



18+

ИРИНА КУРАЖ

**ЗАПИСКИ
ПРАКТИКУЮЩЕГО
ПСИХОЛОГА**

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. MIX

Ирина Кураж

Записки практикующего психолога. Часть первая. Mix

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44828045
ISBN 9785005045638*

Аннотация

По роду своей психологической деятельности я встречаюсь с разными людьми, выслушиваю жизненные истории, которые, как мне показалось, будут интересны и вам. Ведь в них много ответов на вопросы, которые есть у каждого из нас. Это истории из практики, статьи и мои рассказы, которые вошли в первый сборник серии «Записки практикующего психолога», под названием «MIX». В нем несколько глав с объемным содержанием, поэтому каждый найдет себе заметки по интересам.

Содержание

Часть 1. Мужчина и женщина	6
А есть ли они, – счастливые отношения?	6
А я люблю женатого...	11
В нескольких словах о целой жизни...	18
Если сильно любишь, отпусти...	25
Женщины, в поисках любви	27
Жизненный парадокс, к которому мы все стремимся...	30
Здоровая Любовь – это вознаграждения без наказания	31
Иллюзия, которая мешает нашей жизни	36
Как принять боль после развода?	43
Несколько фактов об отношениях, о которых лучше узнать до похода в ЗАГС	50
Восхитительная самодостаточность	58
О содержанках замолвлю я слово...	62
Многие несчастливые пары не разводятся	70
Что имеем, – не храним...	74
Причины развития любовной зависимости и надо ли от нее освободиться?	86
Прощай, мой брак, прощай!	95
Разрушающие «качели» газлайтера	100
Сильный мужчина + слабая женщина =	105

гармония и счастье?	
Сказать ли правду: да или нет?	111
Сохранить или разрушить?	117
Стадии развития отношений между мужчиной и женщиной	122
Конец ознакомительного фрагмента.	126

Записки практикующего психолога

Часть первая. Мiх

Ирина Кураж

© Ирина Кураж, 2019

ISBN 978-5-0050-4563-8 (т. 1)

ISBN 978-5-0050-4564-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Мужчина и женщина

Хочу выразить благодарность своим друзьям и коллегам: Юлии Смирновой, Татьяне Денисовой, Наталье Витальевне Ракус, Юлии Литвиновой и своему сыну Дмитрию за веру, поддержку и идею создания серии «Записок». Без вас этого бы не случилось.

А есть ли они, – счастливые отношения?

Вопрос, который звучит так же часто, как и: «Где встретить СВОЕГО человека?».

Однозначно, то, что Вы прочитаете – не есть «рецепт счастья», которого так жаждут иногда получить от психолога, НО если взять за некую основу, хотя бы часть из всего ниже перечисленного, отношения в браке значительно улучшаться. Потому что конструктивные действия порождают позитивное отношение, а позитивное отношение – это залог счастливой жизни.

1. Больше позитива

Так просто? ДА! Ответьте на вопрос: «Какие Вам больше нравятся ощущения и переживания: приятные или неприятные?». Те, кому нравятся неприятные ощущения – отходят в сторону, – это статья не для вас. А вот те, кому нравятся приятные и позитивные ощущения и переживания, продолжают читать дальше.

Согласитесь, всегда хочется возвращаться в то место, где нам хорошо. И это состояние ХОРОШО никак не связано ни с материальным достатком, ни с возрастом, ни со статусом. Состояние «МНЕ ХОРОШО» связано с позитивным и положительным общением с партнером. Счастливый брак – это не бесконечное, безудержное счастье, – это состояние, когда смеха, улыбок, радости, светлых событий в вашей совместной жизни в несколько раз больше, чем недомолвок, конфликтов, обид и бесконечных выяснений. Это те самые эмоциональные ПРИЯТНОСТИ, которых, чаще всего не хватает для полноты ощущения жизни.

При этом ВНИМАНИЕ!!! Для того чтобы отношения были счастливыми не надо быть совершенством и стремиться сделать из партнера «чудо-совершенство своими руками». Надо всего лишь увеличить количество эмоциональных приятностей: объятий, комплиментов, ласковых и восхищенных взглядов, прикосновений, маленьких подарочков (кста-

ти, ведро цветов – это не всегда показатель любви и счастливых отношений, это всего лишь охапка цветов, чтобы не заморачиваться).

И в этой связи мне вспоминается ситуация, которую мне посчастливилось недавно наблюдать. Рядом со мной в экспрессе сидит пара очень элегантного возраста. Мужчина возмущается, вглядываясь в экран сенсорного телефона: «Какое безобразие! Нет Wi Fi!». Жена: «Почитай книгу!». Муж: «Ты не понимаешь! Я должен срочно ответить девчонкам на сообщения. Вдруг завтра кого-то из нас уже не будет!». Жена очень ласково: «Ах ты, старый ловелас», – улыбается и берет его за руку. Он нежно целует её в сморщенную щеку и смотрит на неё таким взглядом, о каком мечтает каждая женщина...

Встречая такие нежные отношения, верю, что вечная любовь существует...

2. Битва за первенство отменяется

Это совсем не означает, что счастливые браки – идеальны и совершенны. В них тоже случаются ссоры, недопонимание, конфликты и выяснение отношений.

Но все это далеко от той битвы за первенство любой ценой, которые наблюдаются в отношениях, в которых один точно очень несчастен. В несчастливых отношениях переговоры невозможны, потому что рядом – воюющие соперники.

В счастливых отношениях партнеры – не соперники, а союзники, которые пытаются прийти к консенсусу и разрешить противоречия мирным путем. Потому что в таких отношениях есть любовь, уважение и НЕжелание причинить боль другому.

3. Конструктивная критика сохраняет отношения

В счастливом браке на конструктивную критику партнер, чаще всего, реагирует адекватно: «Был неправ, согласен», «Извини, не подумала, что ты будешь переживать».

Мгновенно нападать и защищаться в ситуации конструктивной критики начинают партнеры-соперники с подростковыми ценностями: если мне делают справедливое замечание, и я, действительно, неправ, надо либо нагрубить, либо проигнорировать. Счастья от такого поведения, согласитесь, немного.

«Ага, хорошо говорить, – уже предвижу ответ. – Значит, ему (ей) можно делать все, что захочется, а я должна молчать? ЩАЗ!». Рекомендую вначале найти и прочитать о различиях между критикой конструктивной и деструктивной, а потом продолжать возмущаться дальше. Кстати, Вы же помните (см. выше), кто и почему начинает сразу же нападать и защищаться, даже не дочитав статью до конца?

4. Принцип «око за око» отменяется

Это основной принцип счастливых отношений – тактичность и мягкость с партнёрами. Супруги в счастливых браках не стремятся обязательно уколоть в ответ, не хамят и не оскорбляют партнёра: «Ах, ты так мне, а я вот тебе как!». Один из партнеров указывает на промах, недочет, но не используют при этом «ТЫ-сообщения». В психологии это называется – деперсонифицировать конфликт: «Если бы не обстоятельства (пробки, работа, машина сломалась, проспал), я уверена, что ты бы точно успел меня встретить».

Психологически взрослый партнёр поймет, что его «недочет» замечен, будет благодарен за то, что ему не «тыкали» и сделает правильный вывод. Партнер-подросток – соперник начнет выяснять отношения с фразы: «А ты сама... (сам..) ...».

Вывод: Счастливые отношения – это очень непросто. Но только в случае, если оба партнера стремятся к этому по обоюдному желанию, все у вас получится. А если Вы считаете, что это невозможно, тогда для чего...? Хотя, нет. Это уже совсем другая история...

А я люблю женатого...

Поговорим об особенностях отношений незамужней молодой девушки с женатым мужчиной?

«Не судите да не судимы будете!», – сразу же говорю тем, кто заготовил осуждающие комментарии. Не читайте. Просто перейдите спокойно на другую страницу.

Для всех, кому интересно и для тех, у кого существуют или существовали такие отношения, предлагаю обсудить данную щекотливую тему.

Вариантов таких отношений существует несколько. В этой статье рассмотрим классический: давно женатый мужчина лет 35—45 и незамужняя, но очень мечтающая выйти замуж молодая очаровательная девушка 23—28 лет.

Вопросы, которые задают мне женщины и девушки на консультациях, истории, которые описывают в письмах и рассказывают в женских группах, звучат почти одинаково:

– Что мне делать, я его люблю, но он только кормит меня обещаниями уже 2 (3, 4....) года, что разведется с женой. Если ему так плохо с ней, как он мне рассказывает, почему

он не разводится?

– Ты представляешь, я заболела, температура высокая. Попросила его привести лекарство, а он сказал, что сегодня не НАШ день, и он занят.

– Я ненавижу праздники. Обычно он приезжает накануне: 7 марта, 30 декабря, 12 февраля, а сами праздники я провожу одна или с друзьями-подругами. Иногда это невыносимо, но мы любим друг друга, и я готова смириться.

– Я хочу познакомить его со своими друзьями, сходить в ресторан, обнять его на улице, но он говорит, что устает от людей на работе. Ему очень хорошо быть со мной наедине, мои желания не учитываются.

Список можно продолжить. Но стоит ли? И без того понятно, что отношения молодой девушки, которая хочет нормальных, серьезных отношений и несвободного мужчины очень непросты и неоднозначны.

С точки зрения внешнего фактора – все очень красиво, романтично и привлекательно. Она – молода и восхитительна, желает любви, и выйти замуж, он – состоявшийся (а иногда и состоятельный), имеющий определенный статус, опыт совместной жизни, опрятен, иногда даже знает, чего хочет

женщина, и немаловажный фактор в наше время, – риск венерических заболеваний сводится к минимуму.

До определенного момента потребности в такой паре совпадают на 200% и переживание влюбленности, чувственности, жаркого (или почти жаркого) секса, трепетное ожидание очередной встречи и звонка делают их абсолютно счастливыми до определенного момента.

Самое важное – это обсуждение определенных условий и ограничений в их отношениях:

– звонить будет только он, когда у него будет возможность, поэтому бесконечное ожидание звонка и назначение встречи станет нормой жизни счастливой любовницы. Что можно получить в ответ, если вдруг позвонить самой? «Абонент находится вне зоны доступа» (две симки в телефоне – очень удобная вещь, но его второй номер телефона для тебя чаще всего будет недоступен), вместо: «Привет, любимая!», – услышать мужское имя или информацию о том, что «Вы ошиблись номером». И поначалу все это можно воспринимать как некую волнующую интригу до момента, пока не приходит осознание того, что в его реальной жизни, вне ваших отношений, у тебя нет даже собственного имени.

Встречи: у тебя есть любимый ресторанчик и место встречи, где вы собираетесь с подругами? Забудь о нем. Все

свидания будут проходить либо за городом, либо у тебя (если ты живешь одна), либо в гостиницах, всегда там, где удобно ему: «Ну, ты же понимаешь, солнышко!». О праздниках уже говорилось выше: смс от него, отдыхающего со своей семьей и друзьями: «Скучаю по тебе. Как жаль, что не могу вырваться». Жарко поцелуй экран телефона с его посланием и продолжай счастливо ждать встречи или звонка, развлекаясь с экраном телевизора.

Я вспомнила случай, который произошел пару лет назад. Мы отмечали день рождения хорошего знакомого большой компанией в одном из частных домов отдыха. Ожидали какого-то важного гостя. Подъехала машина, из нее вышел мужчина и помог выйти из машины совершенно очаровательной блондинке, такой хрупкой, что казалось, ее сейчас унесет ветром. Мужчина обнимает ее, нежно целует и направляется по дорожке к беседке, где собрались все гости.

Он кому-то машет рукой, улыбается, вдруг улыбка застывает на его лице, он останавливается, разворачивается в обратную сторону и, достаточно грубо, тянет за собой, ничего не понимающую девушку. Запихивает (именно так!) ее в машину, короткое распоряжение водителю. Машина уезжает, а девушка-любовница еще пытается понять, что происходит, выкрикивая его имя в открытое окно дорогого авто. Оказалось, среди приглашенных гостей были их общие с женой

знакомые. А что здесь такого? Она должна понимать особенности их романа!

