

Содержание

Шесть этапов выхода из разрушающих отношений	5
Четырнадцать правил для построения крепких отношений с женщиной.....	21
Почему гражданский брак — брак?	51
Десять ошибок начинающей жены	65
Десять шагов для улучшения семейных отношений	125
Высший пилотаж в семейной жизни.....	179

Законы физики брака.....	203
Воспитание детей	237
Ошибки семьи	241

Шесть этапов выхода из разрушающих отношений

Иногда отношения рушатся. В какой-то момент вы понимаете, что отношений уже не существует. Первое, что мы должны понять: действительно ли отношения рухнули или за них стоит еще побороться. И если последнее необходимо, то до какой степени. Как? Ответ очевиден: за отношения нужно бороться, но только не тогда, когда они уже развалились, а когда они есть.

В ведах говорится, что люди могут разводиться в трех гунах: в невежестве, в страсти и в благости.

Развод в невежестве. Это когда у вас в голове возникает мысль: «Все! Больше никаких отношений. Все мужчины — козлы, уроды и так далее. Никогда со мной больше так никто не поступит. Я не допущу этого!»

Развод в страсти. В этом случае женщина после разрыва отношений рассуждает следующим образом: «Я не могу долго быть одна. Надо срочно построить

с кем-нибудь новые отношения. Я приличная девушка». То есть женщина перескакивает из одних отношений в другие. А когда понимает, что новые отношения ничем не лучше предыдущих, у нее происходит нервный срыв.

Расставание в благости. Человек понимает, что сложилась такая ситуация, и вот тут-то мы и рассмотрим эти самые шесть этапов выхода из разрушительных для психики отношений.

Разрушенные отношения не всегда означают развод. Например, кто-то изменил, чаще всего это муж. Но он не собирается разводиться, он любит жену, а она его тихо ненавидит, не хочет с ним общаться. И несмотря на то, что они продолжают жить вместе, это уже разрушенные отношения. Когда один из супругов умирает, то это тоже считается разрушенными отношениями, и из них тоже надо уметь выходить. То есть вы потеряли кого-то, к кому были очень сильно привязаны.

В этой главе мы рассматриваем прежде всего выход из зависимости от сильных привязанностей. Самые сильные привязанности в этом мире — это «семейные» привязанности. Будь то официальный брак, гражданский брак или просто сексуальные партнерские отношения.

Итак, отношения разрушены. Вы приняли решение больше их не продолжать и не спасать.

1-й этап

Проживание чувств.

Необходимость дать волю эмоциям.

Надо уметь давать волю чувствам и не сдерживать эмоции. И этап этот крайне важен и серьезен. Современные люди знают, что необходимо переживать отрицательные эмоции. Если их не пережить, они спрессуются где-то в организме и дадут знать о себе в неподходящее время болезнями, комплексами и тому подобным. Но как их переживать? Ответ: плакать! Много и от души! Когда женщина плачет, она очищается.

Мужчина в подобной ситуации должен тоже плакать. Поплакать очень полезно для физического и морального состояния человека. Если мужчина вместо слез будет пить, он не выйдет из подавленного состояния и проблему свою не решит. Надо понять, что плохие вещи случаются и с хорошими людьми, это и есть нормальное состояние. То, что это произошло именно с вами, не означает, что вы ущербный, это мир такой. Плакать — это нормальное состояние человека. Это не психоз, не истеричность.

2-й этап

*Нужно найти источники
эмоционального тепла и пополнить
себя витаминами любви.*

Человеку для полноценного существования нужны разные отношения. Многие считают, что семейные отношения — это самое главное. Если они есть, то больше ничего человеку и не надо в жизни.

Ситуация: есть муж и жена, все остальные — по боку. Жена настояла, чтобы дома не было больше этих друзей-алкашей мужа, муж настоял, чтобы ее подруг дома не было, дядю из Саратова сразу выгнали. Родители, естественно, неадекватные. В общем, все хорошо, построили отношения. Создали себе уютное гнездышко и наслаждаются обществом друг друга какое-то время. Потом — бац! — проблемы... «Ушел гад алчный, ненасытный...» Женщина начинает метаться, а никого нет. Отношений никаких нет. Ни с кем. Вдруг оказывается, что те, с кем ты хочешь чем-то поделиться, привыкли от тебя получать от ворот поворот и, в свою очередь, не готовы тебя выслушивать.

Если вы вдруг попали в такую ситуацию и вам не с кем строить какие бы то ни было отношения, то самое время начать вспоминать тех людей, про которых вы ранее на время забыли. В данном случае эмо-

циональную поддержку надо получать там, где она есть, не важно, где именно. На кого-то одного вы все не свалите, хотя хочется. Конечно, первое желание — к кому-то привязаться, поймать для себя какую-то жертву и ей выплакаться. Но так не получится. Обычно женщины в таких случаях окунаются в работу и начинают планомерно всем там выносить мозг. В Японии есть такое правило: если человек развелся, не важно, мужчина или женщина, то ему дают отпуск на месяц, чтобы он сначала пришел в себя, а потом уже выходил на работу. Такой человек считается разрушителем, эмоционально нестабильным существом, которое разладит работу всей конторы. Так что на работе такой поддержки искать не стоит.

