходят на личности и превращаются в поток оскорблений. Необходимо переводить неполезные — в полезные.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА

Очень важная вещь — восстановление контакта. Одним из примеров того, что происходит, если этого не делать, может послужить персонаж из знаменитого американского сериала «Друзья» Чендлер, который был уверен, что, если один раз поругаться с женщиной, — это конец.

К сожалению, зачастую многие считают, что хорошие отношения — это отношения, в которых не ссорятся, а если поссорились — это плохие отношения. Во многих семьях признавать, что что-то произошло, не принято — участники ссоры наутро просто делают вид, что ничего не было. Дескать, такие хорошие, что никогда в жизни не ругаемся.

Именно в парах, где «ничего не было», люди чаще всего чувствуют себя невидимками и жертвами насилия. Скандал, ссора, выяснение отношений — это событие, и важно замечать, что оно произошло. Пусть даже это будет в форме «Я не виноват» или «Мне очень жаль, что ты со мной так поступил». Это было.



Извиняться или не извиняться — две крайности. В каких-то семьях извиняться не принято или же один член семьи никогда этого не делает, но требует от других; второй вариант — каяться по поводу и без, даже если в общем-то ничего не происходило или виноват кто-то другой.



Признание своей вины, раскаяние и желание все исправить — это самые прекрасные вещи для отношений после ссоры. В них нет ничего постыдного или умаляющего достоинство кого бы то ни было: «Прости меня, пожалуйста, я не хотел делать тебе больно и постараюсь этого не повторять».

Если же один ничего не натворил, а второй требует извинений — торопиться не стоит. Лучше разобраться и попытаться понять, как обстоят дела. Существует вероятность того, что другой не самодовольный демон, желающий унижить всех и вся, а человек, которого ранили, не желая того. И тут имеет смысл исходить не из формулировки «Незнание законов не избавляет от ответственности», а из идеи прецедента: то есть это уже обсуждали, договорились и кто-то обязательство нарушил, тогда нужно не просто извиняться, а попытаться загладить вину. А если же «ничто не предвещало», то стоит обсудить, в чем болезненность сложившейся ситуации и как ее избежать в последующем.

Ну и стоит присматриваться: если один все время извиняется, а второй никогда, это означает, что в отношениях есть некоторый перекося и нужно подумать о том, какой именно.



Что говорить, а чего не говорить

- **Использовать «я-послания».** То есть не говорить «Ты, козел, обидел меня, ненавижу!», а принять такую формулировку: «Мне было ужасно обидно, я чувствовала себя одиноко, хотелось больше никогда с тобой не встречаться». Это облегчает примирение.
- **Не продолжать ссору.** Если попали в затруднительную ситуацию и пока не знаете, как с ней справиться, то сразу после ссоры лучше не акцентировать на ней внимания, иначе все повторится с небольшими вариациями. Лучше передохнуть пару дней и попробовать поговорить об этом еще раз, подготовив новые аргументы и идеи.
- **Если планируете остаться со своим партнером и любите его.** Тогда фразы стоит строить так: «Я хочу остаться с тобой», «Мне важно, что ты по этому поводу думаешь, потому что мне хотелось бы, чтобы в дальнейшем нам это не мешало», «Я люблю тебя», «Ты самый мой близкий человек» и так далее. Это помогает напомнить о том, что партнеры давно вместе или планируют быть вместе еще какое-то время. Однако важно, чтобы это не звучало как простая манипуляция или угроза: «Я твоя жена, и ты не имеешь права со мной так обращаться».
- **Самый простой способ восстановить контакт.** Просто сказать: «Мне хотелось бы вернуть доверие», «Я хочу, чтобы мы общались как раньше», «Я хочу, чтобы мы лучше понимали друг друга», «Надеюсь, это поможет нам стать ближе» и так далее. И не нужно изобретать никакой супермегапроникновенной фразы, достаточно ярко и четко обозначить свои желания. Если другой человек тоже этого хочет, то он заметит и пойдет навстречу.



Помешать восстановлению отношений могут всего несколько вещей: задел партнера гораздо глубже, чем думаете; он упертый баран или идеалист и считает, что мириться бесполезно; не умеет мириться и не понимает, зачем это делать; давно планировал расстаться, и тут такой прекрасный повод.



Во всех этих случаях стоит дать партнеру чуть больше времени, чтобы он разобрался в себе и предложил какой-то свой вариант действий.

Впрочем, можно использовать и все четыре варианта для восстановления контакта. Даже если помириться не удастся, останется прекрасное ощущение «Я сделал все, что смог, и я прав».

КАК СКАЗАТЬ ДРУГОМУ О СЕБЕ

Вообще возможность заявить о себе — это одна из постоянных проблем в семье. Зачастую один член семьи так привык к манипуляции и логическому способу додумывать то, что происходит с другим, через проекцию, что почти не способен нормально разговаривать.

Ему кажется, что он и так все знает, все уже понял, зачем ответ с той стороны? Постоянно звучит одно и то же: «Неужели не видно, что мне вот так? Неужели не понятно, что со мной нельзя вот так?» А если он замечает и это делает, то, значит, он ко мне относится вот так. А если не вот так, то вот так».

Один психотерапевт назвал этот процесс «прозрачная голова» — как будто все переживания, эмоции, чувства другого человека вдруг становятся видимыми.



Однако беда в том, что это всего лишь иллюзия.

Если хочется действительно что-то донести до другого человека, первым делом необходимо избавиться от собственных заблуждений. Это ужасно сложно, особенно с непривычки.

Предположить, что ничего не знаете о нем, первый раз встретили и он ни на кого не похож. Он вообще инопланетянин, ему ничего не очевидно, он ничего не знает о вас и вообще не представляет, как нужно строить отношения.

Теперь следует взять лист бумаги и попробовать объяснить то, что чувствуете, и то, что для вас важно, самыми простыми словами. Так чтобы понял даже самый глупый человек на земле, или самый неопытный, или пришелец.

С первого раза обычно ни у кого не получается. Автор и сам порой пишет много писем: 4 для себя, а 5-е — адресату. Потому что только тогда разбирается, что же на самом деле хотел сказать, кому и зачем.

Скорее всего, этот другой не посещает психотерапевта и у него нет опыта ведения разговора, поэтому беседовать лучше в относительно спокойной обстановке, а не во время текущего скандала.

Не следует начинать со слов: «Мне надо с тобой серьезно поговорить». Гораздо лучше использовать формулировку вроде «Я хочу предложить тебе инструкцию к себе» или «Я подумал(а), что мы можем улучшить наш контакт, если ты будешь знать, что я...». И теперь можно все высказать. Или не все, но хотя бы что-то.

Разумеется, не стоит сразу обращаться к самой главной теме вашей жизни, наоборот, лучше и удобнее начинать с мелочей. Например, «Я очень не люблю, когда книги лежат поперек. Я не умру, если они будут так лежать, но каждый раз, когда это замечаю, я начинаю думать только об одном — как их переставить». Существует очень удобное слово для таких самопрезентаций — «пунктик». Затем уже можно обратиться к животрепещущей теме: «Я знаю, все мужские журналы пишут о том, что грудь — это эrogenная зона. Возможно, это действительно так. Но не у меня».

Многие думают, что имеет смысл единым духом вывалить весь список, чтобы произвести кумулятивный эффект, но на самом деле обычный человек уже от пункта про книги может потерять дар речи.



Порой знакомство друг с другом может занимать несколько лет. Многие пары после пятнадцати лет брака только на приеме у психотерапевта узнают о себе что-то, что делает брак живым.

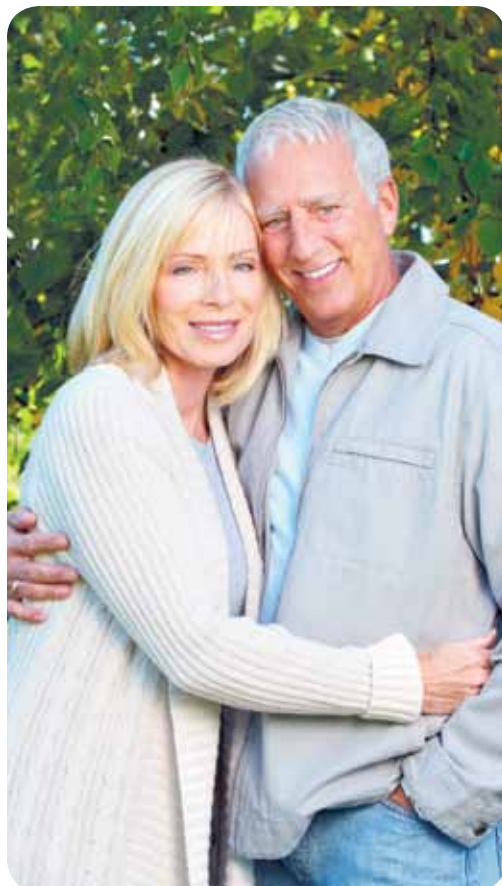
Особо важная часть — говорить от себя. Это сложное искусство использования нужной лексики: не «Ты меня задолбал», а «Я устала», не «Хватит истерить», а «Мне невыносимо тяжело от такого накала чувств». То есть строить предложения с «Я» или «мне», не используя по возможности «ты», «твой» и так далее.

У каждой пары есть свои табу, но в сознании они, как правило, преувеличиваются. Более того, со временем эти табу могут меняться, а если их не тестировать, об изменениях невозможно узнать, поэтому необходимо говорить о своих переживаниях, понимании, чувствах, страхах, желаниях, надеждах. Например, «Когда я убираюсь, а ты делаешь вид, что так и должно быть, я чувствую себя роботом-пылесосом», «Мне хотелось бы больше теплых слов от тебя», «Мне кажется, что меня вообще нет в наших отношениях», «Ты кажешься мне инопланетянкой, и я тебя совсем не понимаю», «Я волнуюсь, что, если я откажусь от секса с тобой хотя бы раз, ты меня бросишь» и многое другое.

Подобные откровения друг с другом предотвращают развод и помогают во многом разобратся до того, как это станет проблемой.



Это действительно большая трудность — делать так, как хотелось бы. Но если научиться, то все становится гораздо проще.



Вот достойный пример: в паре, прожившей вместе почти двадцать лет, мужчина так отзывался о своей партнерше: «Я никогда не откажусь от нее, потому что это не просто красивая женщина и мать моих детей, которая всегда поддержит меня, это человек, который готов бороться за то, чтобы я его услышал правильно, и которому важно правильно слышать меня».



Если один говорит о себе без оскорблений и угроз по отношению к другому, а второй не слушает, причем не слушает никогда, это очень плохой знак для отношений. Партнеру должно быть важно то, что происходит с другим.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ НЕРВОВ

Эмоциональное состояние и дыхание тесно связаны: «Дышите глубже, вы взволнованы». Взаимосвязь психики и дыхания можно использовать, практикуя регулярные дыхательные упражнения для расслабления. Глубокие спокойные вдохи и выдохи способствуют успокоению, расслабляют нервную систему. А очень быстрые, поверхностные вдохи могут привести к волнению, беспокойству и даже панической атаке.

1 Успокаивающее дыхание

Упражнение нужно выполнять утром, после пробуждения, особенно если сон был беспокойным. Необходимо сесть или даже лечь, максимально расслабить тело. Закрыв глаза, мысленно пробежаться по всем мышцам тела, особое внимание уделив мышцам лица, поскольку они напряжены чаще всего. Пусть лицо уподобится безжизненной маске. Затем глубоко вдохнуть, начав мысленно произносить фразу «Я...», медленно выдохнуть, заканчивая «...расслабляюсь». Выполнить 4–6 раз. Повторить упражнение, но уже с фразой «Я... успокаиваюсь».



2 Расслабленное дыхание

Спокойно подышать примерно пару минут. Выполнять дыхание так: грудь или живот медленно поднимаются и опускаются; дыхание становится размеренным и спокойным. Наблюдать за дыханием, сосредоточившись только на нем: вдох–выдох.



3 Зевание

Природа не зря позаботилась и снабдила организм таким полезным рефлексом, как зевание. В результате зевания кровь эффективно насыщается кислородом, избавляясь от накопившейся углекислоты. А напряжение мышц шеи, ротовой полости и лица

стимулирует кровообращение, делая подачу крови мозгу более интенсивной. В конечном счете это увеличивает тонус и бодрит.

Закрывать глаза и как можно шире раскрыть рот. Напрячь нижнюю челюсть, чтобы казалось, что ее дно опускается. Во время зевания как следует потянуться, прогнувшись в спине. Правильно выполненное упражнение дает положительный импульс, расслабляет мышцы и успокаивает.

4 Выдохи

Для того чтобы глубоко вдохнуть, нужно глубоко выдохнуть. Как и зевание, это очень простое упражнение: глубокий выдох — и организм сам делает вдох. И так много раз, пока не задышите глубоко и размеренно.



5 Волшебный шар

Можно мысленно представить, что во время выдоха происходит надувание воздушного шара. Все проблемы, раздражение, переживания и негативные эмоции как бы выдуваются вместе с воздухом. Затем воображаемый шар нужно мысленно отпустить в небо, а вместе с ним улетят все поводы для беспокойства.



6 Йоговское дыхание

Принять удобное положение сидя, выпрямить спину, обратить макушку головы вверх. Сделать полный вдох через нос, постепенно наполняя живот, а затем расширяя грудную клетку. На выдохе сначала расслабить и опустить грудь, затем слегка втянуть живот. Выполнить 10–15 циклов, постепенно углубляя дыхание.

7 Очистительное дыхание

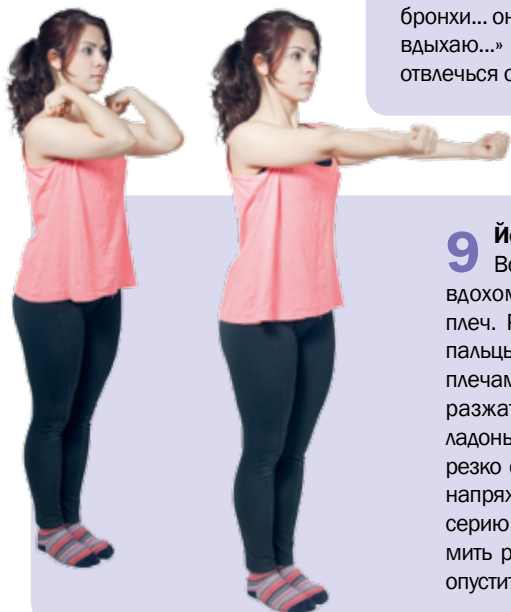
Направить сознание в область сердца, сделать полный вдох, на задержке вдоха сложить губы в щелочку, сделать резкие выдохи (несколькими порциями) через приоткрытые губы так, чтобы щеки не надувались.

При выполнении порционного выдоха работает диафрагма, вся грудная клетка напряжена.



8 Успокоительное дыхание

Не нужно дышать в определенном темпе. Основная задача — следить за процессом дыхания, мысленно проговаривая все этапы: «Я вдыхаю... воздух проходит в трахею через нос... теперь он в бронхах... в легких... выдыхаю углекислый газ через бронхи... он проходит через трахею... выходит через нос... снова вдыхаю...» Сосредоточившись на процессе дыхания, можно отвлечься от стрессовой ситуации.



9 Йоговское дыхание для успокоения духа

Встать, ноги вместе, руки вдоль туловища. С полным вдохом поднять прямые руки перед собой до уровня плеч. Развернуть руки ладонями вверх, зажать большие пальцы в кулаки. Резко согнуть руки в локтях, кулаками к плечам. С большим напряжением выпрямить руки, затем разжать пальцы от мизинца до большого, но полностью ладонь не раскрывать. Потом мгновенно руки расслабить и резко согнуть к плечам, собирая пальцы в кулаки. Опять с напряжением выпрямить руки, разжать пальцы. Повторить серию таких движений на задержке вдоха. В конце выпрямить руки и с резким выдохом «ха» разжать пальцы. Руки опустить. Прodelать очистительное дыхание.

