

Оглавление

Глава 1. Ваш спутник по жизни...	6
Отношения в паре	6
Впустите счастье в вашу жизнь!	7
Благодарность другому за то, что он есть	10
Что же питает сад любви?.	14
Глава 2. Радость и беда семейных отношений	17
Развитие отношений в паре	17
Как избавиться от негатива в семье	20
Кризисы семейных отношений	21
Берегите близких	23
Внимание! Конфликт!	26
Модели урегулирования конфликтов	27
Укрепление теплых отношений	28
Глава 3. Отношения в паре.	30
Что убивает нашу любовь?	30
Культура семейных отношений	32
Ошибки разного уровня	33
Ошибки первого порядка	33
Ошибки второго порядка	34
Ошибки третьего порядка: недомолвки или умалчивания	35
Ошибки четвертого порядка	36
Что делать, если есть зависимость от секса?	36
Инструкция по применению...	38
Глава 4. Ребенок в семье — источник радости!	43
Двое плюс...	43
Послеродовая депрессия	45
Не увлекайтесь блендером	47

Яблоко от яблони... 50
Дружить вдвоем или втроем? 53
Неограниченные возможности и ограничения 55
Можно и нельзя 57
Глава 5. Маленькие детки — маленькие бедки, большие детки — большие бедки 60
Воспитание детей — процесс постоянный и каждодневный 60
Профилактика инфантилизма у взрослых 61
Дети от предыдущих браков 63
Взаимоотношения братьев и ошибки родителей 65
Отпуск с нагрузкой или с удовольствием? 66
Скоро в школу! 68
Контроль или самостоятельность? 69
Семейные ценности. 73
Глава 6. Ваш ребенок — старшеклассник! 77
Как выбрать профессию? 77
Страх перед экзаменами 78
Пересдача 79
Как пережить выпускной 80
Мои отношения с отцом 81
Родитель и подросток 82
Переезд в другой город. Отпускать или не отпускать? 84
Студенчество 85
Глава 7. Равновесие и гармония в семье как стиль жизни 87
Любовная страсть и любовные качели 87
Согласие и понимание в паре 89
Как вдохновить мужчину 91
Счастье в отношениях 92
Составляющие вашего личного счастья 94
Глава 8. Личностный рост, или Работа над собой 101
Мифы и реальность 101
Обновление себя — обновление отношений 103
Договор с самим собой. 104
Жить своей жизнью. 106

Грусть. Что делать?	107
Запрет на счастье. Сказка	107
Пять принципов счастливой женщины	109
Преодоление вредных привычек	111
Скука? Как перезагрузить себя	112
Душевная гармония и как ее достичь	114
Глава 9. Расширенная семья как ценность и опыт рода	115
Свежесть в зрелых отношениях	115
Свекровь и невестка	116
Отношения со свекровью, или Сохранение своих границ	117
Альтруизм и эгоизм, или Нарушение закона «давать и брать»	119
Моя любимая бабушка и ее болезнь	120
Глава 10. Всегда в хорошем настроении	122
Культура душевного здоровья	122
Слушайте свое тело...	123
Как справиться с бессонницей	124
Как избавиться от негативных мыслей	126
Привычка хандрить	128
Девять способов избавиться от весенней депрессии	128
Депрессия — это серьезно	130
Глава 11. Отдыхать надо учиться	132
Мое путешествие в Черногорию, или Как исполняются желания	133
Чем мы отличаемся	135
Отпуск заканчивается...	137
Заключение.	139

ГЛАВА 1

Ваш спутник по жизни...

Отношения в паре

«Я не хочу в конце своей жизни иметь такие отношения, как у моих родителей, поэтому я у вас», — так сказал мне на консультации сорокалетний мужчина. Я спросила, чем же ему не нравятся отношения его родителей. Он пояснил, что, когда взрослые дети разъехались и его отец и мать остались вдвоем, они могут не разговаривать друг с другом по несколько месяцев, живя в одной квартире.

Что это? Охлаждение чувств? Обиды друг на друга? Или отсутствие общих интересов? Причины могут быть разные, но можно представить, как тягостно жить рядом с человеком, с которым не хочется разговаривать.