Спросите, сохранились ли у них отношения? Да. И она даже родила от него ребенка. Вот только приехать за ней в роддом он не смог, отвозил сына учиться в Англию, а потом отдыхал вместе с семьей. Ребенка он увидел, когда ему был месяц. Но никогда не забывает писать длинные и страстные послания о том, как скучает, любит и скоро, очень скоро они будут вместе.

Условие следующее :

– особенности проявления страсти: не царапаться, не кусаться, не пользоваться духами (если только он не подарил их тебе сам, потому что у жены такие же) и яркой помадой, помадой с блестками, лучше никакой не пользоваться. Тщательное уничтожение следов вашего совместно проведенного времени, чтобы, как говорится, ни один волос не был замечен женой! Он говорит тебе: «Ты же понимаешь, солнышко, так надо. Чтобы она не догадалась о том, что скоро мы будем вместе», а на самом деле: после наших встреч тебя нет в моей жизни.

– «У тебя не может быть плохого настроения и капризов, потому что я устал от этого дома!», – но ему можно, потому что «Ты мой самый близкий друг». Ты всегда должна быть

готова к сексу, потому что он смог вырваться всего на пару часов. Твои желания не в счет. И на самом деле, чего здесь плохого? Вы же любите друг друга!

О втором важном условии, когда девушка начинает задавать неудобные вопросы: «Когда это произойдет? И почему ты не можешь ко мне приехать сейчас?», – напишу словами одного знакомого: «Как только она начинает слишком настойчиво задавать вопросы: „А когда мы поженимся?“ Или „Когда ты переедешь ко мне?“, „Ты уже поговорил с женой?“ – я понимаю, что романтика закончилась и пора менять кобылку».

Устами не младенца, как говорится...

Все ли девушки стремятся к роману с женатыми мужчинами? Нет, конечно. Неуверенность в себе, страх возможных неудач в отношениях со свободным мужчиной, страх отвержения и разочарования, – те самые черты, которые являются благоприятной почвой для подобных отношений.

Именно от этих девушек чаще всего слышишь, что ровесники не устраивают, потому что они неопытные, скучные, глупые; что «я вообще не понимаю, как это случилось?»; «Я не сразу узнала, что он женат, а потом влюбилась», – девочки с задатками жертвы, которых очень чувствуют те самые несвободные «рыцари».

Для девушек – такие отношения и Любовь – это своеобразная защита от встречи с реальностью, где мужчина выступает в роли Рыцаря, который пришел, увидел, охмурил... И, возможно, даже ушел из семьи, но надолго ли остается после этого счастье? По-разному случается. Но это уже совсем другая история из опыта практикующего психолога.

В нескольких словах о целой жизни...

Предисловие.

Начало отношений – это всегда очень романтично.

– Ты мое Солнце!

– Я обожаю тебя!

– Только ты есть в моей жизни!

– Хочу тебя!

– Дышу только тобой!

– Люблю только тебя. Ты – моя единственная любовь!

Цветы, прогулки в обнимку, жаркие поцелуи, бесконечные смс: «Люблю! Скучаю! Не могу дождаться...!» – Красивое начало новой любви...

Часть первая.

«Семейная лодка разбилась о быт...» (В. В. Маяковский)

– Дорогой, у меня будет ребенок! – Она светиться от радости

– От кого? – Оторвавшись от тарелки с борщом, удивленно спрашиваешь ты.

– Что ты такое говоришь? Ребенок может быть только твоим! – У нее неприятно дрожат губы.

– Зачем нам сейчас ребенок? – Вытираешь губы салфеткой и ставишь тарелку в раковину. – Сейчас не время. Мы

еще слишком молоды для этого. Чуть позже. У меня только карьера в гору пошла. Свадьбу надо организовать нормальную, машину новую. Ну, зачем нам сейчас этот ребенок? Пеленки, вопли, будем привязаны к дому... Подумай. И у тебя только карьера началась. На ноги встанем, и будет ребенок. Обещаю тебе, – ты совершенно спокоен сейчас, потому что говоришь абсолютно реальные вещи. Кстати, борщ очень вкусный, – дежурно-ленивый поцелуй в щеку. – У меня встреча. Буду поздно. Давай не будем все усложнять.

Ты понимаешь, что это внеплановое приобретение нарушает твои планы, а потому необходимо с ним подождать. Странно, что она этого не понимает...

Она ничего не говорит, просто смотрит растеряно. И ты уходишь. Потому что не хочешь сейчас выяснений и объяснений. У тебя новый перспективный проект, вечером решающий футбольный матч любимой команды, за которую ты будешь до хрипоты «болеть» с друзьями в Спорт баре, на лето уже поездка на море запланирована. Жизнь только начинается! И уже трогаясь с места в своем пока подержанном авто, ты точно знаешь, как решить этот вопрос. Она снимает трубку и молчит.

– Любимая, уверен, ты уже поняла, что я прав. Возьми деньги, из отложенных на машину, реши этот вопрос поскорее. Я люблю тебя.

Разводить сантименты некогда, партнер на второй линии, работа сейчас на первом месте.

Часть вторая.

«За чередой событий и мгновений не замечаешь, как проходит жизнь...» (И. Кураж)

Ты так и не понял, почему она ушла в этот же день, почему не отвечала на твои бесконечные звонки и смс и больше не сказала тебе ни единого слова. Ты старался найти ее, вернуть, но потом стало некогда заниматься чувствами и ее непонятными обидами, бизнес пошел в гору, и надо было удержать его на этой высоте. А женщины? У какого состоятельного и свободного мужчины возникают проблемы с женщинами? Их вокруг всегда предостаточно и с ними нет особых проблем.

Ее фото ты случайно увидел в новой социальной сети. За эти 6 лет она мало изменилась, вот только глаза! В них было столько счастья и солнечного света!

Ее статус «замужем за...» вдруг стал тебе неприятен. И все же, ты стал бродить по ее странице. Альбом «Свадьба» остался проигнорированным, «Встреча с друзьями» тоже. Фото за фото, видео за видео, – ты просматривал все, что только возможно. Сам не знал, что именно ты ищешь или знал, но не хотел себе в этом признаться. Но продолжал тщательно просматривать все доступные фотографии, как будто хотел быть причастным к жизни женщины, с которой был когда-то очень счастлив.

Понадобилось всего несколько дней для того, чтобы че-

рез общих знакомых узнать ее новый адрес. Если бы сейчас спросили: «Зачем ты едешь к ней?», – Точного ответа бы не последовало, – возможно, хотел спросить, почему она так внезапно ушла, возможно, просто увидеть ее и спросить... О чем спросить? И это тоже было неважно. Главное, увидеть ее.

Ты быстро нашел ее дом и, не дожидаясь слишком медленно ползущего лифта, легко преодолел несколько лестничных пролетов и уже звонил в дверь ее квартиры.

Кто-то долго возился с замком, наконец, послышался характерный щелчок...

– Вы кто? – Дверь открылась, и на пороге появился мальчик лет шести. И у тебя мгновенно пересохло во рту и слова застряли в горле – твоя маленькая копия смотрела на тебя ее голубыми глазами.

– Вы к папе? – Как смешно хмурит бровки, – ты всегда так делаешь, если что-то идет не так, как ты планировал.

– Разве я не говорила тебе, что нельзя открывать дверь чужим людям? – Она застыла на пороге.

– Разве я чужой? – Пытаешься пошутить хриплым голосом. – Я же свой.

Инстинктивно она спрятала сына за спину.

– Иди к папе, он ждет тебя поиграть. И скажи, через минуту я подойду.

Откуда эта внезапная боль, когда она произнесла: «Иди к папе...»?

– Зачем ты пришел? – Как давно он не слышал ее голос.

– Может быть, можем где-то поговорить? Давай...

– Нам не о чем говорить. Когда-то ты сделал свой выбор, я – свой. Каждый пошел своей дорогой, и никто никому не мешал. Что же должно было случиться, чтобы ты вспомнил обо мне?

– Я хочу видеть своего сына. Имею право! – Ты совсем не хотел этих требовательных ноток в голосе.

– Право? – Она засмеялась. – Взрослый ребенок всегда более привлекателен, чем новорожденный. Ни тебе пеленок, бессонных ночей, внезапных болезней. Готовый человечек, с которым можно поиграть и пообщаться.

– Мне не нужны твои нотации. Ребенок мой, и я...

Кажется, ты даже сжал кулак, неизвестно для чего... Она улыбнулась, нет, это скорее было похоже на усмешку, когда на тебя смотрят с презрением, как на пустое место...

– У моего сына есть отец. Любящий, заботливый, настоящий. Это он поведет его в первый класс и будет гордиться его успехами при выпуске из школы; это он будет переживать за его поступление в институт и украдкой вытирать набежавшую слезу, когда сын будет получать диплом; это ему сын представит свою невесту и гордо назовет его дедом, когда родится внук. Все это могло быть у тебя, но тогда мой, еще не рожденный сын, очень мешал тебе и твоей жизни.

– Я был глуп, слишком молод для ребенка, поднимал бизнес. Тогда было не то время... Я хотел пожить. Разве это за-

прещено?

Все-таки ты оправдываешься и почти истеришь, а почему? Ведь все было правильно! Сейчас есть бизнес, хорошая квартира, дорогая машина, приличный счет в банке, ты твердо стоишь на ногах и готов помогать своему сыну.

– Можешь считать, что я сделала то, чего ты настоятельно требовал, и жить дальше, как жил до этого.

– Не будь такой жестокой. Дай мне с ним пообщаться! – Ты почти кричишь.

– Не о чем больше говорить. Прощай, – она скрывается за дверью.

Твоя рука тянется к звонку...

– Алена, все в порядке? Кто приходил? – Ты слышишь голос мужчины, которого она теперь любит, мужчину, которого твой сын звонко называет: «Папа».

– Опять предлагали всякую ерунду, милый. Пойдем ужинать.

– Сын! Мама ужинать зовет!

Ты отходишь от двери, разделившей твою жизнь на жизнь «до» и «после». Медленно спускаешься по ступенькам. Садись в свой дорогой автомобиль, не в силах тронуться с места.

«Сын! Мама ужинать зовет!», – за возможность произнести эту фразу сейчас ты был готов отдать все, что у тебя есть.... Но жизнь не дает возможности прокрутить пленку назад.

Она не предусматривает черновик жизни, лишь предоставляет тебе право жить по выбору, который ты когда-то сделал сам...

«Все пути одинаковы – они ведут в никуда. Спроси себя, есть ли у этого пути сердце? Если есть, – путь хорош; если нет, – он бесполезен. Все пути ведут в никуда, но у одного пути есть сердце, а у другого – нет. Один путь доставляет радость, и пока ты идёшь по нему – ты неотделим от него; а другой путь заставляет тебя проклинать всю свою жизнь. Один путь наделяет тебя силой, другой – лишает её». (Карлос Кастанеда)

И каждый из нас решает сам, какой путь ему выбрать. Так почему же так часто мы виним в этом других?

P.S. Эту личную историю рассказал мне мужчина, попросив опубликовать ее в моей серии «Записки практикующего психолога»: «Возможно, кого-то она уберезет от неверного шага».

Если сильно любишь, отпусти...

Любовь – не всегда борьба с трудностями: иногда любовь – это просто уйти. Ведь для любви, как и для танго, нужны два человека. И если один не хочет вести в танце или не может доверять партнеру, – танго невозможно. И нет ничего чистого и благородного в борьбе за любовь, которая разрушает твое сердце.

Да, конечно, более понятна фраза: «Если человек, действительно, любит другого человека, то, даже имея миллиард причин отпустить его и уйти, необходимо найти одну особую причину остаться».

Безусловно, там, где в отношениях двое – необходимо преодолевать препятствия, искать точки соприкосновения, учиться понимать друг друга и любить друг друга иногда тоже необходимо учиться. И ключевое слово здесь не «любовь», а «ВМЕСТЕ». Посмотрим правде в глаза, – любви одного человека не всегда достаточно, чтобы продолжать эту битву за любовь партнера.

Поэтому иногда любовь – это просто уйти. Для своего же блага. Особенно, если она отнимает силы и заставляет сомневаться в себе. Если она наполняет страхом, неуверенно-

стью и негативными переживаниями настолько, что начинаешь забывать о том, что такое чувство, как любовь, вообще-то должно счастливо окрылять.