ДОВЕРИЕ

Доверие — это убежденность в чьей-нибудь честности, порядочности; вера в искренность и добросовестность кого-нибудь.

ДОВЕРИЕ И ВЕРА

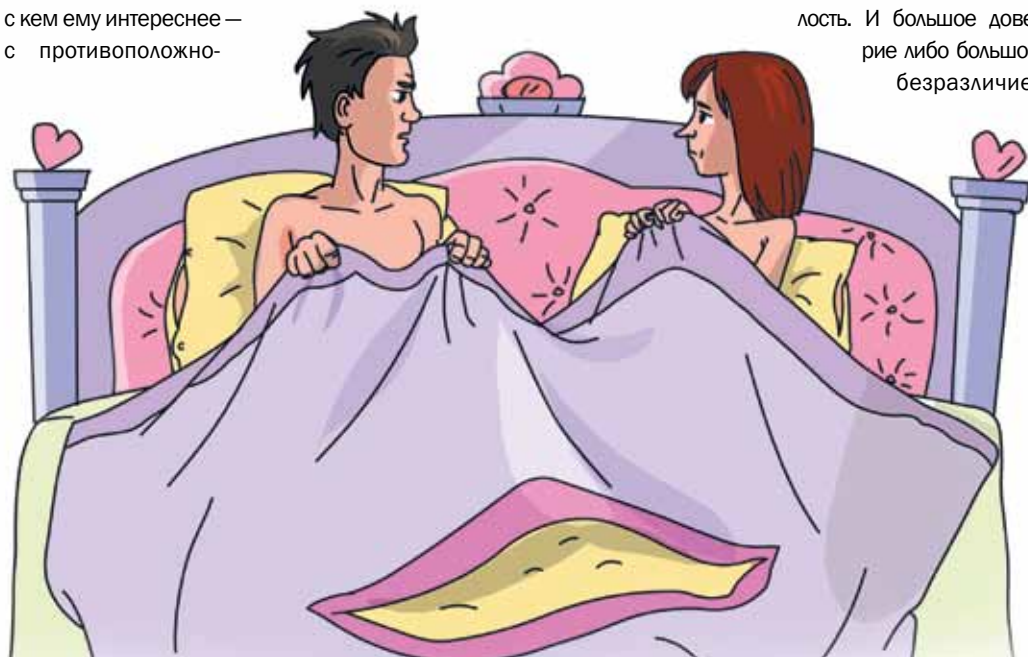
Есть два однокоренных слова: «вера» и «доверие». Вера может быть слепой, однако она не предполагает обратной связи, доверие — чувство более домашнее и продолжительное и потому в отношениях гораздо более ценное. В любви и сексуальной жизни очень трудно обрести счастье, если партнеры не доверяют друг другу, и понять это можно, только остановив свой выбор на ком-то и прожив с ним определенное время. Иначе не получится.

Доверие можно выработать только со временем. Конечно, для этого должна быть какая-то основа. Если спросить мужчину, с кем бы он хотел общаться, создать пару, то чаще всего он назовет 5–6 общепринятых признаков: умная, красивая, стильная, с большой грудью и узкой талией. А ведь на этот размытый образ может наложиться какой угодно характер, и может так произойти, что это будет стерва каких мало, и жить с ней невозможно, хотя на первый взгляд все вроде бы совпадает с мечтой. Однако если человек с первого взгляда понравился, довериться ему будет легче (чем активно пользуются всевозможные мошенники), причем не только довериться, но и построить долгие отношения.

Каждый выбирает сам, с кем ему интереснее — с противоположно-

стью или таким, каков сам. Это значит, что ни в сексе, ни в жизни не стоит отказываться от сюрпризов, но эти сюрпризы гораздо легче принять от человека, которому доверяешь. Он не будет заниматься сексом в одной и той же позе до наступления следующего ледникового периода, но и не сделает ничего, что не нравится партнеру: не причинит боли, не скажет ничего обидного, ведь далеко не все могут сравниться с Венерой или Адонисом, и тут ничего не поделаешь. Однако если человек доверяет, то он не боится показывать не только свои достоинства, но и недостатки, говорит не только малозначимые комплименты (хотя некоторые удивительно чувствительны к ним), но и вещи, которые от постороннего человека услышать не хотелось бы. И для этого требуется куда большее доверие, чем банальное замечание: «Тебе идет зеленый цвет» — нужно доверять человеку: он услышит и не обидится.

У женщин, например, существует очень тяжелый барьер: им трудно сказать, что какие-то сексуальные ощущения им неприятны, какая-то поза их не устраивает, поскольку это может больно ударить по самолюбию мужчины. И для того, чтобы сказать партнеру, что он что-то (для него очень важное) делает не так, требуется большая смелость. И большое доверие либо большое безразличие,



но тогда секс превращается в бездушное и механическое совокупление, приводящее к разрядке тела, и только.

Однако существует не только доверие, но и вера. И она порой может причинять гораздо больше боли, чем что-либо другое, потому что вера не спрашивает ответа — она просто есть. И когда человек, вера в которого была сильнее всего на свете, оказывается предателем, рушится основа, на которой стоял человеческий мир. Обычно вера не признает недостатков: они кажутся продолжениями достоинств, она не способна увидеть проблему, пока та не заслонит горизонта. Проблема может быть любой: измена, постоянный болезненный секс с отказом принять чувства и ощущения партнера и уж тем более их учесть. Впрочем, неразрешимой трудностью может оказаться даже постоянно немытая посуда или престижная работа — все что угодно. Главное здесь — вера в то, что человек считал, будто с его появлением жизнь другого непременно изменится. И если не сегодня, то через месяц, а если не через месяц, то через год. А жизнь не изменилась — как была мучительной для жертвующего, так и осталась. Более того, все его старания оказываются совершенно ненужными, их просто не замечают, а то и вовсе обращаются как с вещью: твое место здесь, сейчас, в такой позе. А где, с кем, как и когда партнер проводит свое время, другого не должно касаться. И бороться с этим очень трудно, ведь считается, что человек идет на это по своей воле, хуже того, он сам так оценивает, поскольку верит, что здесь его никогда не обидят.

Самое трудное, пожалуй, это не перепутать веру и доверие, знание и чувство. Порой человек видит только то, что хочет видеть, и считает, что его чувство, его вера, его безумие взаимно. И отдает себя, не замечая холодности в ответ. Тогда постепенно из веры вырастает недоверие, когда партнер постоянно делает совершенно не то, чего от него ожидали, причем неожиданности в основном неприятные. Пережить это трудно, а уберечься практически невозможно.

Наиболее уязвимы для подобных ошибок отношения в юности, а также романы с «любовью всей



жизни» (последние куда опаснее): кажется, что человек, которого любишь уже так давно (в первом случае достаточно 2 дней, во втором — нескольких лет), не способен ни предать, ни обидеть, ни причинить боль. Он ближе и роднее собственной руки, и не может же быть такого, чтобы рука ополчилась против тела. В результате и возникают непонимание, напряженность, потому что по-настоящему близким и родным человеком может стать лишь тот, с кем живешь уже очень давно, однако и он может сказать или сделать что-либо неожиданное. Главное, чтобы сохранялась вера, что если он и причинил боль, то не со зла. И попросит прощения. И сделает так, чтобы не повторялось. И лишь в этом случае роман способен перерасти в нечто большее, а секс — превратиться в занятие любовью.

Образ идеального партнера обычно складывается в голове задолго до того, как юноша или девушка начинает искать романтические отношения. Этот образ соткан из деталей, почерпнутых в родительской семье (иногда «хочу так же», иногда «хочу совсем наоборот»), в книгах, фильмах, рассказах взрослых. Немалую роль играют и предпочтения компании друзей, чье мнение значимо для них.



Однако не стоит забывать, что жить придется с человеком, который не возник прямо на пороге по воле фантазии — у него была своя жизнь, которая его сформировала.



РЕВНОСТЬ

Очень многие люди путают ревность и любовь. На самом деле эти вещи не коррелируют друг с другом, то есть можно ревновать и не любить, любить и не ревновать, ревновать и любить, не ревновать и не любить. В экранизированной комедии Лопе де Вега «Собака на сене» показано, как ревность проявляется симптомом любви, страсти, интереса.

Соответственно, в первую очередь важно разделять ревность и любовь и понимать, что ревность вызывают совершенно не те же самые механизмы, что и любовь. Ревность основывается на проблемах, с которыми сталкивались в детстве, любовь формируется из основных чувств, одно из которых — жажда близости. То есть любовь растет на естественном фундаменте, ревность — это попытка психики справиться с тем, что пробовало его разрушить. Ревность говорит о потребностях, но исключительно в аспекте угрозы: что-то представляет опасность для них. И обычно, если выяснить, какой из потребностей что угрожает, ревность исчезает.

Не стоит радоваться, если партнер говорит, что до этого никого не ревновал — вот какой особенный. На самом деле это означает, что недопонимания, которые были всегда, дремали и проснулись

именно в этой форме только сейчас. Как правило, если партнер говорит о сильной ревности, это как раз означает, что для любви в его мире осталось очень мало места и скоро начнутся серьезные проблемы.

Бесполезно пытаться доказать другому, что ему не из-за чего волноваться. Наоборот, получая все больше доказательств того, что ревность не имеет смысла, он будет все больше беспокоиться — почему это тот так хорошо себя ведет? Почему это он такой открытый? Показывает телефон! Значит, есть запасной, по которому ведет переписку. Готов открыть все файлы на компьютере! Следовательно, хранит компромат на работе. Никогда не улыбается мужчинам! Похоже, лесбиянка. При этом заранее представить, какие именно фантазии придут в голову ревнующему, совершенно невозможно, потому что они формируются на основании индивидуального опыта, а он у всех разный.

Боязнь измены далеко не единственная причина ревности. Куда чаще люди защищают свои финансы, уклад семьи, время и внимание к себе. А самое частое — возможность. Больше всего ревнующие боятся новых возможностей для своего партнера. Потому что новые возможности для обычного человека — это основание для развития, успеха, счастья, знакомства. Новые возможности для травмированного человека — это еще больше шансов потерять то, что имеешь, попасть в еще более ужасную ситуацию, нежели та, в которой находится. Для ревнивца мир опасен, он угрожает, может отобрать и причинить боль.



Чем сильнее ревность, тем больше вероятность перехода к дисфункциональным отношениям, потому что нормальные отношения обязательно включают в себя доверие, возможность встречаться с другими людьми и строить с ними близкие отношения, а также личное пространство, за которое не нужно оправдываться или извиняться. Ревность уничтожает все.

За ревностью всегда стоит страх, а страх уничтожает близость, потому что, даже если человек побаивается не самого партнера, а потерять его, он становится опасен для него, начинает тревожиться, переживать — все это очень усложняет возможность формирования отношений партнерства.

И, соответственно, очень важно попытаться понять, что стоит за собственной ревностью. Стоит не просто определить себя как ревнивца, как это часто происходит: «Ну вот такой я ревнивый», или «Вот такой я толстый», или «Вот такой я зануда», важно зарегистрировать это как проблему: «Я ревную, потому что...» Не обязательно решать ее сразу же. Порой это занимает много времени, но важно хотя бы попробовать примириться с этой формулировкой, понять, чего боишься, что нужно, чего хочется, почему.

Точно так же не стоит принимать на веру формулировку «Я тебя ревную». Ее стоит интерпретировать: «Я боюсь потерять...» — и дальше вставить пропущенное слово. И очень, очень редко там звучит что-нибудь в духе «Я боюсь потерять тебя». Скорее «Я боюсь потерять хороший секс», или маму, или заботу, или вкусную еду. Потому что ревницы

очень часто ведут себя как насекомые — им трудно воспринимать человека целиком, они встречаются только с отдельными его проявлениями.

Самое очевидное — сексуальная верность или измена. Все остальное в этот момент перестает быть важным. Куда бы ни пошла женщина (или мужчина), ревнивец видит не ее день, полный работы, учебы, покупок, хобби, детей или общения с официальными организациями, — нет, только мужчин (или женщин), которые могут занять место мужчины (или женщины). Его мир нарушен, он разбит, словно зеркало Снежной королевы, из-за чего ревнивец видит очень немного и под очень странным углом.



Задача того, кто столкнулся с ревностью, заключается в поиске потерянных кусочков и причины, разбившей зеркало. Это может занять какое-то продолжительное время, но всегда окупается, потому что возможность быть с кем-то без ревности (при этом понимая, что этот человек может предать, изменить, обокрасть, и не делая из этого основную историю своей жизни) — это удивительное переживание. Очень яркое и интересное.

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ НЕРВНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ

Пустырник

Взять 15 г травы пустырника, залить 200 мл горячей воды, дать настояться 20–30 мин и принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Мелисса

Взять 20 г травы мелиссы, залить 200 мл кипятка и оставить на 15–20 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Первоцвет

Заваривать венчики только что распустившихся цветков первоцвета как чай (1 ч. ложка на 1 стакан) и пить за 60 мин до сна.

Адонис

Взять 2–6 г травы адониса, заварить с вечера стаканом кипятка, утром процедить и пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день после еды.

Валериана лекарственная

Настой: Приготовить горячий настой из 2 ч. ложек измельченных корней на 1 стакан воды. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При особенно повышенной возбудимости рекомендуется принимать по $\frac{1}{3}$ или $\frac{1}{2}$ стакана горячего настоя 2–3 раза в день. При бессоннице лучше пить по $\frac{1}{2}$ стакана перед сном.

Рекомендуется также и холодный настой из 1 ст. ложки измельченного сырья и 1 стакана холодной воды. Выдерживается настой сутки. Принимать по несколько раз в день.

Настойка: Принимают по 20–50 капель за один прием несколько раз в сутки или таблетки.

Чай: Взять 40 г корня валерианы, 30 г шишек хмеля, 15 г листьев мяты. Лучше всего настоять сбор в теплой воде в течение ночи, а утром, разогрев, процедить. Действие этого чая благотворно, особенно для пожилых людей, которые нуждаются в сердечных и успокоительных средствах.

Донник лекарственный

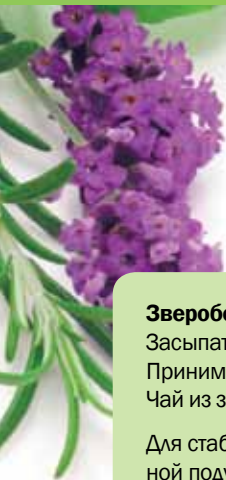
Взять 2 ч. ложки измельченного сырья, залить 2 стаканами кипятка. Через 2–3 ч процедить и выпить в течение одного дня малыми порциями.

Дягель лекарственный (дудник лекарственный, ангелика)

Взять 30 г измельченного корня, залить 500 мл белого вина и настоять в течение суток, часто взбалтывая. Процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ рюмки 2 раза в день.

Оказывает успокаивающее, спазмолитическое, стимулирующее пищеварение действие.





Зверобой продырявленный

Засыпать 2 ч. ложки сырья в 500 мл горячей воды и кипятить в течение 5 мин. Принимать по рюмке до еды 3–4 раза в день.

Чай из зверобоя снимает страхи, нервное беспокойство и улучшает настроение.

Для стабилизации сна зверобой используют в виде одного из компонентов сонной подушки в качестве ароматерапии.

Мелисса лекарственная

Взять 2 ст. ложки измельченного сырья, залить 2 стаканами кипятка. Остывший настой процедить и пить в течение одного дня.

При нервозности и бессоннице помогает чай из мелиссы: 3 ч. ложки листьев на 1 чашку кипятка. Закрыть крышкой, дать чаю настояться в течение 5 мин, а образовавшийся на крышке конденсат стряхнуть обратно в чашку.

Овес посевной

Взять 1 ст. ложку овсяных зерен или хлопьев на 2 стакана воды, варить долго. Можно накануне залить овес или хлопья водой и варить на следующий день. Принимать отвар по 1 стакану в день (пить как чай).