Отчего же такое может происходить в паре, которая прожила рядом десятки лет, вырастила детей, а теперь «оживляется» только по приезде внуков, делая вид, что все хорошо?

Мой клиент правильно видит ситуацию, чувствует ее изнутри, поэтому предупреждает возможное наступление «ледникового периода» в отношениях.

Если человек понимает, что он хочет и чего не хочет в отношениях с близкими людьми, то это уже первый шаг к изменениям! Далее надо понять свои следующие шаги, а затем сделать их, то есть привести изменения в свои отношения с близкими людьми. Вот это как раз бывает самым сложным, так как оно зависит не только от него самого.

Что же делать, чтобы сохранить любовь и интерес друг к другу? Давайте выделим главное.

- 1.** Отношения надо развивать в течение всей жизни. Это сфера, в которую надо вкладываться эмоционально и финансово, уделяя этому достаточно времени.

2. Радовать друг друга, подмечая те мелочи, которые любит ваш партнер.
3. Не копить обид, а разбирать и прояснять ситуации.
4. Доверять друг другу, не придираться по мелочам, быть снисходительным и терпимым.
5. Уважать себя и партнера, стараясь быть бережным в общении, не переходить на крик, даже когда что-то очень не нравится.
6. Важно следить за своим душевным равновесием, беречь свою нервную систему: высыпаться, не перегружаться на работе, научиться быстро восстанавливаться, чтобы всегда быть в тонусе.

Все это будет способствовать развитию отношений в паре и саморазвитию каждого из супругов. А самое главное — жизнь от этого становится интереснее и счастливее для каждого и для всей семьи. Именно об этом моя книга.

Легко сказать!

А как отпустить обиды и не копить их? Как правильно относиться к конфликтам, черпая из них важное и ценное? Как сохранять доверие и уважение?

Это как раз индивидуальная работа каждого супруга и совместная — обоих. Если уж вы выбрали друг друга, то провести такую работу для вашего прекрасного будущего просто необходимо. Ведь каждый человек хочет счастья! Счастья в личной жизни! А семья — это неотъемлемая часть нашей личной жизни.

Я предлагаю прямо сейчас отправиться в интересное путешествие по книге «Моя крепость!». Возьмите из нее в свою жизнь все, что сочтете нужным и полезным!

Впустите счастье в вашу жизнь!

Мы несчастны, если не впускаем счастье в свою жизнь.

Живя несчастливо в семье или в одиночестве, мы ничего не предпринимаяем, а продолжаем жаловаться себе или другим на свою неудавшуюся жизнь. А счастье ходит рядом, только мы не открываем ему дверь.

Чтобы понять это, я приведу пример одной семейной пары. Вначале пришел встревоженный муж: «У нас предразводное состояние. Уже несколько раз уходил жить к матери, но жена возвращала — до оче-

редного крупного конфликта. Мне кажется, что она меня не любит и ее все во мне раздражает. Более того, она настраивает десятилетнего сына против меня. Он, как и жена, относится ко мне неуважительно. Мы почти не общаемся. В свой адрес я слышу одни упреки: что толстый, ничего не делаю, — хотя семья полностью обеспечена и ни в чем не нуждается... — Мужчина обеспокоенно посмотрел на меня и спросил: — А вы говорите супругам, когда уже нельзя сохранить семью, или нет? — «Да, если отношения бесперспективны, я сообщаю об этом, а дальше выбор делают сами», — ответила я. «А можно ли нам помочь?» — задал он тревожащий его вопрос. «Надо попробовать. Учитывая, что вы хотите сохранить семью и ваша жена пытается вернуть вас после конфликта, можно предположить, что она тоже хочет сохранения семьи. Но ваше взаимодействие происходит однотипно, как по наезженной колее, и пагубно — ведь оно отражается на настроении и здоровье всех членов семьи. Однако очень важно, чтобы и жена захотела работать с психотерапевтом».