Любовь не стоит ни борьбы, ни бесцельно потраченного времени, потому что ее одной для счастливых и здоровых отношений просто недостаточно.

Или у Вас иное мнение?

Женщины, в поисках любви

«Почему мне так не везет в любви?», – часто спрашивают женщины, – умницы и красавицы, успешные в работе и хозяйственные в быту.

Со временем жизненной целью многих женщин становится поиск любви и невозможность получить ее. Любовь всегда почти рядом, и вот-вот дотянуться до нее рукой, и все будет хорошо, но не получается.

Казалось бы, чего еще мужчинам надо? Психологически взрослым мужчинам, а значит, понимающим и умеющим нести ответственность за свою семью, – нужны серьезные отношения. Всем остальным, по-разному. Но дело-то не в мужчинах, а в самой женщине.

Помните фразу, которая часто мелькает в соцсетях: «Все начинается с любви к себе». Так вот причина слишком частых неудачных отношений, как раз в отсутствии у женщины любви к себе. И даже, если уже много раз наступали на «грабли», то все, что делают женщины – это меняют путь, не замечая, что и на новом пути их ждут все те же «грабли». Потому что жизненный опыт – это не про выбор другого пути, – это про жизненные уроки, которые усвоены и хорошо изучены. И если ситуация в отношениях повторяется, значит, усвоения урока не произошло... Попробуем разобраться, почему?

Многие женщины, не установив отношений с собой, ищут мужчину, с которым можно было бы завязать отношения. Этакий уход от собственных проблем. Что в итоге? Они и мечутся от одного мужчины к другому, пытаясь найти в них то, чего не хватает им самим. А чего не хватает? Верно, любви к себе! Потому что никто не сможет удовлетворить любовь человека, если он сам себя не любит. И встречая очередного партнера, женщина вновь проваливается в эмоциональную пустоту.

Так что же такое, – познание себя? В чем оно проявляется? В представлениях о собственной значимости, о своем праве на счастье, о том, чего мы достойны в жизни; познание себя – это когда точно знаешь свои желания, когда есть собственные интересы, когда знаешь, чего хочешь не когда-нибудь потом, а здесь, сейчас в это время.

А Любовь к себе? Что это за чувство такое, и из чего оно складывается? Оказывается, у нее есть вот такая формула:

Нежность к себе + познание себя + недостатки, которые я принимаю и позволяю им быть, = Любовь к себе.

И только, когда женщина пройдет через познание себя, через принятие некоторых своих недостатков, научиться думать о себе с нежностью и любовью, – у нее изменятся и отношения с мужчинами. Потому что, зная себя и уважая себя, вряд ли позволишь вытирать об себя ноги.

Или позволишь, не желая меняться, но это уже всем давно известная история про жертвенную и разрушающую любовь.

P.S. И уже заканчивая этот материал, вспоминаю давно полученное сообщение.

«Он переспал со мной и выгнал из дома. Ночью. Я шла домой плакала и надеялась, что он позвонит. Но прошла уже неделя, а он молчит, вижу его фото с другими в соцсетях. Я так люблю его, не могу спать, все время смотрю на телефон, ожидая его звонка. Может быть, ему написать первой и извиниться?»...

Занавес.

Жизненный парадокс, к которому мы все стремимся...

Слезы и возмущение, растерянность и душевная боль, невыразимая тоска и равнодушие, злость и разочарование, пустота и меланхолия, желание отомстить и остывшие чувства, молчащий телефон и смс в виде рекламного спама по утрам, желание остаться одному – это окончание близких отношений.

Ощущение полета и счастье в глазах, рассеянность и улыбка не к месту, бесконечные звонки и смс, «скучаю», «жду», «доброе утро, Солнце!», колотящееся сердце и сладостное ожидание следующей встречи, бесконечное желание быть вместе, чувствовать, видеть, слышать, дышать только в унисон – это начало романтической влюбленности.

Начало романтической влюбленности + окончание близких отношений, все эти чувства, переживания, счастье и слезы, бесконечные смс, чередующиеся с молчащим телефоном, ощущение полета и приземляющее разочарование, желание отомстить и сладостное ожидание следующей встречи, стремление к уединению и нежелание расставаться = ЛЮБОВЬ. Тот самый жизненный парадокс, к которому мы так стремимся...

Здоровая Любовь – это вознаграждения без наказания

«Так, как же все-таки устроены Отношения? И как достучаться до того, кто когда-то был самым дорогим человеком на свете, а сейчас вызывает совершенно противоположные чувства и эмоции?» – Вопрос, который задаёт себе каждый, попавший в ситуацию недопонимания, эмоциональной холодности, безразличия или агрессии многолетнего партнера, но даже и не пытается в этом разобраться, начиная свои первые (или 21) серьезные Отношения.

А меж тем, ответ лежит на поверхности:

1. Большинству из нас нравятся те люди, которые нас вознаграждают или, как нам кажется, что готовы нас вознаградить тем, что важно именно для меня, конкретного человека. Как это выражается?

Еще девушке было важно, чтобы с мужчиной было весело и безумно, поэтому она выбрала себе крутого парня на байке, отрицающего любые социальные ограничения, а потому свободного, как птица, и от ответственности за семью, в том числе. Но кто об этом думает в 20—25? Главное, драйв, секс, свобода и ветер в волосах. И она получает в своих отношениях все, о чем мечтала.

Но со временем приоритеты начинают меняться, появля-

ется ребёнок, а с ним новые заботы. И повзрослевшая девушка понимает, что свобода и драйв – это, конечно, клево, но на данный момент ей нужна стабильность и ответственный мужчина рядом.

И начинаются претензии к партнёру, конфликт интересов, недопонимание и «счастливая» семейно-бытовая жизнь, к которой один из партнеров оказался попросту не готов, да и не обещал он никакой оседлости и постоянной работы со стабильным окладом. Поэтому он искренне не понимает, кому и что он должен, и почему?

Так что же произошло? У молодой женщины поменялась потребность в вознаграждении, – теперь ее весёлый партнёр кажется ей неудачником, дядькой-подростком с синдромом «перекати-поле», безответственным и непутевым, так как он не может ей дать то, что ей и ребенку жизненно необходимо. А он и не обещал. Социальные нормы ему неведомы, детско-подростковое «хочу» доминирует, о какой ответственности может идти речь?

Что же делать? То, что невозможно, когда бурлят страсти: выбирая партнера для серьезных отношений, заглянуть чуть вперед, – как там у него с ответственностью за СВОЮ жизнь дела обстоят? А у неё с истериками и адекватностью «хотелок»?

Вспомните, фразу из известного советского фильма «Мужики»: «Все то вы, женщины, о нас знаете, кроме одного, – почему мы одних любим, а других замуж берём». Это как раз

про разумный выбор и адекватный подход к выбору партнёра. Хотя, о чем я? Какой разум, когда бабочки порхают, отключая мозг...

2. В отношениях психологически взрослых людей невозможны наказания. Т.е. безопасность в отношениях – это один из гарантов счастливой пары. Что такое среда безопасная? Это среда, где отсутствуют угрозы. Где вас не ругают, не бьют, не унижают, не наказывают, не лишают секса, не игнорируют, не «отрываются» в плохом настроении, не обижаются ежеминутно, используя обиду, как манипуляцию, эмоционально отстраняясь;

безопасность – это когда каждый партнер уважает личные границы другого, – УВАЖАЕТ, а не требует их снести ради него (партнера), отказаться от всех своих интересов, друзей, мыслей и увлечений;

безопасность – это отсутствие патологической, неадекватной ревности, которая является первым признаком нездоровой психики, а возможно, и параноидальности, а значит, является прямой угрозой для жизни, и т. д.

Итак, подведем итог всему вышесказанному:

1. Среду создают двое, а они всего лишь люди, которые ошибаются, не высыпаются, пребывают в ужасном настроении и расположении духа, обладают определенными психологическими чертами, болеют, устают, переживают мощный стресс и т. п.

Поэтому главное в счастливых отношениях, чтобы частота награждений и площадь безопасной среды были намного больше, чем количество токсичного, разрушающего и опасного. Отличное соотношение – пять к одному, – когда на один токсичный, конфликтный или эмоционально холодный эпизод приходится пять комфортных и безопасных. Тогда точно всё будет хорошо.

Да! Знаю, что это из области фантастики, НО! Все возможно изменить, если бесконечную конкуренцию в отношениях перевести в разряд сотрудничества. Как именно? Начните с самого простого: прислушайтесь к жалобам партнера и услышите, чего ему не хватает в отношениях, какого вознаграждения он ждёт, и какие наказания необходимо срочно убрать.

Например, жена жалуется, что муж с ней не разговаривает? Вот она, чёткая информация для мужа, какое вознаграждение важно для жены именно сейчас. Или муж жалуется, что жена его бесконечно контролирует? Это чёткая информация для жены, – какое вознаграждение важно для мужа в данный момент времени.

Если сложно сразу понять за размытостью формулировок, что важно для вашего партнёра: например, жена жалуется на отсутствие внимания или мужу не хватает понимания и уважения, – попросите партнёра конкретизировать жалобу, привести примеры, терпеливо объясняя, что это необходимо для понимания конкретных шагов в деле достиже-

ния позитивных перемен в отношениях, а не для очередного конфликта.

При обоюдном желании и терпении можно узнать, какое же вознаграждение важно для вашего партнёра, и что стоит поменять в отношениях. И ключевое слово здесь: «обоюдное желание».

Далее дело за малым и самым сложным: вознаграждать партнёра именно так, как ему нужно, и внимательно смотреть на реакцию – вознаграждает ли партнёр вас в ответ. Взрослый партнёр, стремящийся к улучшению отношений, да, вознаграждает и старается услышать ваши просьбы. А если нет... И такое тоже случается. И только самому человеку предстоит решать, что с этим делать и стоит ли продолжать такие отношения.

Самое главное, что стоит очень чётко усвоить:

1. Единого рецепта Щастья не существует, – сколько существует пар, столько и видов счастья.
2. Сами Проблемы не исчезнут, и никто их за Вас не решит, включая всезнающих советчиков.
3. Счастливые отношения строятся двоими. ДВОИМИ! Других вариантов нет и быть не может. Если один отходит в сторону, возможно, стоит задуматься. Над чем именно, решать только Вам.

Иллюзия, которая мешает нашей жизни

Поиск доступного партнера в наше время огромного количества социальных сетей, с одной стороны, очень прост: поставил лайк, написал комментарий, и вот вы уже общаетесь по телефону, плавно перемещаетесь в кафе, ну, а там уж, как сложится; с другой – поиск достойного партнера осложняется ошибочным представлением: «А другой/другая может быть лучше!».

Второй вариант для окончательного непонимания, кого хочу, кого ищу – это speed Dating или быстрые свидания, на которые «подсели» и некоторые из моих знакомых.

«Ну и как? Нашла того, единственного, в этом бесконечном потоке желающих?», – спросила я особенно активную леди. «Какой там! Еще больше запуталась! Я же еще и на сайтах знакомств общаюсь и с ними на свидания хожу. В голове каша! Если бы можно было взять из каждого понемногу, – получился бы прекрасный мужчина». Мысль не нова, в «Женитьбе Бальзамина» уже звучало такое пожелание.

Я называю все это иллюзией поиска ирреального партнера. Тех самых – настоящего мужчину, женщину, которые «не как все эти».

Иллюзия, которая отнимает огромное количество времени и мешает увидеть в реальной жизни нормальных лю-

дей. Тех, которые далеки от совершенства фотошопа, имеют во всех местах адекватные размеры, ходят на работу, не всегда находятся в приподнятом настроении, болеют, ранним утром не выглядят, «как в кино», не всегда хотят заниматься сексом, не являются олигархами, офигенными моделями (всегда хочу спросить мужчину, – а средств-то хватит?), имеют свои желания и потребности, совершенно отличные от других. Ах. Такие не нужны? Да, конечно. Мы ведь тоже все идеальные.

Когда на консультацию приходит человек с запросом: «Не могу найти партнера», «На меня никто не обращает внимания» и пр., – я задаю самый главный вопрос:

– Расскажите мне о партнере (мужчине, женщине), которого Вы ищете (желаете, хотите познакомиться, с которым создадите серьезные отношения).