Полезен и овсяный напиток на молоке и с медом. стакан овса (хлопьев) залить 5 стаканами воды, варить, пока не испарится половина количества воды. Процедить и добавить равный объем молока (около 2 стаканов) и снова варить. Затем прибавить 4 ч. ложки меда (можно и больше, по вкусу) и опять варить. Приятный на вкус и калорийный напиток нужно принимать в 2–3 приема в течение 1 дня, предварительно подогреть.

Пион декоративный

Кофейную ложечку стертых в порошок корней варить в 500 мл воды в течение 3–5 мин. Отвар процедить и пить по кофейной чашке 3 раза в день. Таким же способом можно приготовить и горячий настой листьев.

Пустырник обыкновенный

Взять 2 ч. ложки измельченного сырья, залить 200 мл холодной воды и выдерживать в течение 8 ч. Полученный раствор принимать в течение дня.

По другому рецепту 2 ст. ложки измельченного сырья настаивать 2 ч в 500 мл кипятка. Пить по рюмке 4 раза в день перед едой.

Хмель обыкновенный

Взять 1 или 2 ч. ложки измельченных шишек, залить стаканом кипятка. Остывший настой процедить и выпить небольшими глотками вечером.

Кроме того, хмель обладает обезболивающим и спазмолитическим действием.

Иван-чай

Взять 2 ст. ложки травы иван-чая, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в термосе 6–8 ч. Принимать равными порциями 3–4 раза в день.



СБОРЫ

Взять измельченные корневища валерианы и шишки хмеля, смешать в равных пропорциях, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка. Настаивать 2 ч. Пить перед сном по $\frac{1}{2}$ стакана.

Взять по 2 ст. ложки мяты перечной и подмаренника, залить 500 мл кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 2 ч, процедить, пить по 100 мл каждый час в течение 6 дней.

УСПОКАИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА
ПРИ ЛЮБЫХ ВИДАХ БЕССОННИЦЫ

Взять 2 ст. ложки травы пустырника, залить 500 мл кипятка, настаивать 2 ч. Процедить. Принимать по 50–70 мл 4 раза в день перед едой.

Смешать корневища валерианы, траву пустырника, листья мяты в равных пропорциях. 1 ст. ложку смеси залить $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Настаивать 2 ч. Процедить. Принимать по 50–70 мл 3 раза в день до еды.

Помогает также при учащенном сердцебиении.

Смешать траву пустырника, плоды фенхеля, тмина, измельченные корневища валерианы в равных пропорциях. 2 ст. ложки смеси залить 400 мл кипятка. Настаивать 15–20 мин. Процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Помогает при учащенном сердцебиении.

Смешать тертую цедру 1 лимона, 3 ст. ложки цветков ромашки аптечной, 2 ст. ложки корневищ валерианы. Залить смесь 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 ч. Процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день после еды.

УСПОКАИВАЮЩИЕ ВАННЫ

Хорошо действуют общие ванны с цветками календулы, травой череды, мяты, душицы, хвойные ванны. Можно приготовить комбинированную ванну. Для этого взять по 50 г цветков календулы, мяты и душицы, настаивать в 3 л кипятка, процедить и вылить в ванну с чуть теплой водой (34–35 °С). Принимать ванну перед сном в течение 10 мин 3 раза в неделю, всего 5–7 раз. В воде рекомендуется лежать неподвижно, расслабившись.



ЛЮБОВЬ

Любовь — интимное и глубокое чувство, устремленность на другую личность, человеческую общность или идею.

ЛЮБОВЬ И СОЗАВИСИМОСТЬ

Любовь — это сложное синтетическое чувство, основанное на желании близости, поддержки, безопасности, на интересе к другому, а также в некоторой степени на биологических узах, которые людей связывают. Существует любовь к ребенку, родителям, мужчине или женщине, друзьям и родственникам. Изначально во всех этих видах любви есть нечто общее (доверие, безопасность, тепло, заинтересованность), но каждый из них имеет свойственный специфический компонент, например сексуальное влечение или желание заботиться и беречь. Даже в любовных отношениях пары стерегают опасности, главная из которых — эмоциональная зависимость от партнера, или созависимость.

Созависимость — вид семейных отношений, при котором нарушается нормальная независимость одного (или нескольких) членов семьи.

Впервые этот термин был применен к семьям алкоголиков: психологи выяснили, что частенько пьющий супруг начинает пить под воздействием другого члена семьи, который таким образом удовлетворяет за его счет свои эмоциональные потребности (например, играя роль несчастной жертвы).

Дальнейшие исследования показали, что созависимость может принимать и другие формы: семьи «игроманов» и трудоголиков порой тоже являются созависимыми.

А бывает, что очевидной зависимости так просто не обнаружить, просто один партнер, привязываясь к другому, постепенно теряет свою индивидуальность, а второй отвечает на это, формируя или поддерживая зависимость.



По статистике, в России именно такие семьи и пары можно назвать нормой — их большинство.

Как же отличить настоящую любовь от созависимости? Оба типа отношений гарантированно приносят партнерам массу переживаний, но в отличие от светлых, радостных эмоций, заряжающих человека позитивной энергией (любовь), в созависимых отношениях переживания содержат изрядное количество не менее интенсивных негативных эмоций — стыда, гнева, разочарования. Например, пьющий муж во время запоя привносит остальным членам семьи массу негатива (может ругаться или драться), однако потом иллюзия мирных отношений возникает снова, когда он кается, плачет, просит прощения, дарит цветы и уверяет, что больше никогда не будет пить.

Вместо алкоголя можно поставить ревность, подозрительность или сексуальные манипуляции. Созависимые отношения строятся абсолютно на любом фундаменте.



Если рассматривать пару как систему, то созависимость — это бесконечный источник энергии. При этом в отличие от здоровой пары созависимая эту энергию не производит — она сама рождается из слишком сильных перепадов в переживаниях.

В здоровой паре нет естественных пиковых переживаний: любовь в ней рождается, формируется и расцветает от взаимного доверия и безопасности. При этом угроза существует только одна — чувства могут превратиться в привычку и станут шаблонными, поэтому любой паре следует уделять внимание своей любви, поддерживать теплоту отношений и взаимный интерес.

Созависимая пара в таких вещах не нуждается — их трясет постоянно, каждый день, при этом уровень переживаний таков, что их, скорее, необходимо сглаживать.

У таких пар не бывает настоящей любви и привязанности — созависимость просто не оставляет для нее места. Дети созависимых родителей, учась на примере родителей, часто склонны к употреблению наркотиков и алкоголя, трудоголизму, пищевым и другим зависимостям, а в будущем создают неполноценные семьи.

Созависимость отличается от нормальных отношений еще и тем, что основывается на психологических травмах и комплексах партнеров, из-за чего энергия, в норме идущая на созидание, направляется на преодоление проблем. Однако как только одна проблема решается, тут же появляется новая, так как созависимые пары не в состоянии отказаться от предмета своей зависимости и решают не основную проблему, а лишь мелкие, косвенно с ней связанные. Именно поэтому многошаговые программы терапии в первую очередь предлагают принять то, что в семье имеется проблема. Например, созависимые женщины не уходят от мужчин, а пытаются быть идеальными женами, игроманы не бросают играть, а пытаются найти идеальную схему выигрыша, а алкоголики — систему, в которой алкоголь не будет мешать их работе.

Перспектива одиночества пугает созависимых больше, чем сложившаяся иллюзорность близких отношений. Если мужчина, подняв руку на жену, после рыдает и просит прощения, она воспринимает это как счастье. То, что у нормальной женщины вызвало бы отвращение, у созависимой вызывает радость и умиление. Ей кажется, что то теплое чувство, которое рождает иллюзия близости, и есть любовь. Как правило, люди, попадающие в эмоциональную зависимость, не знают, что такое любовь, так как сами выросли в дисфункциональной семье.



Разумеется, стремление к созависимости рождается и в результате травм, не связанных с родителями, но все-таки, как правило, именно родители закладывают фундамент созависимости.

ОДИНОЧЕСТВО В СЕМЬЕ

Когда брак длится больше 10 лет, возникает еще одна проблема — очень часто люди становятся друг другу чужими. Как правило, это одиночество носит гендерный характер.

У женщин чувство одиночества возникает из желания постоянно служить и быть полезными, вследствие чего они лишаются возможности удовлетворять собственные потребности и спустя некоторое время ощущают себя одинокими и брошенными. Работает простой механизм: все видят и принимают их работу, а значит, однажды оценят и поблагодарят за приложенные усилия. Однако на самом деле окружающие воспринимают их старания как должное, а вспышки раздражения — как глупость и истерику. Поэтому день за днем они оказываются во все большей изоляции. Сталкиваясь с проблемами — потерей интереса партнера, уходом детей во взрослую жизнь, — они чувствуют себя потерянными.

У мужчин другой сценарий: многих в семье с детства приучали скрывать свои чувства и страсти, отказываться от эмоциональных привязанностей в пользу стабильности и безопасности. Они уязвимы для манипуляций — зачастую матери таких мужчин были достаточно жесткими и директивными. Такие мужчины последовательно строят карьеру и абсолютно готовы к функциональным отношениям: женщины диктуют им, что нужно, а они послушно исполняют их указания. Всего за несколько лет мужчина отказывается от своих желаний и стремлений и превращается в банкомат для женщины. При этом некоторые все-таки надеются обрести реализацию посредством карьеры или уважения детей. К сожалению, это практически никогда не оправдывается, и, сталкиваясь с угасанием собственной сексуальности, привлекательности, трудностями на работе или неповиновением детей, они испытывают сильное разочарование, частопадают в депрессию.

Коварство одиночества таково, что оно возникает даже тогда, когда вокруг толпа родственни-



ков. На самом деле именно в больших семьях дети, и даже родители, чувствуют себя особенно одинокими и переживают это гораздо острее.



Партнерские отношения являются хорошей профилактикой одиночества — невозможно остаться в изоляции.

Одиночество в семье — огромная проблема, с которой сталкиваются почти все люди, пытающиеся строить функциональные отношения. Помимо чисто функционального подхода к отношениям, одиночество провоцирует и другие вещи, например постоянные попытки все упростить. Многие думают, что если они поженились или съехались с партнером, то все проблемы решены раз и навсегда, дальше можно ничего не делать.

Однако на самом деле любые отношения — это начало длинного пути, на котором возникает множество как приятных, так и сложных моментов. Однако если не встречаться с ними, то отношений не получится.

Профилактика одиночества

- **Готовность к агрессии.** Как это ни грустно, но придется время от времени проживать кризисы и выходить из споров. Обращая внимание друг на друга, лучше знаешь, что происходит в семье.
- **Ритуалы.** Если у пары теплые и заботливые отношения, то легче почувствовать контакт. Ритуалами могут стать воскресные ужины, совместные подходы в кино, цирк, парк, прогулки на лыжах — все что угодно.
- **Сообщение о потребностях.** Очень важно время от времени говорить близким о своих желаниях. Чаще всего одиночество связано с тем, что кажется, будто все и так их знают. Однако на самом деле семья может быть не в курсе, поскольку члены семьи сообщают о них неправильно или не в подходящее время.
- **Время и внимание.** Стоит больше времени проводить с семьей, а не посвящать его дополнительной работе, спорту и чтобы выспаться. В противном случае день за днем отношения с близкими портятся и люди становятся чужими друг другу.
- **Выражение любви.** Необходимо выражать свою любовь не только подарками, деньгами или сексом. Особенно важно говорить о чувствах простыми словами: «Я люблю тебя».

Если действовать по этим простым правилам, то сформируется близость, отношения станут глубже, а это исключит возможность возникновения одиночества.

Разумеется, это довольно сложно делать. Но самое интересное — попробовать построить отношения по своему сценарию, то есть быть самими собой.

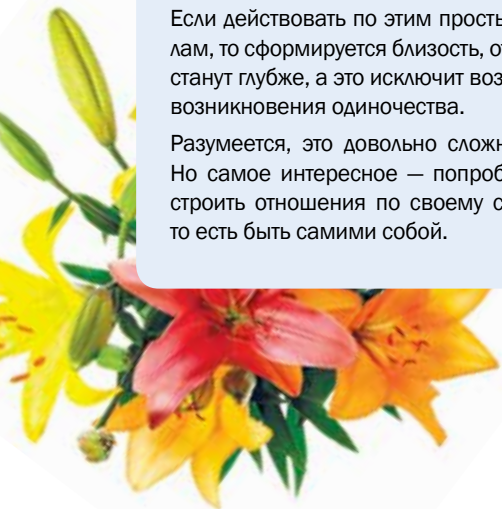


ЯЗЫК ЛЮБВИ

Многие думают, что любовь можно высказывать только словами. Но это заблуждение — как раз слова далеко не всегда нужны. Мы с детства обучаемся получать и отдавать любовь пятью способами.

Прикосновения. Маленькому ребенку очень нужно, чтобы его обнимали, гладили, целовали и всячески тактильно с ним общались. Нельзя сказать, что это важно всем, — бывают дистантные дети, и они себя плохо чувствуют, если их обнимают.

Те, кого мало ласкали в детстве, вырастая, могут даже пугаться объятий и телесных нежностей, соглашаясь на это только в сексе. Однако для многих становится приятным сюрпризом то, что совершенно не обязательно заниматься сексом, чтобы обниматься, целоваться, гладить и щекотать друг друга. Более того, выясняется, что секс становится тогда другим, как правило, более чувственным и нежным. Хотя порой и случается несколько реже — зачем, если тактильный голод можно удовлетворить другими способами?



Помощь. Родители должны участвовать в творческой жизни ребенка, когда это ему нужно. Разумеется, есть моменты, когда он «сам!». Однако и взрослым людям нужна помощь — это тоже способ сказать о любви.

Подарки. Подарки важны в отношениях между людьми. Оптимально дарить то, что выбрал сам человек — он этого захотел. Если у любимого есть вишлист — лучше не экспериментировать. Однако не стоит задаривать своего партнера. То есть нужно найти некий темп: не каждый день, и не раз в год, и чтобы ценность была разной. Иначе человек не будет беречь то, что получил. К тому же партнер может быть очень ранимым из-за того, что все детство ему дарили обезличенные и ненужные подарки.



Время-общение. Никакие подарки, деньги и вещи не заменят ребенку личного общения, времени, проведенного вместе. Вместе — это не мама за ноутбуком, а ребенок за мультимедиа. Вместе — это в кино, в цирке, в кафе, за играми или чтением дома и так далее. Для партнеров — это время для двоих.

Очень важно давать партнеру любовь всеми способами, потому что в какие-то моменты он более самостоятелен и ему достаточно похвалы и подарков, а в другой — ему очень важно прикоснуться и побыть рядом.



Не стоит дарить готу золотую цепочку с изящной подвеской, а бизнес-леди — моющий пылесос. Не поймут.

Похвала. Важнее похвалы от любого человека — похвала от близкого. Причем лучше, если похвала будет без оценки. Оценка: «Ты хорошо это сделал» или «Ты отлично работаешь!», а без нее похвала будет звучать примерно так: «Мне нравится», «Я люблю именно такую курицу». Тогда похвала становится более адресной и теплой.

Как понять, что упущено?

По реакции, конечно. Например, муж собирается в командировку.

«Куда ты едешь? Я целый месяц буду без тебя! Я так не могу!» — Не хватало времени общения.

«А на сколько? А сколько заплатят? Сколько? Отлично. Шубу мне купишь?» — Не хватало подарков.

«На целый месяц? А ты будешь приезжать? Мы будем видеться? Это же целый месяц воздержания!» — Не хватало прикосновений.

«Отлично! Весь дом и так на мне, а тут ты даже мусор не будешь выносить. Я же так устаю!» — Не хватало помощи.

