





## **ВАША СЕМЬЯ: СОХРАНИТЬ НЕЛЬЗЯ РАЗРУШИТЬ — ПОСТАВЬТЕ ЗАПЯТУЮ**

Когда семья разрушается, то отношение к этому у супругов обычно сводится к следующим вариантам:

- 1) оба хотят сохранить семью, но не могут, не знают как;
- 2) она хочет сохранить семью, он — нет;
- 3) он хочет сохранить семью, она — нет;
- 4) оба не хотят, устали друг от друга, не видят смысла, перспектив улучшения.

У моих клиентов и участников моих тренингов самая распространенная ситуация, когда она хочет сохранить семью, он — нет. На втором месте обоюдное нежелание продолжать брак. На третьем — оба хотят сохранить семью, но не могут: совершаются ошибки, не хватает знаний, терпения. И меньше всего случаев, когда муж борется за семью, пытается ее сохранить, а жена непреклонна...

Нередко можно довольно быстро определить крепость или слабость супружеских уз. Как?

Я наблюдаю, какие эмоциональные реакции проявляются в общении супругов, и если вижу сочетание критиканства с переходом на личности, презрения, склочности, истеричности и закрытости, то могу поставить диагноз, что эта семья,

увы, обречена. Ведь есть разница между острым заболеванием, которое можно исцелить, и хроническим затуханием, со спорадическими агониями.

Наши эмоции — следствие нашего глубинного отношения, и мы либо принимаем, либо не принимаем человека, считаем его либо СВОИМ, либо ЧУЖИМ в нашей жизни. И все остальное — это просто объяснение и оправдание этих двух установок.

Давайте систематизируем объяснения и проявления той самой глобальной причины, разрушающей семью.

**«Бытовуха»** — одна из частых. Стало уже классическим диагнозом выражение В. Маяковского:

*Как говорят, инцидент исперчен,  
любовная лодка разбилась о быт...*

Оправдательные фразы обычно такие: «Я устала/устал от многочисленных обязанностей (твоей неряшливости, безалаберности и пр.)», «Ты превратил меня в служанку/домработницу!», «О каком сексе можно говорить после того, как я столько сегодня сделала по дому (вкальваю на работе как проклятый)?!».

**«Одиночество»** — это удел сильных, слабые, как утверждают, жмутся к толпе. Но я считаю, что в семейных конфликтах это удел и того, кто обидел (сильный), и того, кого обидели (слабый). Семья — это локальная группа, и толпе туда доступ закрыт, разве что в виде телефонных излияний подругам или родственникам. Когда я на консультациях спрашиваю супругов: «Что вас объединяет?», — то в ответ обычно слышу «Дети» либо «Телевизор» (!). Но когда начинаешь подробнее разбираться в ситуации, то оказывается, что дети — значимая

семейная ценность чаще для женщин, а вот телевизор/компьютер — для мужчин (как заменитель общения с женой), и соответственно, они же, наоборот, фактор, раздражающий обоих супругов. Часто мужчина уходит из семьи, чувствуя свою заброшенность (особенно сразу после рождения ребенка), жену бесит невнимание — «уперся в телевизор и ничего не замечает!».

«Скука» тоже лишает энергии отношения в семье. Неинтересно разговаривать друг с другом. Действия и даже мысли другого супруга предсказуемы, не удивляют и не волнуют. «Каждый день/раз одно и то же! Надоело. Ничего и никого мне уже не хочется». Никого — это, значит, жену или мужа. И вот оно, следующее типичное объяснение: «Меня больше не волнует супруг/супруга как мужчина/женщина!»

Отношение к супружескому долгу проходит в этом случае следующие стадии: скука — равнодушие — раздражение — ненависть. «**Сексуальная обязаловка**» из повинности ради детей или финансового благополучия превращается в психофизиологическое неприятие человека и, в некоторых случаях, в желание избавиться от него.