Ответы, услышанные в течение нескольких лет, сложились в некую форму делового контракта. Данный документ хорошо было бы обсуждать на первом-втором знакомстве-собеседовании, чтобы не было мучительно больно за впустую потраченное время и неоправданные ожидания.

Выношу его на всеобщее обсуждение и предлагаю внести (дополнить) в субъективно значимые пункты свои изменения.

Итак,

Пункт 1. Дальность проживания.

Пункт 2. Наличие места для встреч.

Пункт 3. Отношения серьезные или чистый секс.

Внимание! К последующим пунктам переходить только при обоюдном совпадении ответов на первые 3 пункта.

Пункт 4. Договор может быть расторгнут в случае:

(пункты 4.1. – 4.8 – для мужчин, 5.0 – 5.3 – для женщин)

4.1. Если у женщины обнаружено (независимо от возраста) минимальное владение позами из Кама-сутры (анальный и оральный секс обязательны, независимо от желания), низкая степень соответствия отфотошопленным красоткам в плане ярко выраженных ягодиц и груди, наличия тонкой талии, идеальной кожи, а так же отсутствие супер профессиональных навыков из фильмов для взрослых. Но! У нее не должно быть большое одного партнера, – в идеале – девственница.

4.2. Если женщина не соответствует тому, чтобы быть хозяйкой, прекрасной матерью своим детям, высококлассным профессионалом на работе и абсолютной (см. пункт 4.1.) _____ (нужное проставить самому) в спальне.

4.3. Если женщина слишком умна (глупа), устает, не соответствует по утрутам образу киношных красавиц, имеет лишний вес, особенно после родов, целлюлит, периодически болеет и имеет собственное мнение, а так же обращается за фи-

нансовой и прочей помощью к мужчине.

4.4. Если женщина требует внимания, ласки без секса, разговоров по душам, развлечений и, – «просто побудь рядом со мной, мне тебя не хватает», – чаще, чем 2 раза в неделю.

4.5. Если женщина не следит за собой после свадьбы; Другой вариант: если женщина слишком следит за собой и на нее обращают внимание другие мужчины.

4.6. Если женщина не принимает мужскую полигамность и считает легкие интернет увлечения, смс, просмотр фильмов для взрослых, мастурбацию и редкие романчики, без обязательств, изменой, которую не хочет понять, принять и простить.

4.7. Если она слишком увлечена своей карьерой (хобби, обучением, бизнесом); 2 вариант – если она слишком долго сидит дома с детьми.

4.8. Если она слишком быстро хочет свадьбу и детей. 2 вариант: если она не хочет детей.

5.0. Если у мужчины (независимо от возраста) отсутствуют роскошная квартира, дорогая машина, приличный счет в банке и (желательно) свой успешный бизнес, и он не может устраивать кругосветку 5 звезд 3—4 раза в год.

5.1. Если мужчина не соответствует тому, что бы быть:
– успешным бизнесменом, прекрасным отцом, заботливым мужем, ответственным за свою семью;
– мастером на все руки, настоящим и всегда готовым

на постельные подвиги мачо (возраст, степень усталости и физиологические особенности значения не имеют), с продолжительностью полового акта, как в фильмах для взрослых;

противоположный вариант: был не слишком активным, но ласковым, чтобы не доставал «своим сексом», но был настоящим мужчиной, с нормальным уровнем гормонов;

– романтичным, нежным, понимающим, умеющим выслушать и догадаться, на что я обиделась и почему молчу; промолчать и быть ВСЕГДА рядом;

Примечание: он должен молчать и быть готов к тому, что его сразу же будут «переделывать», воспитывать и «подгонять» под собственный шаблон жена и теща. Этот пункт принимается без обсуждения и коррекции.

5.2. Если чувство юмора, степень веселости (серьезности), спонтанности (консервативности), телепатии, мужчины находятся не на должном уровне.

5.3. Если степень его верности относительна, он провожает взглядом других женщин, ставит лайки под фото красавиц в Инстаграм, заводит интернет-романы, смотрит фильмы для взрослых, изменяет.

6.0. Обе стороны не имеют право болеть, быть в плохом настроении, ревновать, проявлять излишние эмоции и высказывать определенные требования и недовольство отказывать в интимной близости, ссылаясь на усталость, занятость, плохое самочувствие и отсутствие времени.

7.0. Форс-мажорные обстоятельства: встреча на просторах интернета, в автомобильной пробке, на корпоративе настоящего мужчины своей мечты (идеальной женщины) является поводом для расторжения данного контракта без предварительного предупреждения и объяснений.

8.0. Пункты данного контракта могут быть дополнены, доработаны, еще более идеализированы, в зависимости от предпочтений сторон и представлений об ирреальном партнере и взаимоотношениях, в которых нет проблем. Обсуждение открытое, с прямыми вопросами и быстрым принятием решения, т.к. время идет и где-то, возможно, сейчас находится та (тот), который, однозначно, лучше!

Остается только напечатать сей документ на бумаге и давать для ознакомления обеим сторонам.

На мой, абсолютно субъективный, взгляд, очень удобно. Оба считали, пункты важные для себя отметили, обменялись своими экземплярами и быстро приняли решение. А Вы как считаете?

И, да! #яжпсихолог! Если когда-нибудь Вам удастся встретить такого супер человека, с которым данный контракт будет подписан, дайте знать! Вас точно занесут в мировую книгу рекордов Гиннеса.

А если серьезно? Какие особенности и черты характера

для Вас наиболее предпочтительны в партнере?

Кстати, при обсуждении образа партнера мало кто сам называл взаимное уважение, доверие и общие интересы... А ведь – это так важно для психологически взрослых людей, но совершенно незначимо для подростков, ориентированных на внешние факторы и киношную романтику.

Как принять боль после развода?

Эмоциональная реакция на развод, в котором женщина не была инициатором, очень похожа на реакцию, которую испытывают после смерти близкого человека – это горе и боль. Изменяется привычный образ жизни, теряется смысл жизни, появляется страх перед будущим и чувство вины за случившееся, переживается состояние фрустрации.

Какие же это стадии?

Этап 1. Отрицание

«Это не может случиться со мной!» – первоначальный шок и неспособность принимать реальную ситуацию.

Этап 2. Боль и Страх

Понимание того, что произошло, приносит невыносимую боль. Появляется страх одиночества («Меня больше никто не полюбит»), страх ответственности за свою жизнь и жизнь детей.

Этап 3. Гнев

«Почему это случилось со мной? Что я сделала, чтобы заслужить такую боль?», – осознание неприятно и еще более болезненно. Печаль, обида, боль, страх превращаются

в ярость и сильнейшую ненависть.

Этап 4. Переговоры

На этой стадии появляются разные, даже самые нереальные и ирреальные, варианты восстановления отношений: делать только то, что захочет муж, измениться – похудеть, поменять характер и т.д.; обращение к религии, обращение к эзотерике, но ничего не происходит. Муж остается в статусе «бывшего» и живет своей жизнью. Кстати, именно на этой стадии психосоматика начинает расцветать «пышным цветом», так же как ПА, а с ними происходит усиление тревожного синдрома.

Этап 5. Депрессия

После мощного эмоционального подъема наступает более глубокое разочарование и сильный энергетический спад, глубокое чувство потери, печаль и общая усталость от мира. Подъем по утрам дается с великим трудом, занятие, даже текущими делами становится почти невозможным. Появляются классические признаки депрессии: отсутствие аппетита, нежелание кого-либо видеть и или с кем-то общаться, слезы, бессонница или наоборот постоянная сонливость.

Этап 6. Обращение к себе

Появляется сильное желание перемен не только внешних, но прежде всего, внутренних. Начинается мощная работа

над собой, – возвращение, прежде всего, к своему Женскому «Я», которое в семейной жизни очень часто исчезает. Начинается поиск смысла жизни.

И именно в это время очень хорошо посетить психолога, сделать тест «Колесо внутреннего баланса», для того, чтобы понимать, куда двигаться дальше и выбрать точный путь к новым задачам и целям. И для того, чтобы плавно перейти к завершающему этапу принятия новой жизни и статуса.

Этап 7. Принятие или завершение переживания

Может длиться 1—2 года. В это время женщина, вспоминая о разводе, ощущает уже не боль, а печаль или ностальгию. У женщины появляется привычка самостоятельно решать проблемы и возникают радость, если у неё это получается. Повышается самооценка, а к концу периода вновь хочется влюбиться.

О благополучном завершении говорит способность женщины выстраивать свои планы на будущее и реализовывать их. Навязчивые идеи вернуть мужа исчезли, она начинает жить настоящим и будущим, рассматривая прошлое, как полученный опыт.

Так что же конкретно делать, а чего лучше точно не делать, если все же пришлось столкнуться с неожиданным разводом?

- 1. Не нужно искать встреч с ушедшим мужчиной.**

Никто не спорит, что сейчас хочет высказать ему всё, что накопилось, узнать, плохо ли ему без вас или хорошо. Однако бурные переживания приведут всего лишь к взаимным оскорблениям, скандалам, которые добавят в копилку ещё несколько отрицательных эмоций.

2. Сменить обстановку, начав с малого. К примеру, переставьте мебель в квартире или начните делать ремонт (если позволяют финансы). Если пришлось переехать к родственникам, не откладывайте с «размещением» на месте. Главное в данной ситуации – чем-то активно заниматься. Действовать, проще говоря! И никаких памятных сувенирчиков и фото в сумке, в телефоне, на компьютере. Пока Вы вздыхаете над ними, – Вы не отпускаете того, кому Вы перестали быть интересной. Вас это устраивает? Тогда не читайте дальше.

3. Депрессия не лечится безудержным, показательным весельем, выпивкой и постановочными фотографиями в соц. сетях. От всех этих действий становится ещё хуже, а желание обиженной женщины: «Пусть он увидит, что у меня все круто», – выглядит по-детски жалко.

4. Заняться собой, своим внешним видом. Это обязательно. Через «не хочу», «Зачем мне это надо?» и прочее. Или Вы после развода больше не чувствуете себя женщиной? Есть такое чувство? Тогда нам с Вами срочно надо знакомиться и общаться. Кстати, новое нижнее красивое белье «для себя» и новые туфли очень поднимают настроение. Вы

помните, через «Я не хочу... А кому это надо?». ВАМ это надо, прежде всего. Со всем остальным разберетесь со временем.

5. Новый, очень скорый роман ЗАПРЕЩЕН! Нового мужчину вы станете подсознательно сравнивать с прежним супругом, искать у нового партнёра «несхожести», а это ни к чему хорошему не приведет. Мужчины не любят, когда их сравнивают с бывшими партнерами. Или Вы хотите еще одно расставание?

6. Крайне важно избавиться от чувства вины. Многие разведённые женщины начинают винить себя в том, что ребёнок или дети будут расти теперь без отца. Разберемся, без какого отца?

Мужчина-отец – психологический Взрослый никогда не вычеркнет своего ребенка из жизни после развода. Отец всегда будет рядом, когда это необходимо, и ребенок не будет чувствовать, своего одиночества.

Мужчина-осеменитель вряд ли, в принципе, был готов к роли отца. Поэтому другая женщина – это отличный повод оставить ребенка.

Мужчина-подросток – это отдельная тема. Они уходят не только от жены, но и от ребенка. Именно они бегают от алиментов, предоставляют «липовые» справки о доходах и пытаются доказать, что все деньги забирает жена. Потом, правда, вспоминают о детях. Знаете когда? Когда начинают дряхлеть. Но это другая история.

Поэтому, прежде чем страдать и переживать разрушающее чувство вины, спросите себя, о каком отце ребенка Вы страдаете? О том, который устраивал в доме настоящий ад? Семья должна быть не целой, как пишут, а ПОЛНОЦЕННОЙ. Той семьей, где ребенку хорошо и комфортно, там, где его любят. Это важно. Все остальное, дорогие женщины, исключительно ваш выбор: отвечать за свою жизнь и жизнь ребенка, выстраивая ее так, чтобы в ней было комфортно или тихо/показательно страдать, устраивая невыносимые психологические условия себе и своему окружению.