На следующую встречу тридцатипятилетние супруги пришли вместе, хотя муж признался, что с трудом затащил жену на консультацию. Та сразу же заявила, что прочла много психологической литературы и не очень понимает, зачем они пришли. Я спросила: «Вы счастливы в браке?» Женщина подумала и ответила, что последнее время в семье участились конфликты, мешающие счастью. В беседе выяснилось, что все конфликты связаны с воспитанием сына. Мать считает, что отец ненароком может обидеть его словом, и пытается контролировать их отношения, а точнее — «защитить» ребенка от отца, лишая их общения и излишне опекая мальчика. Сама учит уроки с сыном, сама решает его проблемы в школе, чаще по-матерински жалея и успокаивая ребенка.

«Опекая и отстраняя мужа от воспитания, вы лишаете сына мужского общения, делаете его слабее. У мальчика не формируется модель взаимодействия с отцом. Вы считаете, что ваш муж может навредить сыну?» — спросила я. «Нет!» — воскликнула женщина, удивившись вопросу.

«А как вы жили до рождения ребенка?» — спросила я. «Мы жили хорошо, но я три года не могла забеременеть. Я лечилась, потому что очень хотела родить мужу сына», — после этих слов женщина замолчала и посмотрела на супруга. Она поняла парадокс: хотела родить для мужа, а получилось — для себя.

Иногда трудные роды или тяжелая беременность приводят к тому, что мать излишне тревожится за ребенка, порой даже теряя при этом адекватность. Появляется раздражительность, чувство, что «только я делаю все правильно, другие сделают хуже или совсем плохо».

В процессе психотерапевтической работы в этой семье все наладилось: мать стала спокойнее относиться к общению сына с отцом и нашла в этом много плюсов, высвобождая время для себя любимой.

Основную психотерапевтическую работу я проводила с женщиной. Надо отдать ей должное, она с интересом приходила на наши встречи и старалась выполнять все рекомендации. Ее сопротивление, проявившееся в начале общения, ушло, когда она определила целью укрепление взаимоотношений между отцом и сыном. Рассказать о работе, которая проводилась ежедневно на протяжении двух недель, невозможно. Скажу только, что я работала на укрепление нервной системы и снятие тревожности, которая мешала отношениям, на осознание, что отец в жизни мальчика очень важная фигура, и на выявление ценностей мужа, которые она перестала замечать.

Как психотерапевт-полимодалник я использую множество психотерапевтических методов, подбирая в конкретной ситуации то, что нужно моему пациенту. В данном случае я использовала трансактный анализ, метафорические карты, гипносуггестию, расстановку на доске по Берту Хеллингеру и рациональную психотерапию.

В результате семья сплотилась и внутрисемейное доверие друг к другу возросло. От этого и взрослые, и ребенок почувствовали себя счастливыми. Тема развода отпала.

Как важно понять причину внутренних страхов и опасений, которые мешают доверию! Эти страхи могут иметь разные причины: иногда они идут из детства, иногда из родительских установок, иногда, как в этой семье, — от сложных ситуаций или перенесенных психотравм. В одних случаях нужна помощь семейного психотерапевта, в других, более легких, можно справиться самим.

Для этого нужно правильно общаться. «Правильно» — это когда вы можете слышать друг друга и обсуждать важные, сложные для вас темы без обид и скандалов. Тогда все услышанное в ходе общения хочется включить в жизнь.

Сделать это непросто, потому что все мы привыкли поступать стереотипно, шаблонно, привычно. Так проще, потому что не приходится задумываться. Для смены своего поведения нужны усилия,

надо научиться останавливать себя в порыве «праведных» эмоций, а затем включать новое поведение. Более подробно расскажу об этом в следующей главе, где даю приемы оптимального решения конфликтных ситуаций.

Благодарность другому за то, что он есть

Важный момент для крепких отношений — умение быть благодарным.

Часто ли мы благодарим наших близких? А как часто выражаем недовольство?

Когда в семье спокойная обстановка, то чаще присутствует первое, и наоборот. Бывает, что возникает цепная реакция: недовольство кем-то одним перетекает на других. И вот вы уже недовольны ребенком, мужем, собой, работой, домом и своей жизнью в целом. Что делать?