Одним из выходов примирить в себе ненависть, неприятие и целесообразность может стать **супружеская неверность**. «Ты предал/предала меня, наши отношения! Ты разрушил/разрушила веру в любовь, в порядочность! И поэтому!!!» О причинах измен мужа и жены мы будем говорить в отдельных разделах книги, а пока замечу, что часто мужское желание развлечься женщиной воспринимается как предательство. Считается, что мужчина изменяет телом, а женщина душой. Но измена женщины воспринимается мужчиной как покушение на его владение и переживается часто болезненнее и бескомпромисснее. Есть даже одна расхожая скабрёзность: «Когда изменяет жена — нас имеют,

когда изменяет муж — имеем мы». Не все так однозначно, но измена часто становится закреплением раскола в отношениях, реже — проверкой на прочность семьи.

Проблема сохранения семьи — одна из самых актуальных, судя по большому количеству писем в моей почте и блоге, а также запросам моих клиентов на эту тему. Поэтому, по мере прочтения книги, вы будете знакомиться со многими реальными историями и мнениями читателей и клиентов, которые я буду цитировать, пересказывать и комментировать.

Лиза В. боролась за сохранение семьи несколько раз. И все же первый ее брак распался. Когда наступил кризис во втором браке, Лиза, помня о прошлом неудачном опыте, решила, что сделает все, чтобы сохранить эту семью. Она экспериментировала со своей внешностью, она каждый раз готовила новое, особенное блюдо на ужин, перепробовав множество рецептов. Она записалась на курсы женского обольщения, тренируя интимные мышцы, оттачивая сексуальную пластику и осваивая хитрые психологические приемы обольщения. Но ничего не помогало. Муж все больше отдалялся от нее, грубил, постоянно отсутствовал дома. У него появилась любовница, к которой он был готов уйти в ближайшее время.

И когда она уже отчаялась что-либо изменить и устала от своей безуспешной борьбы, решив разводиться, ее муж вдруг понял, что она ему нужна. И тогда уже он стал бороться за нее, и в итоге сохранил семью... Все пошло как раньше — Лиза перестала удивлять мужа, муж перестал тревожиться за их совместное будущее. И уже спустя год старшая дочь стала упрекать Лизу, что у нее не хватило сил и решимости уйти от ее отца. Он снова принялся за старое: грубость,

пьянство, измены... И вот сейчас несколько лет она живет с мужем «только ради детей».

Совсем недавно в сердцах она сказала мужу, что если б было куда уйти, то ушла б от него, не задумываясь и не оглядываясь. Но он довольно спокойно и даже с ехидством отреагировал на ее слова, заметив, что у Лизы «кишка тонка». И она поняла, что у нее действительно пропала та решимость, которая была раньше, появились страхи перед неизвестностью, неуверенность и даже равнодушие к своей судьбе. Теперь она твердо убеждена, что если семья рухнет, то лучше ее не сохранять, иначе упустишь время, и потом может быть поздно.

Такая же примерно ситуация у Лилии Р. Она живет с мужем пятнадцать лет. У них растет дочь. Лилия много раз пыталась сохранить семью после очередного «его романа». И все ради дочери. А теперь у нее появилось непреходящее ощущение, что она несчастлива. Даже если он, «погуляв», каждый раз возвращается в семью и в качестве бонуса называет ее «святой и самой чистой женщиной на свете». Когда она слышит эти слова, у нее появляется ощущение стыда и разочарования одновременно. Когда-то она действительно считала себя чистой и честной, никогда не изменяла мужу. А сейчас она мстит ему за его обманы, втайне изменяя с другим женатым мужчиной. Муж ни о чем не догадывается. А у нее очень сильное чувство вины и перед мужем, и перед женой своего любовника, и безгливость по отношению к себе.

И таких женщин, увы, немало.

