Ирина ЧЕСНОВА

ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ



секреты удовольствия и счастья в совместной жизни

#Psychology#KnowHow

#Psychology#KnowHow

Ирина Чеснова

Взрослые игры. Секреты удовольствия и счастья в совместной жизни

«Издательство АСТ»
2017

УДК 159.922
ББК 88.5

Чеснова И. Е.

Взрослые игры. Секреты удовольствия и счастья в совместной жизни / И. Е. Чеснова — «Издательство АСТ», 2017 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-102801-5

У нас перед глазами намного больше примеров сложных, конфликтных, ранящих отношений, чем семей, где люди живут свободно и счастливо. Даже сам термин – «партнерские отношения» – еще не прижился в нашем обществе и вызывает много сомнений и скепсиса.В своей новой книге известный семейный психолог Ирина Чеснова показывает, что не разрушающие, комфортные, гармоничные отношения, основанные на взаимном уважении, сотрудничестве и поддержке, – не миф. Они существуют и наиболее полно удовлетворяют потребности людей в том, чтобы чувствовать себя любимыми, быть собой и проживать жизнь в радость.Автор подробно рассказывает, что такое здоровые, безопасные отношения, чем они отличаются от отношений нездоровых, зависимых, и что мешает жить вместе «долго и счастливо».Книга также содержит множество полезных упражнений на самопознание и детально описывает, как достичь теплых, глубоких, любящих отношений именно в вашей жизни.

УДК 159.922
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-102801-5

© Чеснова И. Е., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Введение 7
Чуть подробнее об авторе, или Чему меня научила психология? 10
ЧАСТЬ I 11
В какое время мы живем и создаем семьи? 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Ирина Евгеньевна Чеснова
Взрослые игры. Секреты удовольствия и счастья в совместной жизни

© Чеснова И.Е., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

Введение

Дорогие читатели!

Мы живем в сложноустроенном, непредсказуемом и часто несправедливом мире и очень хотим чувствовать, что мы не одиноки. Что есть тот человек, которому не все равно, что с нами происходит. Действительно не все равно. Кто будет рядом, когда больно и страшно, кто выдержит наше несовершенство, не отвергнет и не оттолкнет. Эту прочную связь, эту безопасность, это согревающее счастье мы ищем рядом с любимыми, но, увы, не всегда находим их. Что-то не складывается, не срастается, почему? Так много вокруг примеров сложных, конфликтных, травмирующих отношений, и так мало семей, где люди живут свободно и счастливо.

Эта книга – про отношения. В первую очередь, с теми, кого мы сильно любим и с кем мечтаем состариться. С избранниками, супругами, со спутниками жизни.

Эта книга – про отношения глубокие, близкие, доверительные.

Не разрушающие, удовлетворительные, приносящие радость. Здоровые – о них так мало что известно.

Отношения совершенно иного, качественного другого уровня, нежели те, к которым многие привыкли с детства. Они строятся на определенных принципах, о которых я подробно расскажу. Принципы эти универсальны, поэтому их смело можно распространять и на любые другие отношения – с родителями, детьми, друзьями, родственниками, коллегами. То есть, речь пойдет о здоровом, зрелом взаимодействии – с любимыми, с миром в целом и, конечно же, с собой.

У меня как автора есть три цели.

Цель 1. Показать, что такие отношения – не ранящие, комфортные, счастливые – действительно существуют, они – не миф.

…Однажды мы с коллегами-психологами сидели в кафе. Неожиданно, как это, впрочем, и бывает в разговорах «за жизнь», речь зашла о наших родительских семьях. Я рассказала о своей. О том, как меня воспитывали, как общались мои папа и мама между собой. Каждый человек с детства усваивает тот язык, на котором выражали любовь его родители (так, как они ее понимали). Я усвоила, что любимыми дорожат и не хотят сделать им больно. Что любящие люди не воюют между собой, а сотрудничают, поддерживают друг друга и уважают то, что для другого дорого и важно. И что когда на свете есть близкие, для которых ты – ценность, бояться нечего. Когда кто-то очень хочет и стремится, чтобы тебе было хорошо, у тебя просто нет шансов на плохо. Я выросла, встретила будущего мужа, – с очень похожей системой ценностей и похожим «языком любви» – и мы создали свою модель семейных отношений, в которых можно быть вместе и ничего не прятать, любить друг друга и при этом оставаться собой.