«Уедешь? Ну что ж, я подожду. Видишь, какая у тебя замечательная жена!» — Не хватало похвалы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

Упражнение «Дыхание»

Когда партнер ляжет, сядьте рядом и начните слушать его дыхание. Когда почувствуете, что вошли в ритм (подстраивать свое дыхание под дыхание партнера нет необходимости), позвольте этому ритму втянуть вас в его внутренний мир. Попробуйте почувствовать то, что ощущает он, услышать его. Начните мысленно рассказывать ему о том, как его любите, попробуйте услышать, что он вам ответит. Это будет проще сделать, если представите, как из вашего сердечного центра, который располагается в центре груди на уровне сердца, расходятся тепло и свет. Если почувствуете ответное движение, задайте вопрос, например: «Что я должен сделать, чтобы тебе помочь?» Если ответ сразу не придет, не переживайте, он может прийти позже — через час, через день, неделю. Лягте рядом с ним. Хороший результат может дать совместный сон, если перед сном будете думать о том, как его любите, как хотите его понять, или мысленно обращаться за духовной поддержкой. Потом поменяйтесь.

**Упражнение
на пространственное расширение**

Выполняется на природе.

Сядьте в каком-либо красивом месте. Сосредоточьтесь на дыхании и звуках, которые вас окружают. Не торопясь начните разглядывать окружающий пейзаж. Вглядывайтесь в деревья, облака, пытайтесь почувствовать, каково это — быть облаком, рекой, ветром. Когда чувства обострятся, начните мысленно расширять границы тела до ближайшего дерева, травки, камушка, пытайтесь представить, что они продолжают вас. Когда это начнет получаться, подключите дыхание. На вдох расширяйтесь, на выдох концентрируйтесь на сердечном центре. Амплитуду расширения постепенно увеличивайте. *Это упражнение позволит вам приблизиться к тому мироощущению, что свойственно вашему партнеру.*



Упражнение «Чаша»

Сядьте удобно, потратив какое-то время на успокоение и сосредоточение. Представьте, что перед вами стоит большая прозрачная чаша. Назовите ее «Чаша растворения». В своих ощущениях найдите тревогу за партнера. Мысленно выньте ее из себя и положите в чашу. Визуализируйте образ солнца и направьте свет его лучей в чашу. Представьте, как солнечный свет, наполняя чашу, растворяет тревогу. Дождитесь, пока она не исчезнет совсем. Затем найдите в себе еще какое-либо негативное чувство или убеждение, например: «Мой партнер болен», и поместите его в чашу. Прodelайте ту же процедуру с растворением.

Так, раз за разом, освобождайте себя от того, что мешает гармонично воспринимать партнера.

Вторая часть этого упражнения — «Чаша наполнения». Представьте себе другую чашу. Создайте внутри себя позитивное утверждение, например: «Я люблю своего ребенка», «Мы друг друга отлично понимаем», «У нас отличная семья». Положите это утверждение в чашу и начните наполнять ее солнечным светом, наблюдая, как от него утверждение крепнет, расцветает, наполняется силой. Затем возьмите чашу и влейте ее содержимое в себя.

Упражнение «Чаша» поможет перенастроить ваше отношение к сложившейся ситуации, включив позитивные программы.

Физические упражнения, основанные на растяжках и массажных приемах, позволяют снять излишнее напряжение, добиться гармонизации состояния и годятся как для детей, так и для взрослых. Для взрослых понадобится помощник, которому симпатизируете и доверяете. Не забывайте меняться ролями.



1 Посадите партнера рядом с собой, возьмите его руку. Начните разминать каждый палец, представляя, как от пальца вверх по руке и дальше идет светящийся поток. Представьте, как вы, разминая палец, проталкиваете все препятствия на пути этого потока. Прodelайте это со всеми пальцами рук и ног.

2 Положите партнера на пол на коврик лицом вверх, сами встаньте у его изголовья на колени, возьмите его за ладони и, мягко отклоняясь назад, потяните руки партнера на себя. Отпустите руки, переместитесь к ногам и так же потяните за ноги. Затем встаньте, поставьте свою ногу на грудь партнера и, легко упираясь ногой, потяните руки партнера вверх. Переверните партнера лицом вниз и проделайте все те же растяжки уже из этой позиции.

3 Партнер лежит на спине. Возьмите его ноги и прижмите колени к груди. Повибрируйте его ногами, мягкими толчками упирая в грудь. Опустите ноги. Возьмите одну ногу, согните ее в колене и начинайте круговыми движениями разминать тазобедренный сустав. Старайтесь амплитуду кругового движения делать как можно более широкой. Повторите то же самое с другой ногой.

4 Сядьте на стул, положите партнера животом себе на колени. Его руки, ноги и голова должны свободно свисать. Погладьте спину. Представьте себе, что он покрыт капельками воды. Мягкими движениями сгоняйте эти капельки с его тела от центра спины вниз по рукам, ногам и голове. Повторите все эти действия, перевернув партнера животом вверх.

5 Посадите партнера перед собой лицом к лицу. Мягко прижмите его к себе. Представьте, как в вашем сердечном центре начинает разгораться солнце. Почувствуйте его сердечное солнце, соедините ваши солнца в одно. Поверните его спиной к себе. Представьте, что партнер — лупа, через которую вы смотрите на мир, солнце, звезды. Разглядывайте окружающий вас мир, посылая ему ощущения приятия, тепла, любви.

Упражнения позволяют при минимуме усилий развязывать достаточно напряженные узлы отношений и состояний.

ДЕНЬГИ

Деньги — это свобода или рабство? Прежде всего стоит запомнить простое правило: деньги для вас, а не вы для денег.

СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ, ИЛИ ПОЧЕМУ РАЗВОДИМСЯ

Семейный бюджет — важная тема. На самом деле, большая часть браков распадается не из-за сексуальной, а из-за финансовой несовместимости.

Собственно, одна из причин разрушения браков — потеря денег. Если не организовывать финансовое общение, денег у обоих партнеров становится меньше.

Обычно женщины в России зарабатывают меньше партнера, во-первых, поскольку росли в системе патриархата и слишком сомневаются в себе, чтобы искать высокооплачиваемую работу, выбирают более простой путь, боясь, что работа будет мешать семье, и так далее; во-вторых, женщинам за ту же работу платят меньше (и по карьерной лестнице предпочитают не продвигать, потому что многие начальники считают, что женщина выйдет замуж, забеременеет и придется искать ей замену, как будто мужчина будет работать на одном месте всю жизнь, да еще и замену себе приведет); в-третьих, даже те женщины, которые хорошо зарабатывают, склонны преуменьшать свои доходы, если мужчина зарабатывает столько же или меньше, чтобы его не отпугнуть.

Из-за того что женщины зарабатывают меньше, и появляется ряд проблем в формировании семейного бюджета: когда один из партнеров в уязвимом положении, это смещает центр тяжести в отношениях, что создает возможность для появления дисфункциональности.

Другая модель: некоторые женщины работают, пока рядом нет мужчины. Появился — все, пусть содержит. Что, разумеется, развязывает руки мужчинам, позволяя манипулировать, пусть даже они этого не замечают.

Существует еще одна тенденция: чем больше зарабатывает женщина, тем более красивых мужчин она выбирает, то есть для нее на первый план начинает выходить не доход партнера, а его личные качества, включая внешность.

Предположим, женщина, зарабатывающая 40 тысяч рублей, выходит замуж за мужчину, который получает 30 тысяч. Они начинают планировать семейный бюджет. В большинстве случаев все складывают в один котел, оставляя себе маленькие закладки. Такой бюджет создается исходя из иллюзии, что так денег будет больше. И тут их подстерегает неприятный сюрприз — денег начинает катастрофически не хватать. То есть если раньше каждый из супругов точно знал, сколько может потратить за месяц, то теперь все меняется.

То же самое происходит, если женщина не работает, а мужчина дает деньги на хозяйство. По идее, мужчина экономит на бытовых вещах (потому что женщина занимается домом, а это дешевле, чем ужинать в городе после работы или покупать полуфабрикаты), у женщины есть деньги, при том что она не работает. На деле женщина чувствует, что она крайне ограничена в средствах (даже покупая себе белье, как бы берет общие деньги или деньги семьи), а мужчина расстраивается из-за того, что он стал зарабатывать меньше, работая там же и за те же деньги.

Разумеется, это иллюзорная проблема, за ней стоит что-то еще — страх довериться, открыться, боязнь умереть в нищете, страх манипуляции, боязнь того, что человек рядом только из-за денег или еще как-то использует партнера.

Идеи общего котла (их несколько, в зависимости от доходов и пожеланий партнеров) сами по себе прекрасные. Однако важно помнить, формируя семейный бюджет, что они легко могут превратиться в подводные камни, особенно если нет четких договоренностей о суммах и возможных тратах каждого члена семьи, включая детей.





У многих наверняка родители ругались из-за денег: из-за того, что не хватает, что потратили не так, как договаривались, что кто-то зарабатывает слишком мало или вообще не работает.



Легче заранее договориться, чтобы обезопасить себя, поскольку деньги — это ресурс, кровь и плоть пары и отдельных людей. Без них невозможно никакое развитие, а если пара не развивается, она превращается в дисфункциональную.

Однако мало договориться — каждую финансовую договоренность необходимо протестировать и уяснить: удобно так, неудобно? Точно удобно? А через месяц? А через два? Делать это очень полезно — слишком дорого обходится молчание.

ФИНАНСОВЫЕ СЦЕНАРИИ

Финансовые сценарии — это не только варианты ведения бюджета, которых в общем-то достаточно немного, но и ролевые модели, которые отыгрывают партнеры.

Способы распределения денег

Общий котел. Оба партнера берут свои зарплаты и, за вычетом небольших заначек, складывают в одно место, откуда потом каждый берет по потребностям.

Хорош, если это пара студентов, нет детей и постоянных выплат, ни на что особенное деньги не копят, проявляется доверие друг к другу и вообще из-за денег не возникает переживаний.

Ужасен, если один из партнеров с параноидной акцентуацией (крайний вариант нормы, при котором отдельные черты характера чрезмерно усилены) или если в семье есть человек с зависимостями.

Жена-банк. Мужчина оставляет себе небольшую заначку, а все остальное получает жена — из этих денег делает покупки, сбережения, содержит хозяйство, тратит на детей, мужа.

Очень экономичный вариант для функциональных семей, когда мужчина практически не тратит денег, потому что находится в двух состояниях — на работе и на диване перед телевизором с едой, приготовленной женой.

Ужасен, если женщина страдает зависимостью, мужчина любит покупать что-нибудь для себя или других. Часто приводит к тому, что муж обманывает и занижает свой уровень дохода.

Муж-банкомат. Муж делает инвестиции и сбережения, а также крупные покупки, выдавая жене лишь небольшую сумму на ведение хозяйства.

Хорошо работает в традиционных семьях, где мужчина разбирается в инвестициях, а женщина зарабатывает немного или сидит дома, при этом желая быть полностью подчиненной мужу.

Плох тем, что в большинстве ситуаций перетекает в зависимые отношения, где женщина оказывается, по сути, в подчиненном положении, практически прислужой. Ну и если мужчина не так хорош в инвестициях, как думает.

Долевое участие. Каждый из партнеров отдает какую-то часть зарплаты (и об этом нужно договариваться — какая часть, почему) в общий котел на крупные покупки или постоянные оплаты вроде ипотеки, при этом сохраняет какую-то часть для себя.

Этот сценарий *хорош* для партнерских отношений, когда люди умеют договариваться и готовы менять ситуацию, если что-то изменится.

Плох, если партнеры не чувствуют общие деньги своими.

Раздельный бюджет. Многие люди живут в заблуждении, что семейный бюджет необходим. Однако на самом деле без него вполне можно обойтись. При раздельном бюджете нет никакой общей суммы ежемесячно. Каждый из партнеров живет на свою зарплату, а общие покупки каждый раз обговариваются отдельно.

Хорош, если у партнеров очень большой разрыв в зарплатах и один не готов содержать второго.

Плох шансом, что один из них будет постоянно должен другому или же чувствовать себя объектом благотворительности.

Другие семейные финансовые сценарии

Крайняя бедность. Оба делают все возможное, чтобы сохранять крайне низкий доход. Отказываются от работы, не получают образования, как только появляются деньги, тратят их на игровые автоматы, наркотики, безумные аферы или другие дисфункциональные вещи.

Приличная бедность. Та же самая ситуация, но, как правило, только один из партнеров имеет зависимость, а второй прикрывает его. Семья тратит очень большие деньги на создание приличного вида дома или на празднование дней рождения на работе, питаясь все остальное время пустыми макаронами. Главная задача — сохранить видимость того, что все в порядке.

Накопление. Такая семья, скорее всего, питается и живет как предыдущая, потому что больше половины заработка откладывается. Так как эти деньги постоянно сгорают, результат получается странный: люди зарабатывают деньги, но никогда не тратят. Часто в таких семьях появляются дети с проблемами — наркоманы и игроки.





Должники. Эти люди живут в долг, им постоянно не хватает. Зарплату тратят в первые же дни — отдают долги. Потом снова начинают занимать. Как правило, в такой семье выплаты по кредитам совпадают или даже превышают обычный доход, поэтому денег практически нет.

Бюргерство. Такие семьи много денег тратят на покупку машин, бытовой техники, ремонт и другие вещи. При этом под запретом любые удовольствия — отпуска, обучение, поездки. Лучше купить то, что останется в семье. Часто большая часть бюджета инвестируется.

Богема. То же самое, что бюргерство, только с точностью до наоборот: все деньги тратятся на произведения искусства, театры, выставки, поездки, дорогую одежду. При этом доходы, как правило, непостоянны и периоды активных расходов сменяются постом.

Интеллигенция. Большая часть доходов тратится на обучение членов семьи, книги, образовательные программы и поездки. Да и доходы обычно связаны со сферой образования или социальной сферой.

Средний класс. Сочетает в себе бюргеров и интеллигенцию с акцентом на бюргерстве. Много инвестируют, однако большое внимание уделяют образованию, особенно детей. Часто имеют доходы от небольших предприятий или занимают хорошие позиции на работе. Порой позволяют себе поездки или богемные расходы.

Нувориши. Внезапно разбогатевшие люди, мечущиеся между бюргерством и образом жизни крайне бедных людей. Их траты обычно предсказуемы — неоправданно дорогие вещи, модные произведения искусства, экстремальные поездки, предметы роскоши.

Предприниматели. Люди, которые много работают, хорошо зарабатывают и при этом обычно не имеют времени, чтобы потратить деньги. Основные расходы связаны с развитием и модернизацией производства. К бытовым расходам относятся как к зубной боли — лечат и забывают.



Естественно, что в чистом виде все они встречаются редко. Но самые счастливые, как ни странно, обычно представители среднего класса, потому что у них достаточно денег, чтобы жить так, как им нравится, но недостаточно для того, чтобы это было слишком опасно, рискованно или чтобы они пользовались повышенным вниманием прессы или преступников.



Самое главное — поддерживать друг друга, когда статус семьи меняется, потому что в период кризиса все особенно уязвимы.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Творческий подход часто приходит на выручку при поиске работы или зарабатывании денег, так как люди привыкли к определенным нормам.

Одна из важнейших предпосылок креативной деятельности — это радость творчества. Конечно, не каждый вид деятельности, даже творческие элементы, обязательно приносит удовольствие. Все же стоит попытаться получить удовольствие от выполняемой работы. Вскоре настроение улучшится, и вы быстрее достигнете хороших результатов.

При выполнении каждого из этих упражнений старайтесь не оценивать свои идеи как можно дольше. Начнем тренировку с разминочных упражнений.

1 Подумайте, что можно сделать с полотенцем, кроме как использовать по назначению. Найдите не менее 20 вариантов и запишите их.

Несколько советов: попытайтесь формулировать как можно более лаконичные ответы. Не волнуйтесь. Не ограничивайте себя во времени, пусть мысли идут своим чередом. Осмотритесь вокруг и представьте себе, где можно применить полотенце. Фиксируйте даже на первый взгляд глупые и абсурдные идеи.

2 На этот раз придумайте, что можно сделать с карандашом.

3 Представьте хорошо знакомую ситуацию заново

Чтобы думать более творчески, рассмотрите альтернативные варианты, а не только обычные. Например, как ресторан закупает и готовит все продукты для вашего ужина.