И вариант, который, к сожалению, встречается достаточно часто:

• **«После того, как он ушел, я стала пить».** Пейте. Это лишь подтверждает, что ОН сделал правильный выбор, оставив Вас. Сверх пьющая женщина, что может быть ужаснее и отвратительнее? Или Вы хотите ему что-то доказать? Что? У мужчины давно другая жизнь, Вы это либо принимаете, либо спиваетесь. Таких «страдающих» я вижу очень часто. Алкоголь вам в помощь, дорогие мои. Считаю, что ВЫ лишь искали повод, чтобы запустить программу саморазрушения. Ваш выбор. Детей только жалко, они-то страдают неизвестно из-за чего.

Как я, психолог, могу так говорить? Могу. Я ж психолог, поэтому за свободу выбора. Хотите деградировать – начинайте сразу, чтобы поскорее закончить свое нормальное существование. Кстати, та, к которой ОН ушел, будет очень

рада увидеть опустившуюся алкоголичку. И для того, чтобы ее порадовать, предлагаю выкладывать свои фото на фоне опустошенных бутылок и новых «друзей» и «подруг». Зато жизнь веселая.

- **Живите, и хватит страдать!** Страдающих женщин, с психологией жертвы, и так предостаточно. Еще ни одна женщина со здоровой психикой не пропала после развода, а многие впервые почувствовали яркость жизни и раскрыли свой потенциал. Не тратьте жизнь зря, а лучше используйте каждый день с пользой для себя и своих детей.

Не знаете с чего начать? Начните с обращения к психологу, чтобы увидеть верный путь к своей новой жизни.

Несколько фактов об отношениях, о которых лучше узнать до похода в ЗАГС

Очень бы хотелось сказать всем, кто еще только вступает в отношения и планирует их перевести в самую серьезную стадию «Мы семья» под марш Мендельсона: «Ребята, «бабочки» в животе и романтика – это прекрасно, но иногда стоИт включить свой разум и кое о чем узнать ДО свадьбы, чтобы потом не было мучительно больно и невыносимо тоскливо.

Итак, на что стоит обратить особое внимание:

- 1. По статистике пары, поженившиеся в возрасте старше 23 лет, разводятся в несколько раз реже.**
- 2. После года взаимоотношений уровень гормонов несколько снижается, а с ним идет на спад и страстное влечение.**

Это необходимо иметь в виду, если ваш брак основан только на отличном сексе и: «Я хочу ее/его всегда!».

- 3. Люди могут быть несовместимы в модели отношений «Ребенок-Взрослый».**

О чем речь? О трехуровневой модели понимания личности Эрика Берна. У каждого есть три состояния:

(Эрик Берн. «Игры, в которые играют люди»)

«Родитель» (развитие – надо – долг), «Ребенок» (чувства – хочу – отсутствие ответственности) и «Взрослый» (знания – факты – ответственность – реальность).

И если женщина абсолютно уверена, что она «переделает» своего будущего мужа – «Ребенка-подростка» под «Взрослого» или после штампа в паспорте что-то изменится в лучшую сторону, или (самая великая женская глупость!) после рождения ребенка он поймет, что должен нести ответственность, – то вы, дорогие женщины, глубоко ошибаетесь.

Почему? Почитайте про данные стадии на психологических сайтах. Ведь лучше знать заранее, почему он не берет ответственность или почему она («Родитель» высшего уровня) все время критикует своего мужчину. Чтобы не сетовать, не страдать и не спрашивать: «Где были мои глаза?». Ведь все знают, где глаза и мысли в период невероятной влюбленности... При этом мозг, как правило, находится в режиме offline.

4. Самые счастливые браки между партнерами, которые не только отличные любовники, но и лучшие друзья друг для друга.

5. Возраст имеет огромное значение. Возрастные различия влияют на отношения, но только ВАМ решать будет партнер вашим ровесником или он/она будет старше/младше. Прислушайтесь к себе и пусть мнение социума и окружения будут вторичны. Спросите себя: «Через 15 лет Вам будет комфортно рядом?». По-честному, для себя.

6. Важнейшее условие счастливых отношений – умение радоваться успехам друг друга и поддерживать в состоянии неудач.

Если Вы чувствуете, что именно так и происходит – вы **ВМЕСТЕ**. Если ваши проблемы – это ваши проблемы, а успехи вызывают ревность и раздражение, – вы **РЯДОМ**. Чувствуете разницу?

7. Одним из решающих факторов счастливой жизни является умение договариваться в бытовых вещах заранее. «Семейная лодка разбилась о быт...», – именно это и происходит после медового месяца. Желательно поинтересоваться, как это происходит в семье партнера: есть ли разделение на «женский» и «мужской» труд? Будет ли это совместным ведением хозяйства, будет ли помощь и в каком объеме? Чтобы потом не выяснять постоянно отношения по поводу мусора, разбросанной одежды, невымытой посуды. И не говорить себе о том, что семейная жизнь – это кошмар. Семья – это прекрасно, если двое, решившие ее создать, умеют договариваться.

8. Современный человек более требователен к противоположному полу.

Поэтому **ОНА** должна быть **деловедической женщиной**, – гармонично сочетая в себе и качества абсолютно домашней женщины, и деловой. Всегда должна быть при параде (особенно сразу после того, как проснулась!), в отличном настроении, никогда не болеть, всегда желать секса, грудь,

талия, ягодицы, как с обложки, всегда загорелая и без целлюлита. А ОН, конечно, брутальным олигархом (желательно уже в 22 года), с удовольствием меняющим подгузники и радостно моющим полы, всегда в настроении и готовым исполнять любые ее желания, и, конечно, умеющим предугадывать желания и читать ее мысли.

Если ВДРУГ у кого-то из вас есть такие мысли, перестаньте смотреть мультики про Принцесс и ПрЫнцев, отвлекитесь от сайтов для взрослых и глянцевого журналов, – поближе к реальности, дамы и господа. И, да, – готовность к сексу, еще не значит готовность к семье. Это совершенно другая история.

9. Те пары, которые жили вместе до брака и узнали друг о друге не только в обстановке романтики и влюбленности, более успешны. Их не пугает тот факт, что она может быть без косметики и в халате, а он храпит и, возможно, любит ходить в трусах по дому.

Возможность пожить вместе до брака – тест-драйв будущих отношений без мультяшной иллюзии. Это позволит лучше узнать друг друга.

10. Спрашивайте о желании партнера иметь детей, когда и сколько. Дорогие женщины, мужчина имеет право не хотеть детей в 25 лет и в 30, и вообще не хотеть детей. Это его право!

«Подскажите, что мне делать? Я хотела, чтобы он на мне женился, решила ему соврать, что беременна, а он купил тест

на беременность, понял, что я вру и ушел. Как мне его вернуть??», – такие вопросы часто приходят мне в ЛС. Респект парню. Девушке прекратить смотреть глупые сериалы, слушать неумных подруг и, конечно, повзрослеть.

«Поймать парня» можно и даже заставить его жениться, вот только сделать его близким и любящим человеком нельзя. Мужчина должен ЗАХОТЕТЬ вступить в роль мужа, а уж тем более, отца. ЗА-ХО-ТЕТЬ и ПО-ЖЕ-ЛАТЬ.

Мужчины, женщина в современном мире тоже имеет право не желание иметь или не иметь детей; продолжать работать и оставлять ребенка на няню; пожелать суррогатную мать, чтобы не портить свою фигуру. Она тоже имеет право!

И к какому бы общему «знаменателю» вы не пришли, – предохраняйтесь. И тоже договаривайтесь, кто и когда будет это делать. Ах, вам стыдно говорить об этом? Краснеете, теряете дар речи от слова «презерватив» и впервые слышите о противозачаточных таблетках? Вы точно уверены, что готовы к серьезному шагу? Или вариант: «Авось пронесет», – Вам ближе?

11. Общие интересы, ритм жизни, мировоззрение, ценности, наличие долгосрочных целей, – очень важны для гармоничного брака.

Партнеры в отношениях обязательно! должны развиваться. Время брачной рутины и дня сурка в браке и в отношениях уже давно прошло. Иначе, придет время, и один из партнеров почувствует, что перерос другого. На этом эта-

пе семейные отношения дают огромную трещину, и вернуть их в нормальное состояние, чаще всего, уже невозможно. «А нам ведь и поговорить-то не о чем... Живем, как соседи...», – очень часто слышу я на консультациях. И это признание ничего хорошего не предвещает.

12. Материальная зависимость одного партнера от другого разрушает пары, – это давно доказанный факт. Жаль, что не все женщины готовы его признать.

13. Благодарность – это ключ к долгосрочному браку. Хвалите искренне, радуйтесь от души, проявляйте любовь и взаимную заботу.

Мужчины, как вы не умеете читать наши мысли, так мы, женщины, не умеем чувствовать вашу любовь без поцелуев, заботы и тактильного контакта, который не всегда должен перейти в секс. Нам, женщинам, это очень важно. Для нас ласка, нежность, забота и преданность – это показатель вашей здоровой любви.

14. Со временем качество секса важнее его количества, надеюсь, что все понимают, о чем идет речь.

И, да! Для того, чтобы в спальне было всегда жарко, обсуждайте, говорите о своих желаниях и фантазиях, которые обоюдно приемлемы. Секс имеет значение ВСЕГДА! Независимо от количества проведенных вместе лет и наличия детей. Или вы стесняетесь говорить об этом с человеком, с которым собираетесь создавать семью, жить вместе много лет и спать в одной постели? Серьезно? Может быть, все-таки

вначале поговорить о предпочтениях, чтобы потом не удивляться и не страдать от неожиданных сюрпризов в спальне? Или у вас иное мнение на этот счет?

15. Патологическая ревность, ложь, неуважение, жесткий контроль уже на стадии отношений, которые приводят к бесконечным скандалам и унижениям недоверием. Вам комфортно в таких отношениях? Пропустите этот пункт. А если некомфортно и такое поведение настораживает, почитайте о психопатии, газлайте, абьюзе и обязательно о симптомах параноидальной шизофрении. Пока есть еще время хорошенько обдумать самый серьезный шаг в жизни. Эти состояния неизлечимы.

Да-да, уже слышу обычные фразы: «Ой, вечно эти психологи везде лезут и пугают. Раньше жили и ничего. Вот мои бабушка и дед, мама и папа...». Согласна. Только не забывайте, что время идет вперед и появляются не только новые информационные технологии, луки, тренды, лайфхаки, соцсети, сленг, но и другие требования, и новые, совершенно иные взгляды на отношения и сам институт семьи. И уверяю вас, что при наличии такого количества доступной информации, как в современное время, поколение XX века было бы, однозначно, более счастливым и менее разочарованным.

Хотя, да. Вы правы. Все мы, психологи, усложняем. Любовь слепа, полюбишь и... В смысле, выбор лучше делать в «розовых очках», подключая «бабочек в животе» и все остальные органы нижней части тела, выключая часть рации-

ональную. А что через лет 5—10? Да, кому это интересно, — это ведь вообще другая история! Главное, что сейчас хорошо, эмоционально и бомбически драйвно.

Восхитительная самодостаточность

Так много удивительных и интересных женщин приходит ко мне на консультации. Все они умницы, много достигли в жизни, хороши собой. Но вот как-то с личной жизнью не складывается. «И надо бы закрыть глаза на ЭТО (у каждой своя история ЭТОго), но ведь не закрываются!», – говорит каждая из них. И я задумалась. А ведь мужчинам, действительно, сложно общаться с самодостаточными женщинами.

Самодостаточные женщины – удивительны. Они смелые и сильные, влюбляются глубоко, страстно, по-настоящему и по-взрослому, так, как не умеют другие.

Они умны, интересны, понимают и принимают индивидуальность партнера, умеют слышать и слушать. Многие мужчины стремятся к таким женщинам, но удержать ее рядом очень непросто. Почему же так происходит? По моим профессиональным наблюдениям это происходит по нескольким причинам (добавляйте к списку свои причины или вычеркивайте те, с которыми не согласны):

1. Самодостаточная женщина не может быть душой. Она, конечно, может поиграть в игру: «Ты начальник, Я – дурак», – но недолго. Поместить ее в эту позицию навсегда не получится. Интеллект слишком высокий.

