

Введение

Как жаль, что сразу не дано понять,
с кем можно счастье обрести,
а с кем — лишь время потерять.

Дарья Маковская

В России количество разводов по отношению к количеству зарегистрированных браков ежегодно увеличивается. Если в 2010 году количество распавшихся семей составило 52,6 %, то в 2020 году данный показатель превысил отметку в 73 %. Число зарегистрированных браков в 2018 году показало минимальный уровень с начала века. Самый большой процент разводов приходится на пары, прожившие вместе 5–9 лет.

Минимум половина из тех, кто продолжает жить в браке, чувствуют себя несчастливыми и живут вместе, потому что:

- дети должны жить в полной семье;
- он хороший отец (она хорошая мать);
- проблемы с разделением жилплощади;
- нет перспектив на другие, более счастливые, отношения;
- привыкли друг к другу.

Исходя из полученных данных вероятность того, что ваши отношения в браке будут счастливыми, составляет не больше 20 %.

На прием ко мне как к психологу приходят женщины и мужчины: совсем молодые, взрослые и стареющие, женатые, одинокие и разведенные. И все, абсолютно все хотят быть счастливыми. Счастливыми сами по себе и в отношениях. Но обычно в кабинете находятся те люди, которые чувствуют себя несчастными. В таких парах уже произошел разрыв, а до этого годами уходили любовь и удовлетворенность друг другом, близость и счастье.

Собирать и склеивать разбитые черепки отношений крайне сложно. Лишь единицы пар, пройдя точку невозврата эмоциональной терпимости друг к другу, могут начать отношения заново, не без помощи специалистов.

Гораздо эффективнее предотвратить раскол в паре, ориентируясь на чувство собственного счастья внутри себя и в отношениях. Ощущение удовлетворенности, как лакмусовая бумажка, всегда покажет, куда вы движетесь: к счастью в отношениях или от него.

Принято думать, что хороший психолог тот, который уберет семью от развода. У меня иногда так и спрашивают: «Сколько семей не развелись благодаря вам?»

Я придерживаюсь другой точки зрения. Мне больше нравится вопрос: «Сколько людей после работы с вами стали более счастливыми?»

И неважно, сохранили они брачные отношения или развелись. Бывает, что развод — это единственная дорога к обретению счастья. Но люди, находящиеся в ситуации несчастья, не всегда правильно сами могут определить, что сейчас влияет на их счастье.

Поэтому я и решила написать эту книгу, в которой раскрываю, что влияет на счастье в паре, как можно ежедневно развивать свою чувствительность к счастью и делиться им с партнером. Описываю основные «семейные ловушки», в которые попадают пары и из которых сложно выбираться, если игнорировать их.

Данная книга — путеводитель в мир, где вы собственными руками создаете и бережете свое счастье, разделяя его с партнером. А упражнения и задания поддержат вас в необходимые моменты, помогут лучше узнать себя и партнера, сделать ваши отношения более близкими и глубокими.

Проблема заключается не в том, как найти себе партнера и счастливо выйти замуж или жениться, а в том, как сохранить и ежедневно создавать счастливые отношения в паре.

Если между людьми в паре не складываются отношения, каждый из них по-своему несчастлив. Если хотя бы один человек в паре чувствует себя несчастным, то и другой партнер не будет счастливым.

Чувство счастья и несчастья формируется на разных уровнях восприятия. Я выделяю 3 уровня.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Опыт счастья закладывается в жизни каждого человека с рождения до 17 лет. На формирование этого чувства влияют родительская и родовая системы. Были счастливы родители вместе или нет? Был ли каждый из родителей счастлив или нет? Как обстояли дела с чувством счастья у бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек?

Мозг ребенка, как губка, впитывает все, что тот видит, чувствует, слышит в детстве. Он не отделяет хорошее от плохого,

счастливое от несчастного. У ребенка еще нет этих суждений, он просто берет все подряд, и из этого материала формируется его личность на всю жизнь.

ЛИЧНОСТНЫЙ УРОВЕНЬ

Формируется в процессе взрослой жизни с 17 лет. Как человек проявляет себя в жизни: как живет, чем занимается, что делает? Эти действия и образ жизни делают его счастливым или несчастным? Мирится ли он с тем, что его не устраивает, или строит свою жизнь так, чтобы чувствовать себя счастливым?

МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ УРОВЕНЬ

Это уровень отношений между партнерами в личной и социальной жизни. Люди бывают очень разными по своим ценностям и уровню жизни. Сами по себе они умеют быть счастливыми и знают, что им для этого нужно, но в паре не подходят друг другу.

В этой книге мы будем исследовать три уровня счастья и научимся определять, на каком из них находится «поломка», которая делает отношения невыносимыми. Упражнения и задания помогут лучше познать себя и дадут инструменты, которые увеличат ваш уровень счастья.

Ни один партнер не сделает вас счастливым, если вы внутренне несчастны. Партнер — это увеличительное стекло. Если вы несчастны, то рядом с ним станете еще несчастнее. Если же счастливы, то рядом с партнером можете стать еще счастливее.

Неправильное определение источника несчастья только усиливает страдания в паре.

Например, вы женщина и в настоящий момент переживаете свою детскую психологическую травму, связанную с тем, что папа ушел

к другой женщине. Вашу внутреннюю детскую часть это делает несчастной. Вы выходите замуж и начинаете страдать оттого, что муж уделяет вам мало времени. Источник несчастья находится на базовом уровне, и лечить его нужно именно там, а не на уровне отношений с мужем.

Другой случай: партнеры не умеют договариваться. Это межличностный уровень. И нет смысла решать проблему путем покупки новой квартиры или машины, зарабатыванием денег или сменой профессии. Надо просто учиться коммуницировать.

Во взрослые отношения вы приходите уже сформированной личностью, с багажом счастья и несчастья. В зависимости от того, как вы распорядитесь своим «наследством», будет понятно, сможете ли вы быть счастливы вместе или нет.

Г Л А В А 1

**СЧАСТЬЕ
В РОДИТЕЛЬСКОЙ
СЕМЬЕ**

Детские воспоминания о счастье

Праздник нужно всегда носить с собой.

Эрнест Хемингуэй

Впервые я задумалась о счастье в семь лет. Мне кажется, именно в этом возрасте я будто проснулась и начала осознавать каждый свой день, события, чувства. Я жила и одновременно наблюдала за собой со стороны. Помню это тянущее чувство в сердце, как будто я ждала чего-то важного и волшебного. У желаемого не было конкретного образа, но было чувство надежды, предвкушение чуда и тоски.

Первый образ, который у меня стал ассоциироваться со счастьем, это то, что я — принцесса, которая обязательно найдет своего принца, вот это и будет счастье. Именно поэтому мне нравились сказки про Золушку и Ослиную шкуру.

Потом образ счастья стал наполняться новыми деталями. К десяти годам я начала мечтать о том, как построю себе маленький домик, где мне будет безопасно и я смогу быть одна, и тогда буду делать то, что хочу. В тот период я перечитывала сказку «Три поросенка» и представляла, как у меня хватит ума, сил и строительного материала, чтобы возвести крепкий кирпичный дом. Если это получилось у поросенка, то я точно смогу.

К средним классам счастье для меня стало ассоциироваться со свободой. Мне хотелось скорее вырасти и взять полную ответственность за свою жизнь.

Я училась в 11-м классе, когда на уроке истории моя любимая учительница дала задание: «Напишите, кем вы себя видите через десять лет. Кто вы? Чем занимаетесь? Где живете и с кем?»

Затем она предложила желающим прочитать вслух свои записи. В моем классе было всего пять человек. Все девочки. Поэтому каждая зачитала свои результаты не стесняясь.

Мое сообщение отличалось от остальных тем, что я ничего не написала о семье. Я видела карьеру, развитие, обучение, приключения, путешествия, достижения.

Учительница обратила на это внимание: «Галя, а почему у тебя нет семьи, когда тебе будет 27 лет?»

Тогда я смогла лишь ответить, что для меня это не важно, но ее вопрос я запомнила навсегда. В моих представлениях был молодой любимый человек, не муж. Но я не написала о нем. Как будто это моя тайна, о которой никому не дано знать.

Упражнение 1.