Составьте список различных ситуаций. Возможно, посетители принесут собственные продукты и захотят, чтобы шеф-повар приготовил что-нибудь из них, или же ресторан предоставит гостям продукты и предложит самостоятельно их приготовить. Подумайте о радикальных различиях.

4 Практикуйте нарушение правил

Чтобы научиться действовать творчески, необходимо нарушать нормы. Нарушение правил может вызывать смущение и неудобство. Пример: прочтение стихотворения по громкоговорителю в бакалейном магазине или предложение работнику театра помочь раздать программки во время пьесы.

Ничего страшного, если ощутите неловкость. Ваша цель — чувствовать себя удобно, пробуя те варианты, которые большинство людей сразу бы отвергли. Это «уроки наглости», потому что они помогают научиться не нервничать.

Мысли о нарушении правил способствуют творчеству, так как вы заставляете свой мозг выходить за рамки «зоны комфорта». Можно также поискать сферы деятельности, нарушающие нормы.



5 Составьте список надоевших вещей

Составьте список ошибок или список неприятностей за день. В списке можно указать медленную скорость Интернета или шумный кондиционер.

Думая о возможных решениях, можно натолкнуться на идею разработки нового товара для рынка. Например, один недовольный изобретатель придумал крепление для ножки стеклянного фужера, чтобы избежать повреждения в посудомоечной машине.

7 И это называется...

Каждый раз, когда ваше внимание привлекает что-либо, вообразите, что видите это на картине. А теперь придумайте этой картине подходящее название. Можно короткое и хлесткое, можно развернутое и обстоятельное — главное, чтобы оно понравилось.

Это упражнение можно повторять несколько раз в день.

Примеры: «Вид из окна, когда у меня плохое настроение»; «Знакомка» (при виде сослуживицы, застывшей за своим рабочим столом); «Огни Москвы» (загоревшаяся корзина для бумаг, куда какой-то кретин бросил окурок); «Жертва рыбной промышленности» (в ресторане вам принесли нечто, что в меню самонадеянно именуется «Осетрина по-царски»).

6 Непридуманное общее

Выберите два слова. Для простоты можно воспользоваться словарем, открыв его наугад и ткнув пальцем в первое попавшееся. Выбрав слова, которые, казалось бы, не имеют между собой ничего общего, попытайтесь найти между ними какую-нибудь связь. Даже если понадобится придумать совершенно невероятную историю, сюжет которой свяжет оба слова между собой.

Это упражнение тренирует мозг на создание непривычных комбинаций и учит пользоваться «ингредиентами», находящимися в разных его секторах.

Пример. Вопрос: Что общего между глазом и водопроводным краном?

1. Оба слова состоят из четырех букв.
2. В обоих случаях буква «а» — третья по счету.
3. При помощи глаза кран можно увидеть, при помощи крана — глаз вымыть.
4. И то и другое может блестеть.
5. Из них иногда льется вода.
6. Когда они портятся, из них подтекает.
7. А еще: ремонт глаза стоит в тысячу раз дороже, чем ремонт крана, а у водопроводчика, который приходил чинить кран в пятницу, был большой синяк под глазом.



ДЕТИ

Дети сразу и непринужденно осваиваются со счастьем, ибо они сами по природе своей — радость и счастье.

КОГДА И ЗАЧЕМ СТОИТ ЗАВОДИТЬ РЕБЕНКА

Это, пожалуй, один из самых трудных вопросов в жизни. Кто-то никогда не готов к рождению ребенка, кто-то заводит детей, а потом выясняет, что не готов. Кто-то думает, что не готов, заводит — и выясняет, что у него все получается. Поэтому, наверно, однозначно ответить на него невозможно.

Не стоит заводить детей, чтобы удержать мужа или жену, чтобы не остаться одной (или одному), чтобы было в старости кому стакан воды подать, чтобы было как у всех, чтобы попробовать или потому, что нечем заняться, карьера не удалась, почему бы не родить ребенка. И особенно не стоит заводить ребенка, если один из партнеров (или оба) не хотят детей.

То есть в общем-то все те причины, которые предлагает общество, на самом деле не очень хороши. В реальной жизни обычно после появления ребенка имеющиеся уже проблемы медленно, но верно превращаются в катастрофу.

А главное — это вредно для детей. То есть если родители сами выбирают для себя путь, то дети оказываются вовлеченными в смерч, который не заказывали, вынуждены решать чужие проблемы, причем с первых месяцев своей жизни.

Единственный ответ на вопрос «когда?» — пусть и очень приблизительный: тогда, когда пара более или менее устойчива и в семье нет никакого кризиса. То есть не стоит заводить детей, если только что перенесли тяжелейшую операцию, умер кто-то близкий, переехали в другую страну или город, потеряли работу, находитесь в очень тяжелой стадии отношений с кем-то из близких или все то же самое случилось с партнером. Если отношения с ним тяжелые (не из-за того, что он очень хочет детей, а вы еще думаете), то точно не стоит.

Не стоит заводить ребенка, если планируете посвятить ему всю жизнь, отказаться от важных событий в своей жизни, перестать общаться со значимыми людьми, бросить интересную учебу



или работу, чтобы полностью день за днем посвящать себя ребенку.

К сожалению, это нужно кому угодно, только не ребенку. Если хочется что-нибудь пожертвовать — лучше отнести вещи или деньги в храм, там есть нуждающиеся.

Чем стабильнее и спокойнее родители, чем лучше у них обстоят дела, тем легче ребенку. На самом деле дети — очень устойчивые создания, они многое могут вынести. Но тут вопрос только в том, хотите ли вы, чтобы они это выносили.

Теперь вопрос — зачем?

Дети — это здорово. Они смешные, у них куча интересов, рядом с ними очень легко чувствовать себя живым. Они меняют жизнь, привнося в нее любовь, заботу и ответственность. С ними здорово гулять, играть, ездить куда-нибудь и можно пережить какие-то впечатления, которые были в собственном детстве или которых в детстве не хватало. Если все идет правильно, они вырастают в интересных взрослых, кого любим мы и которые любят нас, и с ними можно общаться всю жизнь.

Дети заставляют многое переосмыслить, понять, что в жизни важно, а что не очень, потому что когда на одной чаше весов находится тусовка в клубе, а на другой — сидение в Интернете, это один выбор, а когда на одной чаше весов — тусовка в клубе, а на другой — человек, который ждет именно тебя и очень соскучился, то это совершенно другой выбор. И если все-таки идешь в клуб, то стараешься, чтобы там было по-настоящему хорошо и весело.

Еще ребенок (не всегда, скорее, в некоторых случаях) помогает людям лучше организовать свое время. Потому что маленький ребенок постоянно заинтересован в родителе. День приходится организовывать таким образом, чтобы и дела были сделаны, и свои интересы как-то не потерялись, и ребенок не был несчастлив. Молодые матери зачастую становятся отличными предпринимателями, потому что у них нет бесконечного времени чем-то заниматься — наоборот, у них этого времени очень мало.



Как говорил Стивен Кови, специалист в области семейных отношений: «Если хочешь, чтобы что-то было сделано, поручи это занятому человеку».

Только теперь многие женщины впервые учатся говорить «нет» своим начальникам и коллегам: если раньше они вполне могли засидеться до позднего вечера, то теперь у них есть и повод и желание пойти домой.

Ребенок — это отличный способ дольше оставаться молодым (но не инфантильным): постоянно что-то читать, что-то смотреть, куда-то ездить. Многие мамы (и некоторые папы) начинают занимать-

ся и увлекаться чем-то новым именно благодаря своим детям, которые, вырастая, очень хотят, чтобы их родители были счастливыми и интересными людьми, с которыми есть о чем поговорить.

А еще дети — это постоянный благодарный тактильный контакт. Это люди, которых приятно обнимать, гладить, целовать, с которыми в любой момент можно подурчиться. А когда они вырастают, поговорить, особенно если у них есть свое мнение, свой взгляд на мир.

Конечно, будут сложности, будут тревоги, будут грустные моменты, ведь у детей тоже бывают плохие дни, неудачи, болезни и трудности. И конечно, к этому нужно быть готовым. Но при этом дети помогают сделать жизнь взрослого ярче, интереснее, насыщеннее и сложнее.

ИДОЛИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ

Сейчас существует огромное количество книг по воспитанию и уходу за детьми. Естественное родительство, альфа-парентинг, школа Монтессори, сознательное родительство — и это далеко не полный список. Вариантов очень много, и они основываются на самых разных идеях — от религиозных до медицинских.

Сколько нужно кормить ребенка грудью? Рожать естественно или в больнице? Носить в слинге или кенгуру, а может, катать в коляске? Когда приучать к туалету? Сколько раз купать? Закалять или нет? Пользоваться памперсами или это зло-зло-зло? Когда начинать давать обычную еду? Делать ли прививки? Можно ли использовать сухую смесь, или это легкий способ убить ребенка? Нанимать ли няню? Оставлять ли с бабушкой?

В Интернете на эти темы ломают копыта тысячи женщин и сотни мужчин, и у каждого свое авторитетное мнение, подкрепленное книгами. Если встретитесь с иностранцами — японцами, китайцами, греками, — то удивитесь, насколько спокойнее они относятся к таким вещам.

Жители Швейцарии выходят на работу после 2 месяцев декрета, оставляя ребенка с няней. Американцы до 5 лет ходят в подгузниках. В Голландии нет роддомов, а в Англии родовые отделения — всего лишь часть больницы.

В типичной советской семье сценарий был примерно такой: секс не приносил женщине особенного удовольствия; детей заводили не из желания стать мамой, а из-за того, что это надо (ну а кто-то просто избегал налога на бездетность); в период беременности никто не принимал никаких витаминов и поддерживающих препаратов, поэтому она была ужасно тяжелой; никакой специальной одежды для беременных тоже не существовало, поэтому многим женщинам было еще и очень некомфортно в жмущих юбках, белье и обуви; роды проходили с нарушением всех естественных механизмов — ни обезболивания, ни специальных поз, порой разрезы или разрывы, которые неправильно обрабатывались и начинали воспаляться; кошмарные коллективные условия и постоянное вербальное насилие (обесценивающие высказывания, а то и просто хамство: «Как беременела — небось не орала»); многие женщины были истощены постоянными абортami, потому что проще было сделать это с собой, чем просить мужчину использовать ужасный-ужасный презерватив (да и вообще разговаривать о сексе советские женщины не очень умели); дальше короткий, но невыносимый ад, состоящий из пеленок и детского крика (маленькие дети писают каждые 15 минут, а так как пеленки невозможно менять так часто, то они плохо спали и часто плакали); ну а потом — очень быстро — ясли или детский сад, когда женщины возвращались на работу, встречаясь с детьми на несколько часов перед сном, а порой на выходных (если не отправляли их к бабушкам). Также некоторые дети попадали в детский сад на пятидневку (когда их забирали только на выходные), а то и вовсе на целые месяцы, когда матери забирали их только на праздники или на каникулы. В результате многие отно-



шения были нарушены или разрушены, детям не хватало матерей и особенно отцов.

Выросшие дети часто бросались в другую крайность: им так не хватало мамы в детстве, что они пытались отказаться от своей жизни, лишь бы их ребенок никогда этого не почувствовал. Многие мамы (и некоторые папы) считали, что ребенок ни в чем не должен знать отказа, дискомфорта, неудобства. Любая женщина, которая продолжала думать о карьере или собственной жизни, — предательница, можно даже сказать, грешница, совершающая святотатство. Если ребенок заболел (пусть он даже ушиб палец), то случалась мгновенная приостановка всех потребностей семьи. Люди переставали заниматься сексом, выходить из дома, общаться — все начинало крутиться вокруг новорожденного, а ведь в норме — это всего лишь еще один человек. Да, беспомощный человек, которому нужна забота и любовь.

В жизни ради детей есть большой подвох, потому что она означает, что появление ребенка убивает родителей. Как у лосося — эти существа, совершив единственный в жизни нерест, начинают разлагаться заживо, чтобы их мальки росли в более насыщенной среде. В человеческом сообществе это вряд ли назовешь необходимым — наоборот, чем здоровее родитель, тем легче ему заботиться о ребенке.



Например, ребенок уже подросток, и можно спросить его — он захотел бы для себя такой жертвы? Родитель вряд ли попросит что-то взамен (хотя подсознание точно ждет благодарности, успешной жизни, безупречного здоровья, возврата хотя бы чего-нибудь в обмен на усилия). Неужели один человек может стоять больше, чем другой?

Если ответ ребенка «да», значит, идеализация уже произошла и на алтаре лежат кровавые жертвы — отказ от работы, секса, поиска мужчины, интересной жизни, любви к себе. И, следовательно, его уже ввели в круг дисфункциональности, ведь, когда он вырастет, будет считать, что это и есть любовь.

Но на самом деле это не любовь. В такой жертве теряется личность самого ребенка — в результате не выигрывает никто, ведь жертвенность не то, что нужно ребенку.

В семье должны удовлетворяться потребности всех ее членов. В идеале — все счастливы, в реальности — каждый немножко несчастлив и немножко счастлив, потому что время от времени приходится конкурировать и отказываться от чего-то своего ради того, чтобы что-то дать кому-то другому.



Важно помнить, что в семье ребенок учится не только получать заботу, но и конфликтовать, конкурировать, отстаивать свои потребности, спорить, прощать, договариваться, отказываться, соглашаться, искать компромисс и заботиться.

РЕБЕНОК — ЭТО ПРОСТО

У многих современных женщин существует представление, что ребенок — это ужасно сложная штука. Зачастую людям кажется, что решиться на то, чтобы вырастить ребенка, может только какой-нибудь особенно самоотверженный герой, который уже все продумал, испытал и готов к лишениям, страданиям и испытаниям. Его вселенской мудростью можно наполнить пару-тройку книг, а если уж люди воспитали пятерых детей — они и вовсе святые.

Это было правдой когда-то. Заводить пятерых детей в городе, где небезопасно, мало знакомых, нет стиральной, посудомоечной машины и памперсов — действительно невероятно сложно. В деревне хотя бы все знают, кто чей ребенок, куда он пошел и что там делает, могут присмотреть, накормить и поддержать. В городе первый год жизни ребенка — это минус год жизни матери, или бабушки, или отца, в зависимости от того, кто им занимается.

Теперь важно понимать, какое количество мифов сейчас существует на тему рождения и воспитания ребенка. И совсем не обязательно, что с вашим ребенком будет именно так ужасно и страшно.

Конечно, жизнь с ребенком легко превратить в кошмар. Для этого нужно всего лишь отказаться от стиральной машины, памперсов, няни и помощи родственников, перейти на круглосуточный режим кормления (и ни в коем случае никакого сцеживания молока или, не дай бог, сухой смеси). Желательно еще лечить ребенка исключительно народными средствами и не делать прививок — всё, квест выполнен и в ближайшие пару лет будет чем заняться.

Однако задача стоит другая.

- Купить слинг, подгузники, электронный подогреватель (не обязательная, но очень удобная штука), бутылочки с профилактикой икания и колик, анатомические соски, контейнеры для длительного хранения молока, стерилизатор для бутылочек, накопитель для использованных подгузников, детский спальный мешок и распашонки. Все это позволит в первый год сэкономить массу времени и сил. Теперь мать — мобильный родитель, который может оставить ребенка с папой, бабушкой или кем-то еще из близких на пару часов, и ничего не произойдет. При этом не обязательно использовать много технических средств — кому-то они помогают, а кому-то только мешают.
- Попросить всех близких помогать с ребенком. Многие сейчас пребывают в иллюзии, что ребенку до полугода нужна мама, причем круглосуточно. Это не так — ребенку нужно внимание, забота, интерес, поэтому никакой травмы не случится, особенно если заранее оба взрослых побудут с ним — и мама, и тот, кто будет с ним оставаться. Со временем он привыкает доверять им обоим, а там и мама может ненадолго отлучиться. Более взрослые дети не умирают от ужаса, если мама уходит, — нет, они строят отношения с другим взрослым. Разумеется, этот взрослый должен быть адекватным и заботливым, но этих двух вещей вполне достаточно. Не нужно искать собственную Мэри Поппинс или бо-

яться, что любая нанятая няня непременно будет ужасным испытанием для ребенка. Да, мамой она для него не станет, это просто еще один взрослый, который может поиграть с ребенком, — даже полезно.