Она понимает истинную природу человека и его намерения, интуитивно распознает ложь и не позволяет собой ма-

нипулировать. Конечно, с ней сложно!

2. Такая женщина честна.

Иногда, даже чересчур. И такой же искренности она хочет от своего мужчины. Кто ж выдержит такое?!

3. Она хочет глубоких и серьезных отношений, потому что ко всему в своей жизни относится серьезно. Поэтому не желает тратить время на пустые «одноразовые» отношения типа «Секс вместо кофе», которые известны под более раскрученным «грифом» – «Для здоровья». «ЗОЖ» в таком виде, точно не для неё.

4. Для самодостаточной женщины важна последовательность. Несогласованность, хаос и сумбурное поведение – не ее «конёк». Она хочет крепкой связи с психологически зрелым мужчиной, а таких мужчин очень мало. Почему из мало? Это другая история, но мамы мальчиков могут уже сейчас задуматься о воспитании тех самых, будущих нормальных мужиков!

5. Самодостаточная Женщина знает, чего хочет, а главное, кого хочет.

А хочет она человека, который бы разделял ее принципы и взгляды на мир, а не диктовал бы ей свои условия, не пытался переделать ее «под себя» и не капризничал, психопатически манипулируя. А такие мужчины в огромном дефиците (на вопрос, «почему?», – см. пункт выше).

6. Такая Женщина занимается любовью с наслаждением. Она точно не станет терпеть механические фрик-

ции а-ля «как бы секс». Качественный, энергетический, интимный, удовлетворяющий обоим взаимобмен – для нее важнейшая составляющая отношений. Ей хочется, отдаваясь, доверять своему мужчине и, доставляя ему удовольствие, получать такое же наслаждение взамен.

«О! Так это легко!», – подумали многие мужчины и... ошиблись. Биологическая способность многократно использовать своё мужское достоинство – это одно, а вот, по-настоящему, чувствовать Женщину, следовать за ее желаниями и уметь доставить ей истинное наслаждение – это совершенно другое. Если бы мужчины знали, сколько женщин горько плачет в кабинете у Психолога или в своей ванной от сексуальной неудовлетворенности, – мир бы перевернулся от такой честности. Но оберегая нежную психику своего мужчины, большинство женщин молчит, кроме вот этой, – такой мАнкой, такой притягательной, но такой неудобной и жестоко честной!

Она ведь не станет плакать и бесконечно страдать, имитируя «сверхудо­во­льствие» тех самых актрис из фильмов для взрослых, сохраняя иллюзию отношений. А кому ж такое понравится?! «Бабыя доля замужем молчать и терпеть. Удово­льствие для мужчины», – не раз звучала домостроевская фраза на семейной консультации... Возможно, но не для женщины, уважающей себя.

7. Мало того, она не станет играть в неврастеническую игру «Будем вместе – Я ухожу». Такая Женщина

просто пойдёт дальше своей дорогой.

Мне сейчас показалось или Вы, действительно, усмехнувшись, подумали/произнесли: «Вот поэтому и одна! Слишком много претензий! Была бы попроще, была бы в отношениях!». Согласна абсолютно! Ведь на самом деле, уж слишком много хочет!

Вот только почему-то моя память настойчиво предлагает вспомнить строки великого Омара Хайяма: «Уж лучше голодать...»... И я задумалась, к чему бы это? А? Как Вы считаете?

О содержанках замолвлю я слово...

Встретила вопрос на просторах интернета: «Скажите, девочки, хорошо ли быть содержанкой? Как относится к тебе мужчина? Много ли получаете подарков и денег?». Автор: Василина, 17 лет.

Ответ на школьный вопрос: «Кем ты хочешь быть после школы?» – для девочки найден.

Всех, кто не может принять того, что данный факт существует, и будет существовать всегда, пожалуйста, не читайте дальше. Все, кому интересна данная тема, мне очень хотелось бы услышать Ваше объективное мнение.

Итак, Девушки – содержанки всегда были, есть и будут; это социальное явление, которое прочно вошло в жизнь определенных слоев общества. Роскошная содержанка – это еще один необходимый атрибут успешного мужчины, важный показатель его финансовой состоятельности. Красивых девушек, как и красивых дорогих собачек, демонстрируют на вечеринках, фуршетах, банкетах и презентациях.

Появление содержанок продиктовано потребностями состоятельных и успешных мужчин; это товарно-денежные отношения, где прописаны определенные договорные условия для каждого из партнеров. А там, где есть товар и деньги, складывается рынок услуг со своими условиями и правилами:

1. Спрос рождает предложения. Сайты: «Найти содержание», «Ищу спонсора», – яркое тому доказательство. Мужские и дорогие ночные клубы, где проходят демонстрация и выбор.

2. Чем лучше товар, тем выше цена и больше спрос.

3. По износу – товар меняется.

4. Свежие новинки на рынке всегда привлекательнее устаревших моделей.

Поэтому умные девушки, учитывая, что их время не бесконечно, сколачивают себе неплохой капитал, получают в подарок квартиру, машину, которые оформлены на них и находятся в личной собственности, дорогие украшения; еще более умные – получают свой бизнес или запускают свой проект.

Они рассматривают деньги мужчины, его статус, его связи как средство, платформу, с которой начинается подъем на вершину Олимпа. Это то, что поможет ей, умной, красивой, способной выстроить карьеру и осуществить мечту. Полистайте биографии известных в шоу и кино-бизнесе звезд, и вы поймете, что это и есть та самая правда, о которой не всем хочется говорить.

Неумные «куклы Барби» все деньги тратят на тряпки, ездят на крутой «папочкиной» машине, живут в съемном жилье или в его квартире, и ко времени отставки остаются

с привычкой красиво жить, но без гроша в кармане. Со временем становятся «переходящим выпелом» с понижением статуса, невротичками, с ищущим взглядом либо заканчивают свою жизнь очень трагично. Судьба Натальи Ладоги тому яркий пример.

Содержанка – это очень сложная, требующая больших психологических знаний работа, бизнес, в котором ты преуспеваешь или остаешься опять на обочине жизни, потеряв драгоценное время и свой главный козырь – молодость. Не каждой дано быть содержанкой со знаком качества, так как наряду с актерским талантом здесь должен преобладать и сильный, авантюрный характер.

Закон экономиста Парето или принцип 20/80: 20% усилий дают 80% результата – этот закон успешной деятельности должен работать и в этом случае на 200%, потому что умные девочки понимают, что их век в этой роли недолог. Неумные считают, что это состояние молодости и безмятежного существования будет длиться вечно.

Цинично? Возможно.

В моей практике и в кругу моих знакомых есть немало содержанок. Они все разные по своему происхождению (чаще всего это девушки, проживающие далеко от Москвы, но желающие ее покорить), восприятию жизни, по целям, которые их привели к этой роли. Цели: «Не хочу работать, хочу жить красиво!» и «Я знаю, что он поможет мне выбраться из той помойки, в которой я выросла», – отличаются друг от друга

и по итогу получается разный результат.

Их жизнь достаточно сложна и далеко не спокойна. Чем дороже товар, тем больше прав имеет на него Спонсор. Быть собственностью в руках богатого, часто пресыщенного удовольствиями покупателя не всегда безопасно для жизни, здоровья и психики.

Я выслушала немало историй, исповедей и рассказов девушек, с которыми знакома в реальности, и из всего материала составила несколько вариантов ответов на вопрос: «Чего лишают себя содержанки?»:

1. Любви и удовольствия от секса. Никто не интересуется твоими желаниями, есть только ЕГО желания, его потребности, его фантазии, но за красивую жизнь НАДО платить и платить по-разному. Например, провести несколько дней с другом «хозяина», принять участие в вечеринке свингеров (речь не идет о тех девушках, которые находят в этом удовольствие). Ты – вещь, поэтому тебя перемещают по мере надобности и необходимости.

2. Других мужчин не существует, иначе в эту же минуту вылетишь на улицу в одном белье.

«Если бы ты знала, как я хочу нормального мужика в постели. Сильного, страстного. Удовольствия хочу от мужчины, настоящего удовольствия. А меня все чаще тошнит только от одной мысли, что надо ложиться с ним в постель и изображать дикую страсть», – говорит мне моя приятельница. Она – Содержанка со стажем. Фантастически красива,

очень дорого одета, но в синих-синих глазах – тоска, а в руках очередной бокал дорогого виски...

3. При неадекватности Хозяина – физическое насилие, унижения и постоянное напоминание: «Ты – моя собственность, и я буду делать то, что хочу». Как компенсация за втаптывание в грязь, – драгоценности, деньги, дорогие курорты, атрибуты иллюзорного «Щастья».

4. Невозможность иметь детей. Хотя, до определенного возраста девушкам кажется, что это вообще ни к чему.

5. Если у содержанки была карьера, о ней придется забыть. Несколько моих знакомых до встречи с «папиками» были достаточно востребованными моделями, фотомоделями, некоторые успешно снимались в известных ТВ шоу и имели несколько длительных рекламных контрактов. А потом появляется ОН – Мужчина Мечты, Спонсор и Хозяин в одном лице, который поставил жесткое условие: или карьера или я. По сценарию «сказки» Он так хорош и так фантастически богат, что выбор девушки очевиден.

«Не хочу быть такой крестьянкой, как ты и все работающие женщины, – слышала я не раз в свой адрес. – Женщина, которая САМА зарабатывает деньги, покупает себе вещи и содержит себя – это ужасно. И при этом, у тебя нет того,

что есть у меня!». И в этом есть своя доля правды, правды девушки-содержанки.

6. Дорогое одиночество. Красота в заключении и бесконечном ожидании, Хозяина, который счастливо женат и слишком занят бизнесом, чтобы уделять «своей девочке» много времени. Отсутствие компенсируется финансами, за финансы надо платить собой – круг замкнулся.

Ощущение пустоты жизни, которое заполняют бесконечные шопинги, фитнес-клубы и пустые разговоры с «подругами по цеху», больше напоминающие спортивные соревнования: у кого дороже подарок, чей «папик» круче. Потеря смысла жизни, апатия, переходящая в депрессию, таблетки, алкоголь... «Скажи, что мне делать дальше?», – вопрос, который задают достаточно часто.

7. Вечный страх потерять свое иллюзорное благополучие – это кладезь для бизнеса красоты, дорогих косметических процедур, пластических хирургов, диетологов, дорогущих фитнес-клубов и тренеров. И это не ЗОЖ, о котором все пишут, это невротическая погоня за уходящей молодостью и исполнение не всегда адекватных запросов Хозяина. Мне казалось, что желание видеть рядом с собой Красотку а-ля Джулия Робертс или живую куклу Барби – это всего лишь сценарий для не очень качественного ТВ-шоу. Ошиблась. Такие запросы существуют в реальности, за них дорого

платят и поэтому их исполняют.

8. Отказ от собственной жизни и тотальный контроль. Теперь будут только его звонкам, его проблемы, желания, капризы и его настроение. Вопрос: «Зачем тебе еще одна шубка... (сапоги... и пр.)?», – звучит чаще, чем: «Как ты, дорогая?» или «Как прошел твой день?». Он в курсе твоих трат, твоего перемещения, поездок и встреч, потому что у тебя в руках, возможно, платиновая, но его кредитка.

9. Никогда не знаешь времени окончания «Сказки». Редкий случай, когда содержанка готова к расставанию, а, чаще всего, к внезапному исчезновению Благодетеля.

«Он не появляется уже несколько дней, – плачет мне в трубку девушка. – Я не могу ему дозвониться, у меня что-то с телефоном. А самое ужасное, что пропала моя машина со стоянки. Я чувствую, что с ним что-то случилось!»

Конечно, случилось. Скорее всего, он встретил очередную молодую красавицу и включился в процесс получения очередного охотничьего трофея. Ничего личного, просто интерес мужчины-охотника к своей добыче недолог. Драйв от повышенного в крови адреналина он испытывает лишь в ситуации новых ощущений и новых побед.

И почему он должен продолжать оплачивать номер телефона и съемную квартиру, оставлять СВОЮ машину женщине, которая служила ему лишь средством для утех и физической разрядки?