### *Ляззат С.*

*Если что-то треснуло, можно только склеить, но никак не восстановить, как было раньше. И эта трещина будет каждый раз напоминать о проблеме или периодически трескаться*

*заново. Я сейчас разведена, и только после девяти лет склеивания то с одной стороны, то с другой, родила двоих детей — второго для того, чтобы первый был не один. Уже два года воюю за алименты и просто за то, чтобы он за эти гроши не травмировал детей своим присутствием. ПОНИМАЮ, что если бы я ушла после первой крупной ссоры с одним ребенком, то у меня было бы уже восемь лет свободы и покоя. РУБИТЕ СРАЗУ, ЕСЛИ СОМНЕВАЕТЕСЬ, — ЭТО КАК ГАНГРЕНА — ЧЕМ ДОЛЬШЕ ЖИВЕШЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОТРЕЖУТ.*

Эти женщины имеют собственный негативный опыт, слушают рассказы таких же несчастных подруг. И все это создает стойкое убеждение в безнадежности попыток найти хорошего, любящего мужа. Это убеждение омрачает жизнь, лишает энергии и радости. Как работать с негативными убеждениями мы еще поговорим позже. А пока замечу, что один из факторов, который может пошатнуть этот пессимистический взгляд — примеры удачного опыта сохранения семьи. В этом случае у женщины формируются совсем другие убеждения и образы.

В семье Юлии Б. тоже не все в порядке: часто ссорятся, подолгу не разговаривают друг с другом, уже несколько раз подавали на развод, но так и не приходили на заседание суда. Юлия признается, что они с мужем осознают то, что друг без друга не смогут, каждый ждет перемен и хочет чего-то лучшего. В последний раз, когда уже она стала инициатором развода, муж сказал ей: «Будет глупо, если семья распадется из-за мелочных скандалов и интриг! Ведь вряд ли мы найдем что-то лучшее, и потом мы будем в душе упрекать себя и наших следующих партнеров в том, что предыдущий был все равно лучше». Эта фраза мужа остудила в ней обиду. И теперь их ссоры случаются все реже и длятся совсем недолго.

### **Валентина Прецер**

*Семью строят два человека. Сначала это мужчина и женщина, потом они переходят в мать и отца, когда появляются дети. На первом этапе семейной жизни можно легко не заметить трудности, которые накапливаются в течение всего жизненного совместного пути. Недопонимание, недомолвки, недоверие, разговоры, откладываемые на завтра, обиды, слезы, злость, накапливаемая с годами, тайны, обман, вранье, оскорбление, унижение. В большинстве случаев это терпят женщины, которые думают, что проблема будет исчерпана и все забудется, если они молча пропустят все через себя. У каждого человека есть лимит терпения, каким бы спокойным он ни был.*

*По большому счету, женщина — хранительница домашнего очага. А если огонек тухнет?*

*Не каждый мужчина может осознать свои ошибки и признать себя неправым. Да что тут не каждый, один из миллиона, и то не факт... Мужские слезы — очень редкое зрелище, ну а если мужчина плачет, то и женщине следует задуматься. Главное, заслужить доверие, и не просто заслужить, а понять, что означает это слово, и какой смысл оно в себе несет!*

В силу своей профессии мне намного чаще приходится встречать женщин-пессимисток. Они разуверились в любви, разуверились в верности, разуверились в возможности семейного счастья. И все же человек не может жить без надежды на лучшее, пусть даже у некоторых она еле теплится в душе. И если вы сейчас видите жизнь в серо-черных тонах, обещаю, что к концу книги на вашем лице появится улыбка, в глазах блеск, и мир снова заиграет своими яркими красками. В этой книге автором заложено немало скры-



тых установок на снятие негативных блоков, поэтому вы, сами того не замечая, будете постепенно от них освобождаться. А в конце книги я отведу для успешных историй сохранения семьи целый раздел.

### **Задание**

Считаете ли вы, что если семья рушится, то ее нужно любой ценой сохранять, или, наоборот, нужно ускорить разрушение, чтобы, не теряя время, строить новую семью?

На чем основывается ваше убеждение?



## МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ

Если вы заметили, все высказывания в предыдущем разделе принадлежали только женщинам. И подавляющее большинство участниц подобных обсуждений на Интернет-форумах и в блогах — именно женщины. По моим наблюдениям, тема сохранения семьи волнует значительно чаще женщин, чем мужчин. Кстати, поэтому эта книга адресована в первую очередь — женщинам. Женская сущность построена на глубинной идее сохранения, и физиологически женщина предназначена для получения и хранения новой жизни. В китайской философии женское и мужское начало воплощают инь и ян. Из их взаимодействия возникают пять базовых элементов: Вода, Огонь, Дерево, Металл и Земля — пять фаз превращений, или пять энергий, которые определяют ход природных явлений. Это циклический процесс, бесконечное рождение и умирание. Ведь любая сущность, достигнув своей высшей стадии, превращается в свою противоположность. Таким образом, основополагающей характеристикой инь и ян являются непрерывные перемены.