МЕДИТАЦИЯ «СЧАСТЬЕ ИЗ ПРОШЛОГО»

Выделите для себя десять минут, чтобы вас никто не беспокоил. Включите спокойную музыку или просто побудьте в тишине. Сядьте так, чтобы тело расслабилось. Возьмите рабочую тетрадь. Записи можете делать в любой момент медитации.

Вспомните, сколько вам сейчас лет. Представьте, что через вас проходит линия жизни. Вы находитесь в точке «Здесь и сейчас». Перед вами — будущее. А позади — прошлое, то, что уже случилось, но продолжает влиять на вашу жизнь.

Представьте, что вы поворачиваетесь на 180 градусов и теперь перед вами ваше прошлое. Найдите на этой линии отрезок времени, где вам было от 14 лет до 21 года. Вспомните момент, когда

вы были наименее счастливы. Как выглядите, где вы и с кем? Что вас окружает? Что там с вами происходит? Где источник вашего несчастья? Что бы вам хотелось изменить, исправить, чтобы этого не было или было как-то по-другому?

А теперь вспомните себя в том же возрасте в самый счастливый момент. Какой (какая) вы там и что делаете? Где вы и с кем? Что вас наполняет счастьем? Как вы выглядите, когда счастливы? И есть ли там люди, с которыми вы разделяете свое счастье? Выберите из этой целой картины образ, который служит символом вашего счастья в той ситуации. Мысленно уменьшите этот символ до такого размера, чтобы он мог поместиться у вас на ладони, и возьмите себе. От всей души поблагодарите себя в юном возрасте и двигайтесь дальше в прошлое по линии времени.

Остановитесь на отрезке жизни, когда вам было от 7 до 14 лет. Вспомните момент, когда вы были наименее счастливы. Как выглядите, где вы и с кем? Что вас окружает? Что там с вами происходит? Где источник вашего несчастья? Это человек или ситуация? Что бы вам хотелось изменить, исправить, чтобы этого не было или было как-то по-другому?

А теперь вспомните самый счастливый момент вашей жизни с 7 до 14 лет. Какой (какая) вы там и что делаете? Где вы и с кем? Что вас наполняет счастьем? Как вы выглядите, когда счастливы? И есть ли там люди, с которыми вы разделяете свое счастье? Выберите из этой целой картины образ, который служит символом вашего счастья в той ситуации. Мысленно уменьшите его до размера, который поместится на вашу ладонь, и возьмите себе. От всей души поблагодарите себя в подростковом возрасте и двигайтесь дальше в прошлое по линии времени.

Мысленно остановитесь на отрезке вашей жизни с момента зачатия до 7 лет. Вспомните момент, когда были наименее счастливы. Как вы выглядите, где вы и с кем? Что вас окружает? Что там

с вами происходит? Где источник вашего несчастья? Это человек или ситуация? Что бы вам хотелось изменить, исправить, чтобы этого не было или было как-то по-другому?

Теперь вспомните самый счастливый момент вашей жизни от зачатия до 7 лет. Какой (какая) вы там и что делаете? Где вы и с кем? Что вас наполняет счастьем? Как вы выглядите, когда счастливы? И есть ли там люди, с которыми вы разделяете свое счастье? Выберите из этой целой картины образ, который служит символом вашего счастья в той ситуации. Мысленно уменьшите его до размера, который поместится на вашу ладонь, и возьмите себе. От всей души поблагодарите себя в детском возрасте.

Сейчас в ваших руках три символа вашего счастья, которые вы возьмете в свое настоящее. Представьте, что вы разворачиваетесь на 180 градусов лицом к своему настоящему и по линии времени возвращаетесь в ваш сегодняшний день. Вспомните, сколько вам сегодня лет. И не забывайте о символах счастья из детства и юности. Это ваши ресурсы на всю жизнь.

Задание 1.

«ТРИ СИМВОЛА СЧАСТЬЯ»

Три символа вашего счастья, обнаруженные в детских и юношеских воспоминаниях, — ваш ресурс для настоящего счастья. Окружите себя этими символами в реальной жизни. Приобретите их или сделайте своими руками, нарисуйте. Всякий раз обращайтесь внимание на эти символы, когда они будут попадаться вам в жизни. Это ваш знак счастья. Ваш внутренний ребенок напоминает о нем. Улыбнитесь ему в такие моменты и поблагодарите его за поддержку.