Мне вспоминается притча. Одна женщина долго сетовала на свою судьбу. Бог сжалился над ней и поднял ее на небо. Подводя к завязаным мешкам судеб, он сказал ей: «Выбирай любую судьбу, я разрешаю!» Женщина долго перебирала мешки, развязывая и рассматривая их. Наконец она сказала: «Вот эта судьба — именно та, которая мне нужна». — «Забирай ее, — сказал Бог. — Но это — твоя же судьба, которая у тебя была».

В минуты огорчений взгляните на вашу жизнь и ваших близких по-другому. Смените фокус внимания и включите свою безусловную любовь к ним. «Безусловная» — это любовь не за дела, а просто за то, что этот человек у вас есть. Мысленно поблагодарите вашего ребенка, мужа, родителей за то, что они у вас есть. Вспомните все доброе, что с ними связано. Поблагодарите себя, что вы есть у себя. И ваше настроение улучшится! А с хорошим настроением любые дела делаются легче.

Ваша собственная семья — это ваше окружение, которое вы сами и создали. А создав или построив что-то, мы часто привыкаем к нему. Со временем перестаем дорожить каждым мигмом общения, от этого отношения начинают портиться, а иногда и разрушаются.

Есть такая поговорка: «Что имеем — не храним, потерявши — плачем». Жизненно важная поговорка, позволяющая по-другому смотреть на мир и на себя. Она помогает заботиться о себе и друг о друге.

Радость и беда семейных отношений

Развитие отношений в паре

... И вот шумный праздник свадьбы отзвучал. Теперь молодые супруги предоставлены друг другу. Первые месяцы любви оберегают от конфликтов, а что дальше?

Многие ли пары задумываются над тем, что отношения должны развиваться, иначе погаснут, как костер?

Причем каждый из супругов должен работать над развитием и углублением взаимоотношений, чтобы понимание и любовь росли день от дня. И это возможно!

Если подобный труд прикладывается только с одной стороны, то «мостик» в отношениях не формируется, и спустя время появится либо охлаждение, либо конфликтность и предъявления друг другу претензий.

Что же делать молодым супругам, чтобы сохранить и приумножить любовь? Чтобы счастье освещало их жизненный путь?

1. Учиться слушать и слышать друг друга.
2. Сохранять уважение и развивать понимание.
3. Учитывать вкусы друг друга.
4. Развивать гибкость и при этом сохранять собственные личностные границы.
5. Проявлять уважение к старшему поколению обеих родовых ветвей.
6. Строить совместные планы на будущее.

7. Думать о продолжении рода и воспитании детей.
8. Обсуждать в паре как позитивные, так и негативные моменты жизни.
9. Радовать друг друга приятными сюрпризами.
10. Заботиться друг о друге.

И многое-многое другое, к чему вы придете интуитивно...

Семейные отношения — это долгое совместное путешествие по жизни. Как они складываются, зависит от многих обстоятельств.

Если вы еще не в браке, то внимательно относитесь к выбору партнера, ведь его характерологические особенности будут отражаться на вашей совместной жизни и проявляться в ваших детях.

Если вы в браке, то проанализируйте, все ли вас устраивает в отношениях, и, если есть над чем поработать, начните с себя. Задайте себе вопрос: что можно изменить в лучшую сторону? Если есть варианты возможных перемен — меняйте.

Я могу привести множество примеров, когда один из супругов менял свое отношение к семейным ценностям и тем самым влиял на своего партнера как в положительную, так и в отрицательную сторону.

Вот один из этих примеров

На первой консультации стройная, красивая девушка заявила:

— Я не вижу достоинств в своем муже, достаточных для того, чтобы продолжать жить вместе. Общих тем для разговоров нет, двухлетним ребенком он не занимается, при каждом удобном случае старается уйти из дома к друзьям.

Сама девушка на тот момент была переутомлена работой и домом, находилась в нервном возбуждении и легко могла испортить настроение себе и другим. Я предложила ей пройти курс психотерапии, на что она охотно согласилась.

Ежедневно приходя на психотерапию, она отпускала свои обиды, повышая самооценку, и укрепляла нервную систему, становясь спокойнее.