Очень важно на этом этапе разрушения прийти к внутреннему согласию с самим собой. Женщина и мужчина должны понять и принять для себя следующие утверждения: «Я все равно буду строить отношения в будущем, несмотря на то, что со мной поступили так-то и так-то; я все равно буду любить и хочу быть любим/любима». Есть очень правильная поговорка в дополнение к этим двум положениям: «Люби так, как будто тебе никто никогда не делал больно», — и это будет самый правильный подход к своему будущему и настоящему.

Если человек чего-то недопереживал — неизбежно это выплеснется в неправильном месте, в неправильное время и при неправильных обстоятельствах.

А может вылезти и какой-нибудь болезнью. Все отрицательные эмоции приходят для того, чтобы их пережить.

3-й этап

*В это время очень важна забота
о физическом здоровье.*

Как известно, при любых стрессовых ситуациях женщина начинает проблему заедать, а мужчина — запивать. В кризисе женщина перестает следить за своим внешним видом. Таким образом женщина подсознательно кричит в общество: «Посмотрите, что он со мной сделал. До чего он меня довел. Как я страдаю. Как мне плохо». А всему миру по большому счету наплевать, как вам плохо. Потому что у каждого свое «кино». А женщина хочет заботы и внимания, но от того, что не знает, как это сделать, она себя просто запускает. В итоге ее начинают сторониться.

Надо понимать, что чем лучше вы себя чувствуете физически в экстремальных ситуациях, тем психологически будет легче пережить какие-то моменты. Стресс всегда для женщины опасен. Женщине в этот период необходимо позаботиться о женском гормоне счастья — окситоцине. Если женщина после развода ходит смиренная и говорит, что она все простила и забыла, значит, скорее всего, она скоро будет ле-

читься или уже лечится. Уход за телом помогает восстановить всю систему и, по крайней мере, не дает «развалиться». А для этого необходим крепкий разум. Если разума нет, то выйти из такого состояния очень сложно.

4-й этап

*Избегать общения с бывшим
партнером.*

Если отношения изжили себя, если они неправильные, их надо оторвать. Не надо сидеть на пепелище долгое время. Это надо делать быстро. Чего не надо делать? Не надо звонить, общаться, узнавать, как прошел день, надеяться, что что-то еще склеится. На самом деле это просто обычный страх одиночества. Главное, чтобы женщина в этот момент не была одна, чтобы у нее была группа поддержки. Формировать эту группу в данный момент очень сложно, поэтому лучше, чтобы она была и до этого.

Старайтесь избегать общества своего бывшего партнера. Не надо себя обманывать. Вы решили расстаться, вы решили выйти из этих разрушающих отношений, значит, старайтесь избегать встреч и общения. Поймите, что даже если что-то и склеится, то все равно все останется, как было. Другого варианта не будет.

5-й этап
Этап исцеления.

На этом этапе эмоции уже не такие сильные и интенсивные. Оказывается вдруг, что в этой жизни не все было связано с этим человеком. Вот его нет, а жизнь продолжается. Время все-таки лечит. Хорошим признаком исцеления считается, когда люди перестают чувствовать себя жертвой. Это такой своеобразный синдром жертвы. Ничего подобного. В проблемах семейных отношений все делится пополам. Женщина виновата ровно на 50%, как и мужчина.

На всех этих этапах самое опасное — это бодриться. «Все нормально, все хорошо» и так далее. Когда человек говорит раньше времени, что все хорошо, жизнь продолжается, он тем самым припресовывает свои отрицательные эмоции в какие-то болезни. Если правильно пройти все этапы, то появляется хорошее настроение, хочется шутить, начинается правильная рациональная жизнь. На прохождение всех этих этапов нужен приблизительно год.

На этом пятом этапе люди уже могут позволить себе начать строить новые отношения. Могут даже начинать общаться друг с другом — это не исключено. Они вышли из проблемы, смотрят на нее уже со стороны, понимают всю степень ее ничтожности и начинают строить отношения по-новому. На этом

этапе женщина может позволить за собой ухаживать. Это не значит, что она выйдет замуж, она только начинает строить отношения.

И только на этом этапе можно начинать улаживать все свои дела по дележу имущества, по разводу, общению с ребенком. Эмоции уже остались позади, и все важные вопросы можно теперь решить на трезвую голову, а главное — не в ущерб себе. Как вы думаете, зачем мужчина отбирает детей у жены? Вы думаете, что ему дети нужны? Месть! Ведь женщина со своей стороны тоже работает интенсивно. А страдают дети. Поэтому рекомендуется все эти мероприятия отложить на максимально дальний срок.

6-й этап

Свобода от прежних отношений.

Это последняя стадия расставания, когда вы уже четко понимаете, что свободны от этих отношений. У вас появляются новые привычки в поведении. Вы искореняете те привычки, которые привели вас к такому плачевному результату. Вы должны четко понимать, какой тип поведения приводит к такому результату. Если вы этого не осознаете, то следующие отношения закончатся так же. Другого варианта не будет. Если вы не выйдете из прежних отношений, вы будете медитировать на своего партнера и автоматически притянете к себе такого же мужчину.