Образ семьи из детства

Человек — всего лишь узел отношений.
И только отношения важны для человека.

Самая большая роскошь на свете —
это роскошь человеческого общения.

Антуан де Сент-Экзюпери

Первый опыт семьи формируется у ребенка из наблюдения за родителями или теми, кто их заменял или просто был рядом: бабушки, дедушки, тети и дяди. Мозг ребенка, как губка, впитывает все, что происходит во взаимоотношениях между взрослыми и между взрослыми и детьми. Ребенок не может фильтровать и отделять хорошее от плохого. Он собирает все.

Я жила в полной семье: мама, папа, я и две сестренки. Внешне для общества мы были почти идеальной семьей, за исключением того, что нашего папу боялись не только мы, но и мамины подруги и другие люди.

Эмоциональную атмосферу в семье задавал папа. Как он скажет, так и будет. У каждого члена семьи были жесткие рамки подчинения правилам, которые ввел папа, и он требовал их идеального выполнения. Главный упор был сделан на то, что все должны работать с утра до ночи.

Если папа видел, что кто-то дома занимается легким времяпрепровождением, он тут же придумывал список серьезных дел, ко-

торые надо было выполнить к ночи. А в деревне этот список придумывался легко и никогда не заканчивался: уход за скотиной, огородом, палисадником и домом, весенние посевы, летние прополки, осенние сборы урожаев и засолки, зимняя уборка снега. Покрасить полы, переносить тонну угля, подоить и накормить коров, починить забор, подмести двор, скинуть снег с крыш, просепарировать молоко и помыть гору посуды.

Все эти дела были очень важны, нужны и воспитывали трудолюбие у детей. Но баланса между тяжелым трудом и легкими творческими делами не было. Приходилось мириться с ситуацией, подстраиваться под требования родителей и мечтать о взрослой свободной жизни.

Диалогов у папы с детьми почти не было. Все решалось в одностороннем порядке. На «не хочу» был наложен запрет, зато был зеленый свет посланию «надо».

Ведь все взрослые сначала были детьми,
только мало кто из них об этом помнит.

Антуан де Сент-Экзюпери

Я сейчас не осуждаю и не оцениваю правильность родительского поведения. Это больше похоже на изучение карты местности, чтобы понять, что с этим багажом дальше делать. И вам советую исследовать свое детство для того, чтобы сделать выводы и извлечь уроки из прошлого.

В детстве я видела и другую историю. Обе мои бабушки всю жизнь прожили без мужей, не выходили замуж, растили детей со своими матерями. Я наслушалась историй об их тяжелой жизни. Но при этом обе бабушки не выбирали замужество, отказывали женихам.

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Счастье в родительской семье	9
Детские воспоминания о счастье	11
Образ семьи из детства	15
Ресурсы рода	25
Благодарность	34
Сопротивление или принятие	39
Глава 2. Встреча с собой	49
Я	51
Я — Ты	59
Грани вашего «Я»	63
Обнаружить себя	72
Чувствительность	78
Счастье	85
Контакт	95
О чем говорят ваши эмоции?.....	103
Я хочу... ..	113
Глава 3. Семейные отношения.....	115
Отношения в паре	117
Влюбленность и любовь	121

Влечение	128
Брак под угрозой исчезновения	134
Пара	143
Как выбирать партнера?	149
Это не ваш партнер для брака, если	162
Глава 4. Семейная жизнь	173
Как увеличить свои шансы на долгую и счастливую семейную жизнь? (Блиц-задание)	175
Что взять с собой в семейные отношения?	185
Слова и действия	211
Конфликт	214
Кризис в паре	245
Глава 5. Конфликтные ситуации	251
Зайчонок, лапочка, котенок	253
«Ты идиот». — «И я тоже тебя люблю»	257
«Бытовуха» заела	266
Если вы не интересуетесь жизнью партнера	271
Когда уходит сексуальное влечение	277
Когда уходит любовь	283
«Устаю на работе, нет сил на семью»	291
Распределение домашних обязанностей	301
Родительство	306
Личные границы	315
Завершение	325