Думаете, девушка разозлилась на того, кто выкинул ее за ненадобностью? Нет. Она сказала: «Это я виновата. Он же говорил, что хочет видеть меня с рыжими волосами, а мне все было лень сходить в салон. Если бы я... Тогда бы он... Как ты думаешь, если я перекрашусь в рыжий цвет, он вернется?»...

Занавес...

P.S. На днях обсуждали с умной девушкой-содержанкой открытие и развитие салона красоты, который оформлял на нее Спонсор, и она же рассказала мне о нашей общей знакомой М. грустную новость.

Очередная отставка оказалась для М. слишком сложной. Она в прямом смысле осталась на улице. Еще пыталась «охотиться», но в этом бизнесе возраст имеет колоссальное значение. Сайт для элитных проституток с удовольствием поместил фотографию восхитительно красивой женщины-Содержанки, вышедшей «на пенсию»...

– Вы что их, жалеете? – Капризно скривив губы, как-то спросила меня девушка-праведница.

– Не больше, чем Жертв, добровольно живущих с деспотом или жен алкоголиков и химически зависимых.

Ведь каждый выбирает свою историю жизни, отношений и свою степень счастья и страданий. И кто скажет точно, как НАДО жить ПРАВИЛЬНО?

Многие несчастливые пары не разводятся

А Вы замечали, что многие несчастливые пары не разводятся и не собираются этого делать?

Уверена, что почти у каждого из нас есть знакомые, которые живут в бесконечных конфликтах, но, тем не менее, остаются вместе. Почему? У них есть веские причины продолжать жить вместе, иначе бы они уже давно расстались.

Ведь двое счастливы в отношениях, пока каждый получает больше, чем теряет.

Т.е. партнеры оценивают свою удовлетворенность отношениями, сопоставляя их «плюсы» и «минусы». И пока каждый из партнеров уверен, что он приобретает в процессе взаимодействия больше, чем теряет, — в семье, в отношениях царят гармония и счастье. Например, ваш партнер отнимает у вас время и часть энергии, но компенсирует это исполнением ваших желаний, заботой и отличным сексом. А удовлетворенность отношениями порождает преданность и ощущение счастья. Кроме того, в отношениях очень ценны партнеры, которые интересуются нуждами второй половины. Ведь в идеале партнер рядом — это не только любовник, но и лучший друг.

Или партнер дает очень мало (заботы, любви, эмоций, денег – по предпочтению), но требует взамен еще меньше, и это тоже повод жить вместе, чего-то недополучая. Но если начинается «игра в одни ворота», когда один только отдает, ничего не получая взамен, – недостатки начинают перевешивать достоинства брака, наступает разочарование, а с ним и закономерные мысли о том, что не пора ли заканчивать то, что приносит только пустоту, раздражение и негатив?

Партнеры в несчастливых отношениях остаются вместе в следующих случаях:

1) Боязнь одиночества. Они не видят более привлекательных вариантов отношений, чем те, привычные, которые у них сейчас есть.

2) Финансовая зависимость. Несмотря на современный идеал дружеско-любовных отношений в браке, в любой семье присутствуют и экономические отношения. Жена-домохозяйка может закрывать глаза на неверность и грубость мужа из-за страха лишиться финансовой стабильности.

3) Общие дети. Супруги устанавливают видимость пермирия с раздельными спальнями и банковскими счетами, потому что уверены, что жизнь ребенка на два дома – худший сценарий его взросления.

4) Осуждение социума, родных и близких. Смена статуса для многих – это серьезное испытание.

«Я могу выйти из дома без косметики, но как я выйду из дома без обручального кольца?», – как-то услышала я

от женщины, которая приняла решение развестись.

5) Многое зависит от того, уверен человек в своем будущем или нет. Если не уверен, он будет пытаться сохранить отношения любой ценой, и будет искать удовлетворения в чем-то другом, например, в работе или творчестве.

6) Иногда люди не разводятся из-за низких требований, которые они предъявляют к браку. Причиной может быть родительский сценарий, где унижение, драки и пренебрежение было нормой или низкой самооценкой, неуважением к себе и абсолютной уверенностью, что лучшего человек не заслуживает.

И кстати, счастливые пары уверены, что со временем их отношения будут только лучше, даже, если в их отношениях иногда случаются сложные периоды.

Проблемы с работой, болезни родных, рождение детей, нехватка денег добавляют элемент стресса в отношения и снижают уровень удовлетворенности у партнеров. Но они ценят отношения, несмотря на временные трудности.

Например, когда рождается первый ребенок, родителей переполняет радость. Это одна сторона медали, другая – отсутствие интимных отношений, недостаток сна, сил друг на друга, времени и денег. Но в этот непростой период по-настоящему счастливые родители остаются вместе. Это происходит не потому, что все их потребности удовлетворяются,

а потому что они верят, что это временный период, и в недалеком будущем их отношения станут более гармоничными, — и это высший уровень любви.

Если вы чувствуете, что с отношениями что-то не так, значит, пришла пора над ними поработать.

Например, проводить с партнером больше интересного времени, а не просто присутствовать рядом, а лучше — обратиться к специалисту по семейной терапии. Так вы укрепите уверенность в счастливом совместном будущем и осознаете, что можете вместе преодолеть временные сложности, которые случаются во всех семьях.

Подведем итог.

Итак, почему одни люди живут в несчастливом браке, а другие разводятся?

1. Люди прекращают несчастливые отношения, если чувствуют, что они не станут лучше или если находят лучшую альтернативу этим отношениям.

2. Люди продолжают жить в несчастливом браке, если ожидают, что эти отношения улучшатся или опасаются, что не смогут найти более подходящего партнера.

Какие у Вас варианты ответа на этот вопрос?

Что имеем, – не храним...

Так много сказано о том, почему мужчины уходят от женщин, и так мало о том, почему женщины уходят от мужчин. Поговорим сегодня об этом?

Внимание! Вся приведенная ниже информация собирательная и не имеет никакого конкретного отношения ни к одному из тех, с кем проводились и проводятся консультации. Все совпадения случайны.

– У нас все было хорошо, и вдруг она решила забрать детей и уехать к маме, – очень часто именно так, начинаются консультации с мужчинами, которые находятся в растерянности и не понимают, почему ушла жена?

– Она сказала, что не уделял ей внимания. Но я же работал, строил бизнес. Уставал. Мне не до нее было. Приходил, падал спать, уходил. Да, бывало, что выпивал, но сейчас-то я решил измениться. Что делать?

– Да, я изменял ей. И даже не всегда скрывал. Но теперь-то я остепенился (через 5 -10 лет), почему она ушла? Я ведь стал таким, как она хотела!

– Да, я люблю женщин «легкого поведения», женщин доступных, мне нравится «обеденный секс». Но она ведь должна понять, что это всего лишь физиология! Ничего больше! Я люблю только ее. Семья – это святое.

– Да, я все выходные провожу со своими детьми от первого брака. Почему она меня не понимает? Я ведь с ней по вечерам в будние дни. Это же так просто понять!

– Я был неправ, конечно, что тусил с друзьями, выпивал, гулял. Молодой был, не понимал, как она устает с ребенком, что всегда одна. Но как она могла уйти к другому, когда я уже все осознал (через 6 лет)!

Список мужского «раскаяния» можно продолжить еще на пару страниц. Другое дело, стоит ли? «Дорога ложка к обеду», – это как раз тот самый случай. Для психически здоровой женщины, без синдрома жертвы, – именно психологические проблемы, эмоциональная холодность, равнодушие, – чаще всего, являются основными для решения прекратить отношения.

В отличие от некоторых мужчин, мудрая женщина не уходит ВДРУГ. Большинство очень терпеливы. Ведь отношения, счастливое замужество, любимый мужчина, чаще всего, в желаниях и мечтах выбираются раз и навсегда (конечно,

случаи двухдневных браков случаются, но не об этом речь!). Поэтому, когда женщина ВДРУГ (уход и истерики как манипуляция, – здесь не рассматриваются) уходит, причины, которые заставили ее это сделать, должны быть очень вескими.

Особенность женщины такова, что если у нее есть дети, нет собственного жилья и дохода, – она не уходит в никуда. Она продолжает терпеть «особенности» мужа (мужчины), его холодность, безразличие, деспотизм, унижение. Именно поэтому мужчина абсолютно уверен, что «никуда она не денется», «да кому она нужна» и пр.

Мудрая женщина, если все возможности сохранить или вернуть отношения были исчерпаны, – медленно, но верно готовит себе площадку для новой жизни: начинает учиться на онлайн или очных курсах – получает современное образование, рассматривает возможности собственного заработка и собственного жилья;

ищет любую возможность начать самостоятельную жизнь; обращается за помощью к родным и друзьям; встречает мужчину, который видит в ней любимую, единственную и желанную, независимо от ее возраста, объема талии и наличия детей. Когда все готово к новой жизни, женщина уходит и... становится желанной для бывшего и когда-то любимого мужа, до которого она столько лет пыталась достучаться...

В этом и есть жизненный парадокс отношений между мужчиной и женщиной.

Женщину, без синдрома жертвы, надо очень сильно и длительно «доставать», чтобы она закрыла дверь навсегда. Женщина, которая решила на самом деле развестись или уйти, не устраивает истерик, она говорит спокойно и четко, или оставляет записку. Пока она кричит и требует, плачет и пытается к вам обратиться, – вы ей еще нужны и необходимы, но чаще всего, именно в этот, очень важный для дальнейших отношений момент, мужчина уходит, остается равнодушным, погружается в свои проблемы: «Что с тобой разговаривать ты вечно кричишь ... ты – истеричка, с тобой невозможно общаться... посмотри на себя... – выбирайте варианты по предпочтению.

«Но как же так? У нас ведь был регулярный секс! – Удивленно спросил меня мужчина. – Я читал, что женщина не может заниматься сексом, если у нее нет психологического влечения к мужчине!» Может. Не зря же существует понятие – «Супружеский долг»... Конечно, у женщин сексуальное поведение в гораздо большей степени связано с испытываемыми ими чувствами, чем у мужчин. И все же, секс – это не показатель того, что она продолжает принимать роль «необходимой вещи» в мужском интерьере. Другой вопрос, что женщина переживает ПОСЛЕ секса.

«Вы когда-нибудь спрашивали об этом свою жену?», – Задала я вопрос этому мужчине.

«В смысле? Мы же вместе. Я засыпаю, она... Не знаю, – разозлился. – Почему я должен ее об этом спрашивать? Достаточно того, что я рядом с ней!». А женщине ДО и ПОСЛЕ необходимы ласка и тепло.

«Когда он отворачивается от меня и через секунду засыпает, чувствую себя ужасно. Удовлетворился и спать. А мне так плохо после этого, иду в ванную и плачу». Чего ей опять не хватает? Джон Грей «Марс и Венера в спальне» вам в помощь. Очень понятно и доступно написано и, заметьте, мужчиной!

Итак, основные причины, по которым женщины уходят из отношений и от мужа:

1. Пристрастие к алкоголю, к психотропным веществам, игромания.

Зависимость мужей от спиртного, игр, «химии» и секса на стороне является главной причиной того, почему женщины уходят от мужчин. Созависимые отношения – не в счет, – в этих отношениях терпят и что-то пытаются исправить. «Он же без меня пропадет!». О жертвах в этой статье ре-

чи не идет. Только о психологически взрослых и психически здоровых женщинах, которым такое ЩАСТЬЕ точно ни к чему.

2. Физическое насилие и психологический деспотизм.

Физическое рукоприкладство в семье. К физическому бытовому насилию относят легкие пощечины, подталкивания, и даже словесные угрозы такого насилия. Обычно после акта агрессии, муж становится мягким и обещает исправиться. Не стоит верить таким обещаниям, особенно, если такое поведение является систематическим.

Психологический деспотизм (абьюз, газлайт) : лишение финансов, машины, ограничение круга общения, включая родственников, тотальный контроль, «знай, свое место», отказ в помощи, когда женщина в этом особенно нуждается, запрет на работу, учебу и пр.

Газлайт или эмоциональные «качели»: «Ты во всем виновата, потому что ты больная (дура, никому не нужна...)». И через полчаса, после женских слез отчаяния: «Ну, что ты, малыш. Я же пошутил. Ты самая лучшая».