- Не пытаться вырастить гения или мегаздорового ребенка. Ни то ни другое, скорее всего, не получится. А если получится, то с поддержкой, а не постоянным насилием взрослого. Ребенок имеет право быть ребенком — не обязательно с двух лет отдавать его на курсы английского языка или уже в год учить читать, не обязательно закалывать его с утра до ночи и практиковать отжимания ежедневно по 3 часа. Если ребенок болеет или не может выучить буквы за пару дней — в этом нет ничего страшного. Если родитель не будет паниковать и обратиться за помощью профессионалов, то он, надо полагать, выздоровеет и выучит буквы. Да, важно читать вместе с ребенком или играть, но не стоит делать это в учительской манере. У детей ведущая деятельность — игра, внимание удерживается не больше 20–40 минут (чем старше ребенок, тем дольше), нотации и нравоучения он просто не воспринимает, а если воспринимает, значит, вы уже наделали ошибок. Ну и самое главное — не пытаться заставить делать ребенка то, чего сами не делаете. Если на всех орете, а от него требуете владения собой — ничего не получится. Он будет либо забитой тихоней, либо таким же агрессором.





Самое любимое требование родителей — никогда не врать, в то время как сами постоянно обманывают окружающих: «О нет, это платье тебя не полнит». Дети учатся не на словах, а на поступках родителей.

- Жить с удовольствием. Очень важно помнить о детях, но хорошо бы и о себе не забывать. Если нравится ваша работа, если вкусно живете, ребенок сам будет учиться тому же, и не придется ничего искусственного делать. Ребенок с детства должен видеть счастливых маму и папу, которые занимаются тем, что любят, общаются с друзьями, целуют и обнимают друг друга по утрам, гуляют, катаются на велосипеде или на коньках, путешествуют по стране и миру, купаются в море или бассейне. Ему все равно, красивые родители или нет, умные или не очень, — в детстве все это выглядит иначе. Важно, чтобы они все делали с удовольствием.
- Поощрять его самостоятельность, чтобы освободить немного времени для себя (это не должно переходить в форму «Займись чем-нибудь и не надоедай мне»); играть с ним в те игры, которые интересны и родителям; слушать музыку, которая нравится обоим; смотреть те мультфильмы, которые можете выносить; обращать внимание на ту деятельность, которой ребенок может заниматься подольше (кто-то рисует, кто-то читает, кто-то конструирует), и разрешать делать это, не прерывая, — вот и всё.

ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ

Будем честны, идея о том, что с детьми можно разговаривать, — нова. Еще 150 лет назад эта идея никому не приходила в голову. Ребенок, как и женщина, считался собственностью, которая должна хорошо работать. Второй вариант — к ребенку, как только он начинал разговаривать, окружающие относились как к взрослому, и уже в 5 лет он был включен в некую деятельность — работал в огороде либо помогал на работе или по хозяйству, если речь шла о городе.

В конце XIX века у общества появился интерес к детству, потому как стало очевидно, что дети вырастают разными в зависимости от того, как с ними общаются и как к ним относятся взрослые. Нельзя сказать, что это в корне и сразу поменяло ситуацию, но кое-что начало происходить.

С тех пор прошло много времени: появились школы для совместного обучения девочек и мальчиков, учителя перестали применять телесные наказания, исследования подтвердили, что дети тоже люди, хотя и не совсем такие, как взрослые, но во многих семьях до сих пор родители обращаются к детям только с приказами или окриками, совершенно не интересуясь ими и тем, что происходит, находясь в иллюзии, что это не интересно ни им, ни детям.





Тем не менее последние исследования говорят о том, что благожелательная заинтересованность родителя в ребенке — это единственный способ поведения, который всегда связан с тем, насколько в порядке у человека отношение к себе. Все остальные варианты отношения (презрение или игнорирование) могут привести к каким-то последствиям, а могут и не привести, в зависимости от того, как ребенок их воспринимает. Благожелательное внимание родителя всегда больше у тех взрослых, которые имеют значительно большую удовлетворенность своей жизнью, чем у тех, у кого этого нет.

Ребенок другой. Он живет в мире великанов, где у него нет никакого права. Родители же, наоборот, обладают силой и властью, ребенок всегда к ним приспосабливается — именно они показывают ему, как можно себя вести, а как нельзя.

Для того чтобы выжить в предложенном мире, ребенок готов на многое. Он не осознает этого — просто делает. Поэтому важно быть бережнее к нему, ведь трудно даже представить, насколько слова глубоко попадают в его душу, в его опыт, а потом прорастают в его жизнь.

Однако он не понимает многого из того, что слышит. Ребенок 2–5 лет еще не является носителем языка. Поэтому следует использовать чуть более простой язык и уточнять, понял ли он, а если понял, то что.

Маленький ребенок воспринимает не больше 10 % из вербального текста — остальное добывает из мимики, позы, жестов. Поэтому необходимо следить за тем, что именно говорите, с какими интонациями и в какой позе. Если произносите: «Я тебя люблю», а ребенок шарахается — это плохой знак.

У детей другое мышление. Они мыслят в лучшем случае синкретами — это дологические образования, которые накапливают очевидный опыт, но пока еще очень далеки от формирования причинно-следственных связей. К тому же их мышление достаточно эгоцентрично. То есть если мама и папа развелись, ребенок всегда пытается это связать с собой: либо он считает себя причиной, либо считает себя достаточно сильным, чтобы объединить расставшихся родителей. Поэтому не бойтесь использовать разные объяснения, показывать, рассказывать, уточнять.



Если хотите приучить ребенка говорить правду, то, проспав и приведя его в садик со словами: «О, там была такая пробка! Мы стояли, и я думала, никогда не поедем!», не ждите, что он быстро научится не врать.

Общаться с ребенком стоит:

- во-первых, почему бы не поговорить с близким человеком, который вас любит? Может, что-то хорошее скажет?
- во-вторых, потому что так вы его учите проявлять интерес к близким людям, а значит, со временем он будет интересоваться и вами и вы получите человека, который не только любит вас, но и интересуется тем, что у вас происходит, следовательно, постройте с ним чудесные отношения взрослых любящих людей;
- в-третьих, дети ужасно интересно разговаривают и рассуждают — именно потому, что они немного инопланетяне.

ПОДРОСТОК — УЖАС ИЛИ СЧАСТЬЕ?

Когда ребенку исполняется 12–13 лет, впервые приходит осознание того, кого вырастили и что наделали. Большинство детей до этого возраста склонны многое прощать своим родителям и скрывать (подавлять) все, что их раздражает. В подростковом периоде все ошибки воспитания взрослый ощущает на себе, причем оптом и сразу.

Не привили интерес и любовь к чтению? — Все, оценка уже не сдерживает, ребенок совсем перестает читать.

Не оказывали внимания и поддержки — у ребенка появляется девиантное поведение, пытается стать заметным.

Не создали представления о позитивном будущем с образованием, о хорошем отношении между мужчиной и женщиной и здоровом образе жизни — начинаются эксперименты с алкоголем и наркотиками, с девушками странного поведения или со знакомствами с не очень приятными парнями (а то и мужчинами), с прогуливанием учебы и с мелкими (а то и крупными) асоциальными действиями.

Не считались с мнением ребенка или слишком опекали — добро пожаловать в мир хамства, игнорирования и самовольных побегов.

При этом даже те родители, которые очень старались и вроде бы все делали правильно, порой сталкиваются с агрессивным непослушанием, игнорированием, побегами и нарушением режима, просто потому, что пришло время тестирования реальности (в том числе и родителей) на прочность.

Как обычно справляются с этим родители? Кричат, плачут, избивают, запирают в комнате, лишают денег, читают нотации и проверяют вены. Некоторые теряют к ребенку всякий интерес, машут на него рукой: «Пусть делает все, что хочет, он же подросток». Иногда помогает. Чаще — нет.

Если родители кричали, теперь дети уже их не слышат. Если плакали, теперь уже не обращают внимания. Если избивали, воспринимают все либо



с тупым упорством, либо вообще считают очередным признаком слабости, глупости и несправимости родителя.

Если запирают в комнате, то начинают врать, придумывать приличное алиби и всячески изображать невинность.

На лишение денег часто реагируют кражами, возмущением, потерей доверия и агрессией. Нотации попросту пропускают мимо ушей, абсолютно не воспринимая.

Практически все физические воздействия на самом деле работают слабо или не работают совсем. Воздействовать можно либо благодаря уже приобретенному авторитету (хотя ребенок будет тестировать и его), либо благодаря попытке его заново приобрести.

Важно помнить, что ребенок может быть неадекватен, хотя полностью уверен в обратном. Дело в том, что во время подросткового возраста у детей начинается гормональный взрыв, наблюдается крайне неустойчивое положение в обществе (спрашивают уже как со взрослого, а обращаются еще как с ребенком), накладываются постоянные перепады настроения, неуверенность в себе, пробуждение либидо (порой в самый неподходящий момент) и первые влюбленности (порой в самых неподходящих людей). Вся чувственная сфера подростка крайне обострена, его очень легко обидеть, оттолкнуть, разочаровать, однако и очаровать тоже.



Можно услышать, что родители ничего не понимают, живут в каменном веке, все их советы бесполезны, а аргументы вроде «Я старше и умнее» просто допотопны. Для большинства подростков такие фразы вроде маячка — «Дальше можно не слушать, будет всякая ерунда».

Поэтому важно говорить нечто другое: рассказывать о своем подростковом периоде (только если подросток готов слушать), расспрашивать (не выпытывать), чем он занимается, что делает, о чем думает, чего хочет.

Пробовать открывать ему что-то новое. Для подростков могут быть очень важны в этом возрасте поездки в лагерь по интересам: если футболист, то это может быть футбольный лагерь; если любит смотреть аниме, то курсы рисования или анимации; если заинтересован в веселых компаниях, это может быть школьный КВН или организация каких-то вечеринок; если же скромный и всего стесняется, то сейчас во многих городах есть места для встречи и общения подростков, почти терапевтические группы, где можно научиться говорить о себе. Или же это может быть театральный кружок или группа ораторского искусства.

Собственно, подростковый возраст — это период, когда постепенно ребенок превращается во взрослого человека. И в этом периоде каждый ребенок очень-очень уязвим — чуть что не так, и одного пинка достаточно, чтобы процесс пошел не в ту сторону.

Поэтому не надо говорить: «Уже поздно», если он прогулял слишком много уроков или потерял к чему-то интерес, наоборот: важно показывать, что время еще есть, что он еще может нагнать и перенять, найти себя, сделать что-то интересное. Поскольку подросток еще очень экстремален в своих оценках, он действительно может поверить, что для него все кончено и поздно, и либо уйти в девиантное поведение с головой, либо покончить жизнь самоубийством.



За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в три раза.

Основные причины суицида: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15–19 лет пытается совершить попытку самоубийства. В России показатель суицида среди молодежи на 100 тыс. человек составляет 20, что превышает средний мировой показатель в 2,7 раза. Более 60 % суицидов приходится на весну и начало лета.

Основное оружие родителя подростка — внимание, терпение и интерес. Важно учиться разговаривать с еще зависимым человеком как с равным, выдерживая его напор и перепады настроения, не бояться его слез и возмущения.

Так, день за днем, можно построить доверие и авторитет. Тогда есть шанс, что даже если ребенок и попадет беду, то родитель будет первым, кому он об этом расскажет, не прибегая к помощи посторонних, потенциально опасных людей. Именно родитель получит возможность видеть, как близкий человек растет и меняется, не потеряв его в будущем, ведь в подростковом возрасте человек делает выбор — общаться с родителями дальше или уехать от них на край собственной вселенной и больше никогда не встречаться.

ПРОСТЫЕ СЛОЖНЫЕ ВЕЩИ

Супружеская дезадаптация, сексуальные проблемы и взаимное непонимание — основные причины разводов.

ЗА ПЯТЬ СЕКУНД ДО ВЗРЫВА

В случае дезадаптации люди, как правило, еще не совсем дошли до критической точки, и от психотерапевта требуется трезво оценить, можно ли что-то спасти или стоит выбрать направление на принятие того факта, что клиенты скоро перестанут быть вместе.

Когда речь заходит о ситуации, в которой что-то можно еще спасти, используется термин «предезадаптация» — это точка, когда проблемы уже есть и накопились в достаточном количестве, но еще не наступило разрыва. Очень часто, говоря об уже случившемся разрыве, люди используют формулировку типа: «Я проснулась и поняла, что всё..»

Как отследить момент предезадаптации? На самом деле сделать это нетрудно, если отказаться от стандартного семейного клише «куда деваться» и посмотреть на отношения с точки зрения было — стало.

Во-первых, как правило, меняется характер сексуальных отношений. Изменяется количество, а главное, качество половых актов. Это, разумеется, случается и с обычными парами, однако в случае дезадаптации все осложняется тем, что ничто не приходит на смену.

Обыкновенно, в случае развития сексуальной дезадаптации наблюдается недостаточная информированность в области сексуальной жизни, неадекватное представление о репродуктивной функции и способах получения удовольствия, отсутствие разнообразия в смене сексуальных поз, страх перед своим телом и телом партнера, проблемы в сексуальном воспитании, противоречия в сексуальной культуре партнеров.

Например, когда девушка выросла в атмосфере гиперопеки, ожидая принца, а ее супруг — в безразличии родителей, мечтая о девчонке-мальчишке или заботливой матери, то у них есть высокая вероятность возникновения проблем.



Первым шагом разрешения сексуальных трудностей становится признание проблемы, а вторым — понимание, что виноваты в их возникновении двое.

Важный аспект в отношениях — взаимное поддержание сексуальной привлекательности партнерами (и не только внешней). Однако ситуация «султан в гареме», когда женщина делает все, чтобы оставаться привлекательной, а от мужчины ничего не требуется, как правило, приводит к потере интереса и усилению дезадаптации.

Еще один способ разрешения сексуальных проблем — изменение уровня приемлемости. Дело в том, что часто в дезадаптивных парах он очень сильно разнится. И компромисс, когда один позволяет чуть больше, а второй чуть унимает свою бурную фантазию и склонность к экспериментам, часто снимает довольно большой пласт проблем.

Второй сигнал о возможной дезадаптации — разочарование. Существует афоризм «Брак по расчету может быть удачным, если расчет сделан верно». К сожалению, это бывает редко. Дезадаптация чаще наступает в браках, заключенных с



неадекватным мотивом, без любви и взаимной симпатии. Неадекватным мотивом может быть жажда защищенности, чувство жалости, желание разбогатеть или просто сбежать от родителей. Решение — изменение контракта.

Третий аспект — ролевая дисфункция. Довольно часто пары знакомятся в период неустойчивой самооценки, в начале творческого пути, а затем делают карьеру, добиваются успеха, приобретают собственные интересы и имя. И в этом случае довольно часто роль мужа походника-разгильдяя начинает приходить в конфликт с образом солидного и успешного профессора. Подобные невыгодные роли сродни панцирю, из которого вырос моллюск, — такая защита давит, семья перестает быть убежищем и становится обузой.

Еще один источник конфликтов и дезадаптации — дети. Очень часто в семьях, где возникают проблемы, есть один ребенок. Как правило, в дезадаптивной семье отец ребенка относится к чаду (порой еще не рожденному) как к сопернику, с которым нужно бороться за внимание жены, считает беременность некрасивой, ждет, когда за-

кончится недомогание и все станет как прежде. Беда в том, что не станет.

Жены же часто в состоянии беременности становятся капризнее, жаждут больше внимания, меньше уделяя его супругу и вытесняя его на второй план.