– Ирина, – сказала коллега, – ты обязательно должна рассказывать о подобном опыте. О том, что существует мир, в котором такие отношения – норма. И есть люди, которые живут в этом мире с детства. Потому что многие мои клиенты, например, просто не верят, что подобное существует на самом деле.

Существует. В обычной человеческой жизни. Это не выдуманная страна «розовых пони», это реальность.

И отсюда следует вторая цель моей книги.

Цель 2. Рассказать о том, как в здоровых отношениях все устроено, как они работают, как в них живут и ощущают себя люди. И как таких отношений достичь. Безусловно, это главное.

> «…Мне 30 лет, и мне кажется, я совершенно не умею строить отношения с мужчиной, – написала мне недавно одна из читательниц в фейсбуке. – Ирина, подскажите, что почитать? Как выглядят гармоничные отношения в паре, как выглядит норма в хорошем смысле?»

Когда я стала составлять список книг (они приводятся в конце книги), выяснилось, что качественных публикаций про хорошие, любящие, уважительные отношения в современном мире очень мало. И надо писать самой.

Цель 3. Более глобальная, амбициозная – просветительская. Я надеюсь, эта книга поможет моим дорогим читателям с интересом и бережностью заглянуть в себя, наладить с собой честную, глубокую связь, научиться лучше понимать, чувствовать окружающих (и в первую очередь своих любимых), выстроить и начать проживать теплые, доверительные отношения и, конечно, стать более счастливыми.

Книга делится на 3 части.

В первой я расскажу о том, что такое здоровые, безопасные, партнерские отношения, в которых очень здорово и комфортно жить. И чем они отличаются от отношений нездоровых, зависимых. Это будет четкая, понятная, структурированная модель, основанная на данных научной (а не житейской) психологии. И здесь мне кажется важным сразу сказать о моей профессиональной позиции. Всех своих клиентов, всех своих читателей я всегда предупреждаю: вы имеете право жить так, как считаете – для себя! – нужным и правильным. Вы можете сами решать, что такое – для вас! – гармоничные отношения и крепкая, хорошая семья. Вы можете не оглядываться на чужое (в том числе мое) мнение, социальные ожидания, установки, стереотипы и публикации из инфопотока. Вам не нужно думать, что то, что написано в книжке или звучит из чьих-то экспертных уст, точно «правильное», что именно так и нужно поступать, а ваши взгляды и ваш способ жить какие-то «неверные». Нет. Все, что происходит в вашей жизни, все, что вы выбираете – правильно лично для вас. Доверяйте себе больше, чем авторам разных концепций и мнений. А потому: берите из этой книги на вооружение все, с чем вы внутренне согласны, что кажется верным, правильным, применимым к вашей ситуации, и не берите того, что вам не подходит. Не закрывайтесь от нового опыта и новых знаний, но и не ломайте себя, если что-то явно не ваше. Составляйте, корректируйте свою систему координат, пусть она будет гибкой, но одновременно реалистичной, стройной и непротиворечивой. И пусть эта книга поможет вам в этом.

В принципе, все люди хотя бы в общих чертах представляют себе, как выглядят счастливые отношения, но вот построить их почему-то не получается. И вот тому, что мешает создавать сбалансированные, удовлетворительные, приносящие радость отношения с любимыми и будет посвящена вторая часть книги. И, кажется, она будет самой объемной.