Если женщина энергетически устойчива и консервативна — она продолжательница рода, носитель наследственности, хранительница очага, — то в мужчине присутствует взрывная энергия добытчика, охотника, воина. Женская энергия пространственна, она более гибкая и текучая, как вода, мужская — точечная.

При правильном энергообмене между супругами поток энергии устремляется от женщины (из района сердца, где расположена соответствующая чакра) к мужчине в виде дара. Мужчина же не должен «спускать» эту энергию на низменные наслаждения, ее следует направлять вверх, к высшим силам. Переводя внутреннюю энергию на высший уровень, мужчина получает ее назад в виде чистой энергии света. Происходит как бы очищение имеющейся грубой энергии и перевод ее на более высокий уровень. Эта сила наполняет общий эгрегор женщины и мужчины (Семья, Любовь) и делает и мужчину, и женщину сильными и счастливыми.

Но у мужчин потребность в постоянстве поначалу односторонняя, им хочется иметь верную, надежную спутницу, но сами они настроены на расширение, освоение мира и, соответственно, новых отношений. Мудрость и успокоение часто приходят только с возрастом, когда они начинают ценить стабильность и постоянство не только в других, но и в себе.

Мужчины так же, как и женщины, делятся на тех, кто верит в возможность сохранения семьи, и тех, кто смотрит на это с пессимизмом.

Вот некоторые высказывания в адрес женщин от скептически настроенных мужчин.

*«Детей используете в основном как затычки в ваших разорвавшихся отношениях, манипулируете ими (а это то же самое, что пытаться держать на коротком поводке бывшего супруга). И становится вам всем обидно потом, когда дети переходят на противоположную сторону, пусть не физически, а морально, мыслями».*

*«Со временем вы накапливаете в своем багаже кучу неудачных отношений с мужчинами. И в итоге чаще всего опять*

*тот же результат: разводиться или живете скрипя зубами, потому что вам уже много лет, и вы оказываетесь в числе тех пожилых людей, которые надеются, что что-то якобы можно изменить. Да ни хрена вы не измените в своей жизни, пока не измените свои взгляды на все происходящее с вами!»*

*«Любви нет, есть только эмоции и кратковременные чувства, перетекающие в ответственность за ближнего, в уважение к его чувствам. И пока мы этого не поймем, все так и будем топтаться в грязи измен и разлук».*

*«Она была так уверена, что я никуда не денусь, что отказалась менять стиль наших отношений. Просто предложила пожить отдельно. Я сказал, что это ничего не решит. И либо мы строим/ремонтируем отношения, либо прекращаем. Она ушла, думая, что я сломаюсь, и все пойдет по-прежнему. Но я за годы брака так устал от „качелей“, что просто почувствовал себя заново родившимся. Это ее жутко разозлило. Когда же она поняла, что действительно меня потеряла, признала неправоту и пыталась вернуть всеми возможными способами — мне это уже было не нужно. Спасать и восстанавливать было нечего. Я не вернулся. И пусть ответственность перешла на меня, я не жалею».*

У многих существует убеждение, что временные расставания полезны для сохранения отношений. Так это или нет? Увы, нет ничего более постоянного, чем временное. А искусство делать паузы (вовремя и на нужное количество времени) — удел немногих.