Если в семье, где ждут (или уже дождались) появления ребенка, наступает охлаждение между супругами, не стоит думать, что это нормально и пройдет. Со стороны отца будет логично (без страха) принять свой новый статус, понять, что ребенок не соперник, а со стороны матери — помнить, что она не только мать, но и жена.

Ну и последнее — деньги. Часто их слишком мало, отсюда неуверенность в том, что будет завтра; неудовлетворенные желания приводят к скандалам и взаимному охлаждению. В современной действительности молодожены в первую брачную ночь чаще всего не занимаются любовью — уже все давно понятно и испытано, а пересчитывают деньги и подарки, приподнесенные на свадьбу. Многие люди, столкнувшиеся с финансовыми проблемами в начале 1990-х, слишком много времени и внимания уделяют деньгам и их присутствию (отсутствию) в семье, зачастую забывая про все остальное.

Как правило, состояние предезадаптации характеризуется тем, что проблемы накапливаются в разных сферах, нарушается взаимопонимание. Единственный способ справиться с ситуацией — на каждый минус находить два плюса (Сексуальная жизнь стала более редкой? — Зато более качественной и спокойной. В доме появился шумный ребенок? — Зато теперь больше поводов для смеха и совместных прогулок на воздухе), искать контакт, разрешать проблемы, а не копить их до состояния, когда чувства сменяются безразличием и наступает то самое «всё».



СЕМЕЙНЫЕ РОЛИ

Многие думают, что партнеров всего двое — муж и жена,— при этом предполагая, что другой знает, что первый в это вкладывает. Однако на самом деле это не так — в семье каждый член получает свою роль.

Различают так называемые официальные роли — муж, жена, сын, дочь, тесть, деверь, брат — и функциональные, как некоторую закрепленную за этим человеком функцию. И если первые основываются на родстве или его аналоге, то вторые возникают и закрепляются в процессе развития семьи. При этом то, какую роль человек имел в родительской семье, имеет большое влияние на его брак или партнерство.

Единственная опасность, связанная с официальными ролями, состоит в том, что каждый из членов семьи, где больше двух человек, выполняет несколько ролей: мать и жена, муж и отец, сын матери и сын отца. И порой если человек слишком уходит в одну сторону, то теряет другую, поэтому важно заботиться о каждой из своих ролей.

Функциональные роли бывают разные. В результате получается очень большой список, из которого можно выделить наиболее часто повторяющиеся:

«Козел отпущения» — это человек, который виноват в семье во всем. Что бы ни случилось, это он не досмотрел, помешал, влез или не сделал. Этот человек служит для снятия энергетического напряжения, и его чаще других бьют и оскорбляют.

«Тиран». Зачастую к нему только относятся как к тирану, хотя на самом деле он им не является. Он приказывает — все повинуются, делает выбор — все следуют за этим выбором. В случае мнимого тиранства человек, исполняющий эту роль, озвучивает волю «серого кардинала», который заранее подготовил определенное решение, но не хочет, чтобы ответственность за это решение повесили на него самого.

«Серый кардинал» — самый умный или манипулятивный член семьи, который заправляет всем с помощью манипуляций и давления на болезненные точки. Очень часто собирает информацию о членах семьи и использует ее в собственных интересах, но изображать может из себя и «козла отпущения», и жертву, и спасителя, правда недолго, потому что ни в одной из ролей не задерживается, легко просчитывает, можно ли сейчас с нее что-то получить или лучше перейти к следующей идее.

«Семейный мученик» совсем не то же самое, что «козел отпущения». Семейный мученик страдает и требует сочувствия, причем делает это громко. Он постоянно в прямом эфире. Он несет крест ради семьи, и семья ни на день не может о нем забыть, вот только крест этот позолоченный, отполированный и блестит так, что видно издали невооруженным взглядом. Мученик вроде бы ничего не требует, но все чувствуют себя обязанными ему. Именно дети мучеников часто чувствуют себя должниками, которым нужно как можно больше отдать или вернуть родителям.

«Вечный больной» — это человек, за которым нужно постоянно ухаживать, иначе его хрупкое здоровье непременно разрушится. Его нельзя невредить, потому что у него сердце и давление, на него нельзя кричать, потому что у него мигрень, его нельзя занять ни в какой



домашней деятельности, потому что у него спина, астма и воспаление хитрости одновременно. Даже если он не болен, то у него все равно хрупкое здоровье, которое не рухнет прямо сейчас только по счастливому стечению обстоятельств. При этом живет он обычно дольше всех остальных.

«Человек-проблема». Это могут быть неблагополучные подростки или пьющие мужья, и у таких людей всегда не все в порядке. Они притягивают экзотические болезни, проигрываются в карты, берут кредит на огромные суммы — в общем, создают веселую жизнь. При этом лечить или учить такого человека, как правило, бесполезно, потому что он не лечится и не учится — наоборот, использует каждую возможность для того, чтобы все стало еще хуже. Для семьи очень важны тем, что вокруг них все собираются и чувствуют единство.

«Ребенок-родитель» — это дети, выросшие в дисфункциональных семьях. Они часто пытаются позаботиться о других за свой счет, при этом способ, которым они это делают, достаточно инфантильный. И если для настоящих детей это нормально, то со взрослыми возникают проблемы. Например, такой ребенок-родитель печет блинчики, когда партнера уволили, или продает машину, если его партнеру не хватило на футболку с Бэтманом. Его попытки выглядят жалко и глупо, но человек продолжает стараться, потому что все детство его убеждали, что надо быть взрослым и справляться, не объясняя, как именно это нужно делать.

«Вечный ребенок» — человек, о котором заботятся, невзирая на возраст. Может быть в любой роли — матери, отца, взрослого ребенка. Тем не менее его потребности в семье оказываются более важными, нежели потребности всех остальных членов, и на их защиту все встают грудью, даже если это идет в ущерб кому-то другому. Например, если это взрослый сын, то ему могут оплатить две шикарные свадьбы, в то время как второму ребенку подарят на свадьбу флешку.

«Герой» или **«Спаситель»**, собственно, всех спасает и геройствует. Например, это может быть сын родителей-алкоголиков, который всех вылечил, привел в порядок и всячески обогрел. Очень

тяжелая роль (и морально, и финансово), потому что этот человек никому не может доверять и несет на себе огромную ответственность не только за себя, но и за всех остальных.

Разумеется, есть и другие варианты ролей. Данная же классификация полезна всем, кому интересно, как устроена его собственная семья, — при этом названия можно выбрать самостоятельно. Осознание своей роли позволяет сделать ее более гибкой, а значит, более функциональной. Например, можно озвучивать изменения: «Сегодня я маленький капризный зайчик, и мне нужна любовь» или «Сегодня я алчущий мяса тигр, который может свернуть горы».

КАК ИЗБЕЖАТЬ РУТИНЫ

Никто не видит настоящего мира, но беда в том, что иллюзии тоже могут быть разными. Какие-то из них полезны — помогают и защищают от боли, какие-то — скрывают новые возможности. Одна из самых опасных иллюзий — мысли о том, что все бесполезно, все останется навсегда серым и скучным.

«Поздно», «ничего не добился», «все одно и то же» — вот послания демона обыденности и обесценивания, убивающего радость жизни. Но жизни как рутины не существует — наш мир слишком разнообразен и непредсказуем. Подобная иллюзия, конечно, полезна, она создает иллюзию безопасности.

На самом деле все живут по разным правилам, большая часть из которых работает только потому, что в них верят. Разрушать иллюзию нелегко — она живуча и часто возвращается обратно,

Про личную жизнь есть два больших заблуждения, растиражированных в СМИ и литературе. Первое: где-то в мире ходит твоя половинка, идеальный человек, с которым все будет легко и здорово. Второе: у двух любящих людей непременно должна быть огромная стопка совместных интересов, иначе жить вместе будет скучно.

однако именно чувство, что «весь этот ужас необязателен», помогает не жить рутинной жизнью.

Однако со временем почти со всеми парами происходит одно и то же: прежние интересы уходят или становятся менее актуальными, у абсолютно идеального человека оказывается большое количество разнообразнейших недостатков, а мысли он читать и вовсе не умеет. Ну и конечно, очень часто в парах рождаются дети, которым то один, а то и оба партнера начинают жизнерадостно приносить себя в жертву.

И вот настает прекрасное утро, когда человек просыпается и думает: с кем живу? Кто этот человек, в которого превратился? Какие закупки туалетной бумаги, какая ипотека, какие витамины каждое утро? Как вообще в этом можно

жить? И очень хочется уйти, а лучше — убежать как можно дальше.

Обещания и ответственность и то, как с ними обращаются, — часть личности человека. Принимаемые решения создают жизнь, но порой и уничтожают.

Иногда люди оглядываются по сторонам и обнаруживают, что погрязли в обязательствах по уши: дети, родители, бабушки, дедушки, работодатели, друзья, знакомые, члены кружка умелые руки — все словно стоят, предъявляя им невидимые счета, и ждут, пока их оплатят.

Самый простой метод справляться с проблемами — подобно измученному бумажке, уничтожить их. Скажем себе, что на самом деле никаких долгов и обязанностей нет — есть только

Важно помнить, что жизнь складывается из сейчас. Если прямо сейчас сказать: «Да, меня заела рутина» и пойти к любимому человеку с формулировкой: «Ты меня заколебал, зануда!» или «Почему ты не прибил полку?» — лучше не станет.

Каждый момент — особенный. Прямо сейчас можно сделать что-нибудь нерутинное и приятное: заказать домой суши, вместо того чтобы потратить 3 часа на готовку, лечь спать, хотя пол еще не вымыт и Интернет не прочитан, обнять и поцеловать любимого человека, а то и заняться с ним сексом сразу же по возвращении домой, не дожидаясь, пока будет съеден ужин, убрана посуда и усталость от работы наложится на физическую усталость в конце дня.

Прямо сейчас можно пойти и купить жене бутылку ее любимого «Шериданса», а не просто букетик цветов. Прямо сейчас можно просто написать добрую эсэмэску, не подписывая ее чем-нибудь вроде «Не забудь купить стиральный порошок».

Можно прямо сейчас написать романтическое письмо от руки и с завитушками, запечатать сургучом (или чем-нибудь вроде него) и отправить по домашней почте.



Настоящий долг — это сумма в рублях, все остальное — это договоренности, некоторые из них существуют только в фантазии человека, а потому их важно время от времени произносить и обсуждать с близкими.

то, что мы выбрали, только то, что делаем каждый день.

Превращение в Золушку, отношения «до свадьбы», коренным образом отличающиеся от жизни «после свадьбы», — один из самых страшных кошмаров современных женщин. Невзирая на то что домашняя работа стала значительно легче, ее мало кто любит.

И в общем-то самый простой способ избежать доли Золушки — не становится ею с самого начала. Для того чтобы уборка не была рутинной, необходимо отказаться от этого героического нимба. А дальше способов может быть сколько угодно: домработница, техническое оснащение квартиры, прием помощи от близких, дежурства по квартире членов семьи, система флайледи — не важно.

Но первое — отказ от трагического заламывания рук и принятия себя жертвой. «От уборки никуда не деться», «Никто, кроме меня, не будет этого делать», «Я совсем одна» — бесконечные рутинные отговорки куда опаснее самой рутины, куда опас-

Представьте маленький итальянский прибрежный городок, тихий, уютный и спокойный.

Представьте итальянца, который рассказывает свою историю: «Я встаю в шесть утра, надеваю спортивный костюм и бегу по пляжу до центра города, потом поднимаюсь вверх на свою улицу, переодеваюсь и завтракаю. После завтрака я работаю, затем одеваюсь, бегу по пляжу домой, переодеваюсь снова и иду ужинать с друзьями. Если я перееду в Рим, мне придется долго-долго добираться до конторы, долго-долго там работать, потом долго-долго возвращаться обратно. И все это для того, чтобы однажды купить себе маленький домик на море. Так вот — он у меня уже есть».



нее грязной посуды уверенность, что эта посуда — ваша и всегда будет вашей.

Очень часто для того, чтобы просто жить, много денег не нужно. И самое главное — жизнь на них купить тоже невозможно. Поэтому важно найти какое-то равновесие: не стремиться на самый верх. Не работать там, где скучно или не нравится. А просто вы-

СТАБИЛЬНОСТЬ В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ

Как вообще можно загадывать наперед в нашем мире? Сегодня у человека было 60 тыс. рублей, и он мог купить квартиру, машину, дачу и сыграть свадьбу для двоих детей, а завтра на эти деньги можно купить электрический чайник, а еще через двадцать лет на компенсацию этого вклада — айфон.

При этом не стоит забывать, что люди стареют, болеют, меняют политические и религиозные взгляды, устраиваются на новые работы и теряют старые, рожают детей, устают и просто меняются.

Каждый шестидесятилетний человек — это и трехлетний мальчик, на которого орет его мать, и двенадцатилетний подросток, идущий с отцом на первую охоту, и семнадцатилетний юноша, которому только что отказала девушка, и тридцатипятилетний начинающий бизнесмен, и сорокалетний владелец холдинга в стиле «я здесь все куплю», и пятидесятилетний пациент больницы после первого сердечного приступа — и множество других людей одновременно.





Кого же тогда человек любит и с кем тогда живет? На что надеется? Как может сохранять устойчивость?

В общем-то это определенный тип сумасшествия — то, что человек умудряется находить какие-то постоянные вещи в разрозненном хаосе жизни. В гештальт-психологии это называется постоянной потребностью завершать гештальт — все это делают каждый день. Именно это свойство человеческой психики и позволяет видеть человеческие фигуры в скалах, а в глазах незнакомой женщины — лица своих нерожденных детей.

Люди регулярно немножко бредят, когда строят планы, надеются и рассчитывают. Так устроена психика, так она защищает от ужаса перед изменчивым миром. И порой она так сильна, что продолжает оставлять людей в иллюзии, что все точно так, как было прежде, хотя на самом деле все не просто изменилось, а встало с ног на голову.

И невзирая на то, что кажется, будто для сохранения стабильного отношения к близким и делам это качество полезно, куда полезнее разрешать себе видеть больше.

Если люди с открытыми глазами смотрят на работу, учебу, близких — легче сохранять стабильность и в оценках, и в представлениях о мире. И самих себе. Можно разделить это по сферам.

Чем больше человек воспринимает на работе, тем легче заметить, нравится ему там или нет.

Обычно все ориентируются на свои ощущения, но именно в работе (больше только в личных отношениях) они нам часто врут. Например, потому, что в семье есть громадная ценность в том, чтобы убиваться об работу. Чтобы соблюсти «чистоту эксперимента», можно вести журнал учета — хорошего и плохого за день. Или записывать отдельные вещи за начальниками или подчиненными.

Можно даже устраивать мысленные конкурсы: на самого безответственного сотрудника, на самого опаздывающего сотрудника или, наоборот, на самого ответственного или самого пунктуального. Это позволяет избежать рутины и сохранять интерес к работе, а также — и это действительно очень важно — замечать, насколько человеку уютно или неуютно на этом месте работы.

Порой бывает, что оно гораздо приятнее, чем кажется, просто в семье все работали так тяжело и за такие небольшие деньги, что этот образ перенесся на свою работу. А порой выясняется, что работа уже давным-давно перешла все границы терпимого и начальник, например, сексуально домогается 15 раз в день или зарплату стабильно задерживают на 10 дней.

Зачастую нас приучают к двум крайностям: либо учеба должна быть игрой (а это так только для детей до 10 лет), либо она должна быть ужасно скучным бременем, стабильно вытягивающим жилы.

На самом деле стабильность в учебе не должна сохраняться исключительно за счет постоянной поддержки мотивации учителем или угрозами родителей. Так как в учебе зачастую нет прямого удовлетворения потребностей, важно, чтобы учащийся совмещал несколько моментов в своем обучении: учился тому, что хоть сколько-нибудь ему интересно и при этом в будущем сможет приносить деньги, а сейчас требует нормального уровня затрат, не уничтожая.

При этом можно рассматривать экзамены не как нечто страшное, а как проверку самого себя: что я успел выучить? Что я успел сделать? Что мне больше интересно?