В третьей части будет практика. Эта часть отвечает на вопрос «как?». После того, как мы выясним, что же мешает жить вместе «долго и счастливо», поговорим о том, как достичь настоящих, глубоких, комфортных отношений в вашей собственной жизни. Таких отношений, когда людям хорошо и уютно вместе, а не когда они ранят друг друга, страдают и разрушаются.

И еще один важный момент. За моими плечами огромный опыт публикаций, в том числе для родителей. И я часто сталкиваюсь с тем, что, прочитав, например, какую-нибудь статью о воспитании, родители – в основном, мамы, – впадают в отчаяние и посыпают голову пеплом: «мы делали все неправильно, время безвозвратно потеряно, все пропало, я никудышная мать, которой нет прощения, осталось только пойти и застрелиться». Не надо так, пожалуйста. Я пишу эту книгу не для того, чтобы вы топили себя в чувстве ужаса и вины или проклинали

своих родителей, себя, своих бывших или нынешних партнеров за ошибки, незрелость и несложившуюся жизнь. Никто не рождается со знанием, как строить отношения и быть счастливым. Каждый из нас учится этому всю свою жизнь. И хорошо – согласитесь! – что сейчас так много возможностей получить новые знания, увидеть чужой опыт, прикоснуться к открытиям других людей, заглянуть внутрь себя и выработать свой собственный, уникальный, максимально соответствующий вашим личным особенностям и потребностям путь взросления, совместности и любви.

Я желаю вам увлекательного прочтения, инсайтов, находок и прекрасных перемен в вашей жизни, чтобы они были желанными и произошли именно тогда, когда вы будете к ним готовы.

Ирина Чеснова (chesnova)

Чуть подробнее об авторе, или Чему меня научила психология?

Если коротко, я – психолог и автор книг для детей и родителей. Член Общества семейных консультантов и психотерапевтов. Это правда, что деятельность, которая приносит удовольствие, энергию не забирает, а умножает. Я работаю и индивидуально, и с парами, и с детьми. Пишу статьи и провожу психологические группы и тренинги. Мне важно, чтобы в общении со мной людям, большим и маленьким, становилось лучше. И чтобы их вера в себя и свои силы укреплялась.

Когда-то я пошла учиться в МГУ им. М. В. Ломоносова на факультет психологии, и это очень сильно и положительно повлияло на меня и на нашу с мужем семейную систему. Так что все, о чем я пишу и что звучит из моих уст – это не просто голые знания, это сочетание знаний, наблюдений, опыта и каждодневных открытий, которые в онлайн-режиме корректируют мое мировоззрение и жизненную позицию. Еще это результат размышлений и изучения того, как мыслят и поступают другие люди.

Психология многому меня научила.

Она научила меня понимать людей, видеть и разбираться в их различиях, более терпимо относиться к окружающим и принимать чужую реальность. Теперь я знаю, что если в человеке какое-то качество развито слишком сильно, то что-то будет страдать и не дотягивать. Это называется «механизм компенсации». Если есть серьезный недостаток, то обязательно найдется и солидное достоинство. Поэтому часто встречаются люди сильные, но глупые, умные, но без амбиций, амбициозные, но без усидчивости. Единственный способ обойти механизм компенсации – это гармоничное развитие всех сторон человека.

Поскольку все люди разные, у нас у всех разное мировосприятие. Один так смотрит на мир, другой – эдак, и никакого одного, самого-самого «правильного» взгляда нет. Давайте запомним этот важный момент. На страницах книги мы еще не раз к нему вернемся.

Психология научила меня тому, что все мы родом из детства. Что с другими людьми мы взаимодействуем во многом так, как привыкли делать это в родительской семье. Именно в общении с родителями мы получаем первые преставления о себе и о том, какими мы должны быть, что должны делать (или не делать), чтобы нас любили и были с нами рядом.