### **Александр К.**

*После того как жена приехала с юга, куда она ездила с сыном отдохнуть (я не смог поехать по причине работы), мы прожили неделю, и она предложила мне пожить отдельно.*

*Это длинная история, вкратце — меня выгнали, и я думал, что я во всем виноват, и готов был исправиться. Конечно, ошибки были, и я их откровенно признал. Она меня окончательно не прогоняла, дружелюбно общалась, если интересовался, когда смогу снова жить вместе с ними, отвечала, что еще не думала. После двух месяцев борьбы за семью я узнал, что приезжает молодой человек, с которым она познакомилась на юге, и она будет с ним встречаться. На мою просьбу развестись она сказала, что согласна, но лень этим заниматься. Хотя относится ко мне по-прежнему хорошо, жить со мной не хочет. На следующей неделе я пойду подавать на развод. Несмотря на то что я ее люблю и готов простить многое, я не смогу общаться с женщиной, которая для меня все еще жена, которая клялась быть вместе и в горе и в радости и которая будет с кем-то развлекаться, вместо того чтобы составить компанию мужу и ребенку. Возможно, что через некоторое время мы сможем снова быть вместе, ведь я еще не сдался, но тогда мы еще раз поженимся.*

*Если есть любовь, то за нее надо бороться! А если ее нет, то ее надо искать.*

Мне часто приходится слышать от мужчин монологи-упреки, в которых женщин обвиняют в легкомысленности и эгоизме, недалёковидности и пристрастности, призывают поискать изъяны в себе, в своем поведении, прежде чем обвинять в чем-то партнера. Мужчины считают, что все проблемы нужно обсуждать между собой, в семье, а не на стороне и меньше слушать советы бывалых подруг, чей опыт, как правило, негативный, что накладывает на их мнения отенок предвзятого, ущербного отношения к мужчинам, чем

они и заражают своих, пока еще нравственно здоровых подруг. Впрочем, несмотря на разочарования мужчин в семейной жизни, мне чаще встречаются мужчины-оптимисты. Давайте посмотрим, что они думают о семье.

### ***Игорь А.***

*За семью бороться нужно, иначе зачем вообще женились? Тем более если есть ребенок... Мои родители развелись, когда мне было три года: у мамы было два брака — оба неудачны, у отца тоже не сложилось — он сейчас в разводе снова... В нашей семье растет ребенок, у нас бывает всякое. Я борюсь за семью, ибо когда скандалы заканчиваются — у нас все прекрасно! Мне кажется, супругам просто нужно отдыхать иногда друг от друга. Семейная жизнь — это порой тяжелая работа, украшением которой являются ее плоды — наши дети!*

### ***Максим П.***

*В подобной ситуации нахожусь уже ни мало ни много полгода. Если смотреть правде в глаза, то не вижу дальнейшей жизни без своей половинки. Возможно, кто-то скажет, что слаб. Но как быть — всюду с мыслями о ней. Она говорит: «Я тебе не верю, ни единому слову». Но как уверить ее в том, что действительно я изменился. Но доказать сиюминутно не в силах. Да это и не по силам никому. Пытаюсь, но как рыба об лед. Сохранить семью только из-за ребенка — нет, в моем видении семья — это мы троим.*

*Не могу, а порой хочется выть от разлуки, прожили вместе четырнадцать лет. А чувства продолжают жить. И вправду говорят: чтобы понять, что имеешь, нужно сначала это потерять. Но опускать руки не собираюсь. Постоянно в поиске нового подхода к своей судьбе.*

Как видим, для мужчин сохранение семьи — это также довольно важная и актуальная тема. У мужчин есть вопросы к себе, есть обоснованные претензии к женщинам. Просто мужчины, в отличие от женщин, привыкли скрывать свои мысли, чувства, переживания. Они реже, с неохотой идут на откровенный семейный разговор. И это часто становится непреодолимым препятствием, когда по принципу снежного кома нерешенные, непроговоренные проблемы нарастают. И вот уже над семьей нависла глыба непонимания — одно неосторожное движение, и семья раздавлена, разрушена...

Встречаются две подруги.

— Я слышала, ты развелась со своим Николаем. Почему?

— Ну, ты бы смогла жить с человеком, который курит, пьет, ругается, да еще к тому же и дерется?

— Нет, конечно!

— Ну, вот и Коля не смог...

По ходу чтения книги вы познакомитесь еще со многими женскими и мужскими высказываниями и историями, которые станут дополнениями и иллюстрациями к следующим разделам нашего разговора.