Зачастую люди думают, что стабильность — это когда ничто не меняется. Но на самом деле можно быть стабильно изменчивым. И тогда люди привыкают к этому как к чему-то постоянному и перестают удивляться. Они уже не спрашивают: «Завела нового любовника?» при виде стрижки, если знают, что новая стрижка случается каждые два месяца. Или новое платье. Или что-то еще.

Быть стабильно новым, стабильно интересующимся, стабильно меняющим привычки и места отдыха — это тоже стабильность. Но такая стабильность разнообразнее.

Собственно, одна из вещей, которая постоянно удивляет, — с человеком может стать скучно. Конечно, это возможно и так порой бывает, но если позволить себе узнавать человека, то скучно с ним стать не может. Мало того, каждый взрослый человек — это множество людей разного возраста с огромным количеством историй, еще и постоянно

изменяющийся — с ним что-то происходит, он что-то узнает, выбирает, от чего-то отказывается.

Если разрешить себе этим интересоваться и если выбрать человека, готового разделить это, то такой способ взаимодействия позволит создавать самые длительные и самые устойчивые отношения. Самым парадоксальным образом.

Если к этому добавить еще личный опыт о человеке, о том, что он делал или не сделал, чего хотел, к чему пришел, в чем разочаровался, как он поступал, и если он участвует в этом со своей стороны, устанавливаются очень близкие и теплые отношения.

А если таких людей несколько, то жизнь становится не просто стабильной, а стабильно интересной и теплой. И конечно, из нее хочется иногда выйти «подышать»: познакомиться с новыми людьми, узнать что-то новое, исследовать новый образ, но потом легко вернуться, ведь там ждут приключения.



ДОПУСТИМАЯ И НЕДОПУСТИМАЯ ЛЕКСИКА В СЕМЬЕ

Лексика является центральной частью языка, именующей, формирующей и передающей знания о каких-либо объектах и явлениях.



ВРЕДНЫЕ ФРАЗЫ

«Я знаю, что для тебя лучше». — На самом деле как ему лучше, знает только сам человек.

«Я отношусь к тебе как к человеку, а ты...» — Каждый является человеком, вне зависимости от того, как он живет.

«Вот сделаешь (нужное добавить), тогда и будем тебя слушать!» — Обычно здесь требуется вырастить дерево, родить сына, закончить высшее образование, найти работу, но, как правило, это не помогает.

«Не смей огрызаться!» — По обыкновению (пусть и не всегда), эта фраза идет после того, как человек пытался сопротивляться насилию. К сожалению, многие родители попытку защитить себя считают едва ли не святотатством.

«Меня не интересует, что ты думаешь (чувствуешь), я хочу, чтобы ты встал и сделал». — Эта фраза — чистейшее психологическое насилие.

«Если тебя, дурня, не заставлять, ты никогда не станешь человеком». — Это работает с точностью до наоборот: чем больше человека заставляют, тем меньше он делает что-то хорошее.

«Я тебе больше не мать (не отец, не сестра)!» — Это высказывание имеет смысл использовать только в том случае, если действительно не планируете быть дальше в родственных отношениях, поскольку оно вызывает очень сильную боль и отчаяние. Если повторять ее постоянно, человек будет отделиться и потеряет возможность эмоционально реагировать.

«Я просто хочу уважения!» — Как правило, эта фраза означает, что человек хочет послушания, причем безоговорочного. Тоже после двух-трех употреблений теряет какой-нибудь смысл для слушающего.

«Если бы ты меня любил, ты так не делал бы». — Так как эта фраза говорится человеку, который любит, то это лучший способ сделать так, чтобы он больше никогда не любил. Парадокс.

«У тебя ничего не получается! Отдай, безрукий!» — Так у того, кого учите, нет никаких шансов ничему научиться. Более того, есть шанс вообще сделать его интеллектуальным инвалидом, потому что обучение будет связано со слишком большим уровнем стресса. Ну и человек привыкает, что он неумеха, за которого всегда вступятся.

«Ты должен понимать, что...» — Нет, не должен. У вас непрозрачная голова, и люди понятия не имеют, что вы чувствуете, и это не означает, что они вас не любят. Это означает, что они люди, только и всего.

«Если бы ты был настоящим мужиком (суперменом, страусом, женщиной, японской зажигалкой), ты бы сделал (или не сделал)». — Это почти как с человеком, только обращение идет к гендерным стереотипам. Как правило, высказывания достаточно уничижительные и жестокие, после которых трудно восстанавливаться.

«Ох, мне плохо (сердце прихватило, давление поднялось)!» — Помимо того, что это просто шантаж, есть шанс, что со временем близкие очерствеют и наплюют тогда, когда действительно станет плохо.

«Это все ерунда, не парься!» — Таким образом обесцениваются переживания друг друга. Очень важно принять, что для другого это важно. Или что он хочет переживать дольше пятнадцати минут. Иначе получается по-детски — кажется, стоит только погладить маму по голове, как все проблемы сейчас же решатся.

«То, что ты делаешь, никому не нужно!» — Это тоже обесценивание, только действий. Как правило, адресат впадает в депрессию и перестает действовать вообще.

«И что?» — Это демонстрация безразличия и обесценивания. Человек, услышавший это, обычно чувствует себя очень одиноким.

«Делай как хочешь!» — Обычно за этой фразой стоит отмахивание от текущих проблем и задач. Вме-

сто того чтобы формировать совместность, подобные фразы приводят к тому, что человек вообще перестает обращаться за советом.

«Не лезь ко мне!» («Все в порядке!») — Очевидно, что все не в порядке и плохо. Любое высказывание в духе «Я устал и хочу полежать» подойдет лучше. Но не думайте, что близкие — идиоты.

«Ну не будь букой» («Хватить дуться», «Ты такая глупая, когда сердисься»). — Все эти фразы останавливают агрессию, но при этом останавливаются и чувства. Если не хотите, чтобы со временем отношения переродились в абсолютное незнание друг друга, можно пробовать не бояться чужой агрессии. Точнее, бояться, но не шокироваться.

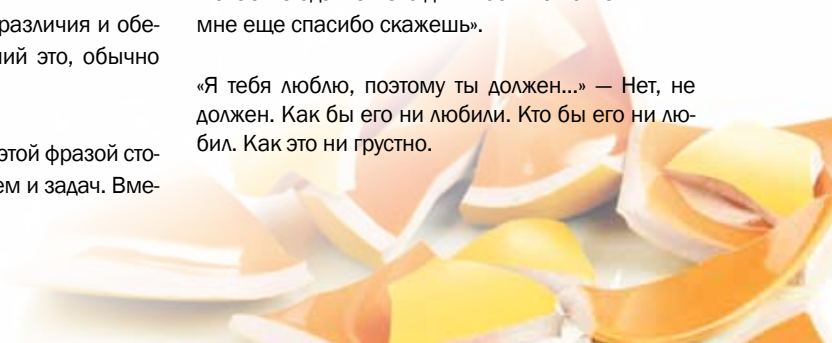
«Если не получилось, значит, плохо старался». — Не стоит спешить с оценками, далеко не всегда результат равен затраченным на него усилиям.

«Вы все неблагодарные!» — Эту фразу имеет смысл говорить, если изначально продукт, за который нужно благодарить, был заказан этими людьми и они согласились на то, что для них это сделают. Если человек по умолчанию делает очень много, то есть шанс, что никто ему не будет благодарен.

«Ты все придумал» («Ничего не было», «Тебе показалось») — Один из сильнейших способов игнорирования и унижения человека. Отрицание его опыта почти равносильно отрицанию его самого. Обычно оппонент здесь чувствует себя ненужным и неважным.

«Ты этого хочешь?!» («Ты на это напрашиваешься!») — Тоже стандартная фраза насильника. Как правило, если человек хочет, он как-то на это намекает. Сюда же: «Это для твоей же пользы» и «Ты мне еще спасибо скажешь».

«Я тебя люблю, поэтому ты должен...» — Нет, не должен. Как бы его ни любили. Кто бы его ни любил. Как это ни грустно.





ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ

«Я не хочу придумывать, поэтому скажи мне, пожалуйста, сам(а)». — Это очень важная фраза для того, чтобы не играть в «угадай мои мысли с трех слов», чересчур частая и очень вредная игра в отношениях. Можно также использовать разные варианты: «У меня богатая фантазия, и я уже придумала пятнадцать вариантов, почему ты опоздал, но я хочу услышать твой» или «Я, конечно, заметил, что что-то не так, но, думаю, будет лучше, если ты сама все расскажешь».

«Я чувствую себя плохо». — Очень важно использовать не существительное или имя собственное, а прилагательное. То есть чувствую себя не шлюхой, девочкой-девочкой, настоящим мужиком, мальчишкой, дурой, идиоткой, тупой, тупым, козлом, мерзавцем, овцой, а несчастной, обиженной, сердитой, уставшим, замученным, сбитым с толку. Тогда эта фраза звучит не как обвинение, а как информация о том, что происходит со мной.

И вообще я-послания — предложения, начинающиеся с «я» — гораздо лучше способствуют сокращению числа скандалов и их продолжительности.

«Я устал», «Мне больно», «Мне трудно», «Мне нужна помощь», «Я хочу поддержки от тебя», «Мне интересно», «Я хотела бы больше узнать о том, как это у тебя» и так далее. Очень полезный способ вести любую беседу.

«Я знаю, что ты устаешь, но все-таки...», «Я знаю, у тебя мало времени на семью, но давай попробуем...», «Я услышал, что тебе хотелось бы больше пространства и одиночества, но, может, мы...» — Это полезный вариант, если хочется перебраться через какую-то трудную ситуацию в отношениях. Важно проинформировать собеседника о том, что его услышали, что его боль заметили, что он не одинок. Тогда, как правило, он лучше слышит сообщение от оппонента. Эти высказывания можно начинать с таких слов, как «я верю», «я слышу», «я понимаю», «я заметил», «я знаю».

«Ты мне очень дорог», «Я не хочу тебя потерять», «Я тебя люблю», «Мне хотелось бы, чтобы наши отношения стали лучше». — Очень важные вставки в любом диалоге с ребенком или другим членом семьи. Они используются вместо «Это для твоей же пользы», «Ты еще спасибо мне скажешь».

«Пожалуйста». — Волшебное слово, с него имеет смысл начинать любую просьбу.

«Я верю тебе». — Это альтернатива «Ты все придумываешь». Очень важно говорить друг другу о доверии: «Я тебе доверяю», «Я на тебя рассчитываю», «Я надеюсь, что ты меня не обманываешь» и так далее. Чем больше этих слов, тем больше шансов, что доверие в семье все-таки сформируется.

«Прости меня, пожалуйста», «Я был не прав», «Я не должен был так поступать с тобой», «Прости, что я тебя не услышал». — Эти фразы исключают возможность появления невидимки в семье, укрепляют отношения, формируют возможность для примирения.

«Я в тебя верю», «Ты справишься», «Ты у меня молодец», «Как я могу тебя поддержать?» — Это фразы, ориентированные на успех, поддержку, формирование позитивного образа себя. Особенно важно их использовать с детьми: больше вероятность, что они вырастут уверенными в своих силах. Еще важно похвалить: «У тебя получилось!»

«Я на тебя сержусь». — Альтернатива «Я тебе двину». Фраза «Я на тебя сержусь, потому что ты не убрал колбасу в холодильник» лучше, чем «Опять не убрал колбасу в холодильник!». «Ты на меня злишься?» — «Конечно нет!». Лучше признать свои эмоции, иначе они все равно считаются по формулировке. Можно даже: «Я злюсь на тебя». Это не угроза (если, конечно, она не переходит в действие) — информация. Еще одно продолжение: «Я так сержусь на тебя, что, невзирая на то что люблю тебя, пока не хочу с тобой разговаривать».

«Ты красивый», «Ты умный», «Ты хорошо выглядишь», «Мне нравится, как ты поешь». — Говорите о том, что у человека хорошо. Зачастую, общаясь с близкими, люди только критикуют и очень мало поддерживают. А это очень, очень важно. С учетом того, что и ребенок, и наши близкие сталкиваются с критикой везде — от автобусной остановки до совета директоров крупных компаний, — хорошо, если дома есть какое-то разнообразие.

«Когда ты делаешь так, я чувствую эдак» или «Когда ты делаешь так, я хочу сделать вот эдак». — Информирование близкого о том, что происходит, когда он что-то делает. Например, «Когда ты оставляешь волосы от бритвы в раковине, мне хочется смыть их твоей зубной щеткой» или «Когда ты оставляешь посуду на ночь, чтобы все намертво присохло, мне хочется просто собрать ее в мусорный пакет и выбросить». Дальше очень важно добавить: «Не делай так, пожалуйста». Тогда это и способ выразить агрессию, и способ показать, куда могут привести действия человека, и не испортить отношения.

«Я волнуюсь» и «Я беспокоюсь» вместо «Что это за деваха тебя провожала до дому» или «Почему ты не пришла домой в семь?». «Я волнуюсь, что у тебя могут появиться другие отношения» или «Я беспокоюсь, что мы меньше времени стали проводить вместе» — нормальное общение с другими людьми, в том числе противоположного пола. Запрещать это — насилие. Тем более что насилие мил все равно не будешь.



«Мне это важно». — Альтернатива прямым приказам вроде «Я так сказал», «Ты будешь делать то, что я говорю», «Не спорь со мной» и так далее. «Мне важно, чтобы это было сделано», «Я буду тебе благодарен», «Я буду признательна, если ты...» — казалось бы, разница только в словах, но ощущения у человека, к которому обращаются, совсем другие. Если использовать в просьбах теплые обращения, будет еще лучше: «Солнышко, мне очень важно, чтобы ты не забыл зайти на почту» вместо «Сходи на почту!».

«Спасибо». — Наверное, это звучит смешно, но слова благодарности — одни из самых важнейших вещей в отношениях. Можно не бояться перебрать: «Здорово, что ты это сделал», «Благодарю, без тебя мне было бы гораздо сложнее», «Спасибо тебе большое!». Важно замечать, что для нас делают близкие, благодарить их. И учить детей благодарить. Только не в формулировке «От тебя и спасибо не дождешься».



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	1
Семья как система	2
Что такое семья	3
Образование пары	3
Что дает брак	5
Функциональные и дисфункциональные семьи	5
Партнерские отношения	7
Агрессия	9
Почему ссоримся	9
Полезные скандалы	10
Восстановление контакта	12
Как сказать другому о себе	13
Дыхательные практики для успокоения нервов	16
Доверие	18
Доверие и вера	18
Ревность	20
Фитотерапия при повышенной нервной возбудимости	22
Любовь	25
Любовь и созависимость	25
Одиночество в семье	27
Язык любви	28
Упражнения для улучшения взаимопонимания	30
Деньги	33
Семейный бюджет, или Почему разводимся	33
Финансовые сценарии	34
Упражнения на развитие творческих и интеллектуальных способностей	37
Дети	39
Когда и зачем стоит заводить ребенка	39
Идолоизация детей	40
Ребенок — это просто	42
Общение с ребенком	44
Подросток — ужас или счастье?	46
Простые сложные вещи	48
За пять секунд до взрыва	48
Семейные роли	50
Как избежать рутины	51
Стабильность в изменяющемся мире	53
Допустимая и недопустимая лексика в семье	56
Вредные фразы	56
Полезные фразы	58

УДК 159.923
ББК 88.37
И 51

«Семейная энциклопедия здоровья»

Адриана Имж

МИР В ДОМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ

Научно-популярное издание

Научный редактор доктор медицинских наук, профессор В. Н. Федорец

Ответственный редактор *Е. Целовальникова*. Художественный редактор *Ю. Прописнова*

Технический редактор *Е. Траскевич*. Корректор *Е. Волкова*

Верстка *И. Берковской*

Иллюстрации *Е. Морозова*

Руководитель проекта *А. Галль*

ISBN 978-5-367-02564-4

© ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015

Имж А.

И 51 Мир в доме: Психологическое здоровье семьи / Адриана Имж. — СПб. : ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015. — 62 с. : ил.