Психология научила меня тому, что изменить другого человека невозможно – только если меняться захочет он сам. Что наших усилий стоят только те люди, которым мы можем доверить самое сокровенное и которые отвечают нам взаимностью. Не нужно тратить свое время и силы на тех, кому мы безразличны, или даже хуже того – на тех, кто нас не любит. Конечно, без формальных отношений никуда, их тоже надо уметь выстраивать, но реально «вкладываться» нужно лишь в отношения с теми, кому дороги мы, и кто дорог нам.

Психология научила меня тому, что никто не будет делать для нас то, что мы сами для себя сделать не можем. Если мы не любим себя, никто не будет любить нас так, как мы того, на наш взгляд, «заслуживаем». Если родители недодали нам чего-то, мы можем научиться сами хвалить себя, одобрять и принимать такими, какие мы есть.

Психология также научила меня, что во взаимоотношениях с другими людьми очень важно быть четким и ясно говорить, чего ты хочешь, чего ждешь, что тебя не устраивает, а что очень нравится, каковы твои ценности и планы (поэтому нужно понимать это самому). Но вместо ясных просьб и выражения своих потребностей, люди по привычке обмениваются туманными, завуалированными, манипулятивными посланиями, которые скрывают их глубинную (часто детскую) боль и страх. Это мешает им ощутить настоящую близость с другим человеком и почувствовать себя счастливыми.

ЧАСТЬ I
Что такое здоровые, безопасные, партнерские отношения?

В какое время мы живем и создаем семьи?

Немного о том, в каких исторических условиях, на каком социокультурном фоне мы сейчас создаем отношения с любимыми людьми.

На протяжении очень длительного времени семья была патриархальной: брак, как правило, заключался «на всю жизнь» или «пока смерть не разучит нас» и в основном по расчету, был построен на строгой иерархии: мужчина – глава, который содержит семью, жена и дети зависят от него, подчиняются и слушаются. В то же время в дореволюционных русских многопоколенных семьях жена главы рода («большуха») могла оказывать значительное влияние на других членов семьи и даже на мужа. Семейные интересы имели приоритет над интересами отдельного человека.

Знакомство невесты и жениха до свадьбы было необязательным. Секс до замужества для женщин считался недопустимым, вырастить ребенка вне брака одинокой женщине было крайне сложно.

Семья выполняла функцию продолжения рода и воспитания детей, передачи собственности, традиций, но главное – была экономической ячейкой, которая способствовала элементарному выживанию.

Роли между супругами распределялись жестко (муж – добытчик, кормилец, защитник, обращенный во внешний мир, женщина – хранительница очага, занимающаяся домом, хозяйством и детьми). Каждый занимался своим делом, у каждого была своя понятная функция, а там, где все понятно и предопределено, там, где ты понимаешь, что должен делать и что от тебя ждут – почти безопасно. Предполагалось, что ответственное и добросовестное выполнение этих ролей делает брак удачным, а семью – счастливой и крепкой: мужчина добывает ресурсы, женщина экономно ими распоряжается и воспитывает детей, довольствуется малым и этим счастлива. Т. е. четкое разделение обязанностей, устоявшиеся, предписываемые правила жизни в семье служили своеобразной опорой, за которую можно было держаться и таким образом жить вместе и растить детей.

…Что происходит в наши дни? Сейчас не существует больше единой для всех, «правильной» концепции брака – он приобретает самые разные формы. Есть семьи, где оба супруга работают, зарабатывают и нацелены на карьеру. Есть семьи, где воспитываются дети от разных браков – причем как со стороны жены, так и со стороны мужа. «Гражданские браки» – люди живут под одной крышей, ведут общее хозяйство и даже воспитывают детей, но без регистрации и часто с раздельным бюджетом. Существуют бездетные союзы убежденных чайлдфри. Открытые отношения – когда партнеры договариваются о возможности иметь сексуальные отношения на стороне. Гостевые браки – супруги живут каждый на своей территории и встречаются, когда пожелают. Однополые союзы… Патриархальная семья с жестким разделением на «мужские» и «женские» обязанности продолжает существовать, но лишь как одна из возможных форм, причем не самая адаптивная.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.