Но как только женщина успокаивается и верит в то, что ее партнер – самый лучший на свете – «качели» запускаются вновь и так до бесконечности.

Жертва будет терпеть, женщина с внутренним потенциа-

лом – нет.

3. Измена.

О них так много сказано, что не стоит повторяться. Но все-таки я придерживаюсь того мнения, что причины измен различны, и случайная измена – не повод разрушать семью.

4. Равнодушие супруга и эмоциональная холодность.

Психологически для женщины это выглядит, как явное отчуждение. И появляется чувство, что она живет рядом с чужим посторонним человеком, которому она не нужна. При этом такие мужья по-прежнему воспринимают жену как должное. Т.е. женщина обязана делать все домашние дела, выполнять супружеский долг. Но при этом, другие аспекты ее жизни – супруга не волнуют.

5. Неприятие и унижение.

Довольно часто мужчины воспринимают женщину не как личность, а как некое приложение к себе, которое не должно доставлять лишних неудобств и не нагружать лишними проблемами. Поэтому, если мужчину в женщине что-то не устраивает, он может не только говорить ей об этом, но и на деле пытаться исправить ее «сложный» характер и «научить правильной жизни». Мужчина не желает прини-

мать ее такой, какая она есть, ему необходим некий «идеал», который рожден его воображением.

Как пример. На консультации очаровательная молодая блондинка, чуть располневшая после недавних родов. «Я чувствую себя абсолютно несчастной, потому что мой муж перестал меня любить. Ему нравится певица (называет, кто именно), и он требует, чтобы я была похожа на нее. А я ведь сейчас кормлю малыша, ему всего 1 месяц. Наверное, придется перевести его на искусственное питание, чтобы поскорее похудеть. Мой муж даже за стол со мной не садиться...».

У вас есть комментарии по этому поводу? У меня есть, но они точно не для прочтения. И если вы думаете, что это единичный случай, то спешу вас разочаровать...

Когда мне рассказывают о подобной ситуации, мне всегда хочется задать несколько вопросов: Насколько материальная составляющая ТАКОГО мужа соответствует запросам звезды? И знает ли он, этот «Естет» сумму затрат на данное великолепие? Или – насколько он сам, включая не только его фигуру, но и размер его мужского достоинства соответствуют желаниям женщины? Неприлично говорить об этом? Почему? У женщины, даже после родов, есть свои собственные чувственные желания и фантазии.

Но надо сказать, что чем более самодостаточна женщина, тем скорее она сделает выбор в пользу сохранения себя как целостной личности. Таких женщин не так много, к сожалению, но они есть, и именно поэтому они уходят. Комментарии и сарказм по поводу их одиночества оставьте при себе. Уверена, они найдут себе более интересное занятие, чем выслушивать подростковые претензии инфантильных биологических особей.

6. Недоверие и ревность.

Ревность проявляется у неуверенных в себе мужчин, с заниженной самооценкой и неуверенностью в себе. Любовь в этом чувстве играет лишь роль катализатора, усиливающего накал страстей.

Легкая ревность, намекающая о том, что мужчина замечает, что его женщина нравится и другим, и он не намерен терпеть их внимание в ее адрес, льстит женщине, позволяя ей почувствовать собственную ценность, а мужчине гордиться тем, что лучшая из женщин рядом с ним.

Но, если проявления ревности приобретают более агрессивные формы в виде запрета на одежду и косметику, встречаться с подругами или проявляется в патологической параноидальной форме – единственным выходом будет уйти от таких отношений. Это может быть ярко выраженным

симптомом параноидальной шизофрении и во что выливается такая «любовь», можно посмотреть в архивах громких полицейских происшествий.

7. Скупость.

Это один из самых сильных пороков в глазах большинства женщин. И если ей приходится отчитываться перед мужчиной за покупку каждой пары колготок, белья или туши для ресниц, а ее поход в салон красоты заканчивается дома жутким скандалом, не стоит удивляться, что ваша женщина ушла. Она сделала это для того, чтобы сэкономить ваши деньги. Теперь Вы можете с удовольствием складывать купюры «на черный день», который когда-нибудь обязательно наступит.

Когда я читаю плоскую и давно «замыленную» фразу: «Вам, женщинам, только деньги подавай!», – у меня всегда возникает желание увидеть тех мужчин, которые деньги не любят. Вряд ли таких найдется много, НО одни любят деньги и умеют их зарабатывать, другие любят, но предпочитают обвинять тех, кто умеет зарабатывать в том, что они «наворовали» и живут нечестно. А что остается делать, если женщины любят успешных мужчин и уходят именно к ним?

На мой, субъективный взгляд, стремление к жесткой экономии хорошо только в случае жизненно важной цели (обу-

чение, ипотека, лечение, ремонт и пр.), или когда оба партнера решают, что лишние траты ни к чему.

А какая позиция более понятна и близка Вам: я – для денег или деньги для меня? Задайте этот же вопрос своему партнеру, может быть, узнаете нечто до этого момента неизвестное вам.

8. Несовпадение темпераментов.

Когда на семейной консультации муж говорит о том, что жена часто на него кричит не по делу и срывается по пустякам, всегда задаю вопрос: «Сколько раз в неделю вы занимаетесь сексом?». Если жена грустно вздыхает, а муж удивленно спрашивает: «В смысле? – повторяю вопрос. – Мы же работаем, устаем... У нас дети... Маленькая квартира... Понос... Золотуха...». Все верно.

Если Жена до определенного момента, стиснув зубы, принимает и старается понять и вашу усталость, и вашу работу, и «Танчики», и футбол-хоккей-охоту-рыбалку-пивосдрузьями, то почему мужчин так удивляет, что однажды она встречает мужчину, у которого помимо всего прочего еще есть желание любить свою женщину и делать ее счастливой во всех отношениях?

Большинство женщин очень любят заниматься любовью,

а не исполнять супружеский долг. НО многие щадят высокую степень психологической ранимости своих мужчин и поэтому молчат о своих «неприличных», с точки зрения социума, желаниях.

А сейчас посмотрите на свою жену и ответьте себе на вопрос: «Вы давно доставляли ей удовольствие, занимаясь любовью?». И если вы вдруг задумались, подсчитывая недели, у вас, мужчины, есть еще время все исправить!

Живите счастливо, любите и берегите друг друга!

Причины развития любовной зависимости и надо ли от нее освобождаться?

Бесконечная сладкая боль и страдание в отношениях – основа любовной зависимости. Это та самая «наркоманическая любовь», тянущаяся годами и переходящая вначале в душевную боль, а затем, со временем, превращающаяся в мигрень, гипертонию, тахикардию и прочие психосоматические «прелести».

А на психологическом уровне, выражается рассеянностью внимания, ухудшением памяти, низкой самооценкой, ощущением ничтожности, бессонницей, апатией, переходящей в депрессию, с суицидальными мыслями, или, наоборот, истерикой. Такой длительный дистресс (негативный стресс) часто приводит, в лучшем случае, – в клинику неврозов.

«Он меня оскорблял, унижал, даже ударил, но я люблю его и жду, вдруг он мне позвонит...».

«Он меня выгонял из дома. ... Он сказал, что ему со мной мерзко спать... Я пришла домой, а он – с другой. Пока они были в спальне, я плакала, а потом просила простить, что была не права...» – каждый день я слушаю подобные истории.

Такие варианты признаний можно продолжить, но смысл у них один – мне сказали, что я ничтожество, мерзость, а я ползу, целую ногу пинающего, прошу меня простить и люблю его так, что готова умереть за еще одну порцию унижения... Красивая картинка, да?

В чем причина подобного поведения? В отсутствии личных границ. «Я и партнер – мы одно целое. Только тогда – это любовь», – частые признания от биологически взрослых подростков. Что бы внести ясность, почему это так происходит, скажу лишь, что огромное количество ПУСТОГО времени разрушает не только психику, но и жизнь, и самого человека. Поэтому и хочется заполнить свою пустую жизнь интересами и жизнью психически более здорового партнера или не совсем здорового, с такой же бездонной пустотой внутри, для которого любовь – это причинение боли другому и самоутверждение через него.

И тогда встречаются вместе Преследователь – Жертва, – любовь уничтожающая и саморазрушающая, любовь – игнорирование-преследование, превращается в полный контроль над партнером и любовь – страдание-подчинение-самоуничтожение. Идеальный союз-дополнение двух созависимых людей с душевной пустотой внутри.

«Я страдаю, значит, люблю, а Вы никогда не любили, ес-

ли не понимаете этого!», – театрализованное представление Жертвы для окружающих. Но это не любовь, а нездоровая страсть, которая душит и заставляет забыть о себе. Одержимый любовью человек часто не в состоянии позаботиться о себе самом: плохо ест, плохо спит, не обращает внимания на свое здоровье, проблемы на работе, своих детей. Пренебрегая собой, всю жизненную энергию он тратит на партнера, тем самым заставляя и его страдать. Партнер со здоровой психикой не выдерживает всего этого и уходит. С нездоровой – начинает играть в «кошки-мышки».

Рассмотрим некоторые причины возникновения любовной зависимости:

1. Очень активно работают негативные программы, некоторые из которых передаются женщинам на уровне генетики:
 - если я страдаю по этому человеку, значит, я его люблю, если не страдаю, значит, не люблю»;
 - «Ревнует, значит, любит», «Любовь – это страдание», «Бьет, значит любит».
 - «Мужчинам только одно нужно! Смотри: поиграет тобой и бросит!».
 - «Все мужики...».
 - «Кроме него я больше никому не нужна»
 - «Быть одной – это стыдно (ужасно)» и пр.

Знакомые «страшилки»?

Дело сделано, формируется четкая установка, которая вызывает яркие эмоции, влечение только к тому человеку, который способен вызвать страдание, ведет себя непредсказуемо и бесконечно играет «в кошки-мышки»: «люблю – брошу», «не могу без тебя – убирайся вон!», – ярко выраженный газлайт в чистом виде (О газлайте читайте статью «Разрушающие «качели» газлайтера).

Сказки про Русалочку и Золушку, Красавицу и Чудовище, Аленький цветочек иногда являются запускающим механизмом таких же программ: «Чтобы заслужить любовь мужчины, необходимо пройти через страдание».

2. Жизненный вакуум: у зависимого нет никаких интересов, кроме как страдать по отсутствию, холодности, недостаточности внимания «любимого» и жить его жизнью, – ставить «жучки» и программу слежения, нанимать детективов, следить за партнером самостоятельно, вскрывать телефон и электронную почту.

Кайф от такого сверх контроля и получения информации, сравним с оргазмом. «Даже если ничего нет, я все равно что-нибудь найду!», – не один раз я слышала и от мужчин и от женщин. Для чего? Необходимость постоянного пере-

живания бурных эмоций ревности становится смыслом существования. Поэтому, если ничего нет, – я придумаю и заставлю его поверить в то, что это именно так, чтобы начать страдать по полной программе. А почему нет, если сериалы надоели? Пустоту в голове и жизни надо же чем-то заполнить, чтобы приглушить ее бессмысленность.

Чем же отличается любовь от любовной зависимости?

1. Главный критерий Любви: нам хорошо вместе, и нам хорошо отдельно; партнеры переживают позитивные эмоции, ощущение стабильности, доверия и защищенности. Счастливого влюбленного мы замечаем по свету, который он излучает. И даже если возникают размолвки или недопонимание, партнеры садятся и конструктивно общаются. Им не нужны страсти, им нужен комфорт и счастье, которое они переживают **ВМЕСТЕ**.

Главный критерий зависимости: на первых этапах – нам хорошо вместе, но плохо друг без друга, на поздних этапах – и вместе плохо, и врозь плохо. Это негативные эмоции, тревога, беспокойство, страхи, неуверенность, сомнения, ревность, зависть, злость, раздражение по отношению к «любимому».

Позитивные эмоции яркие, но кратковременные. Даже

в самые счастливые минуты есть какое-то внутреннее напряжение и сомнения «счастье – это только миг, если все хорошо, – это ненормально».

2. В любви отношения строятся на равных: я дарю тебе любовь, ты мне даришь любовь; сегодня много меня, завтра много тебя, мы равны.

В нездоровых отношениях зависимый партнер всегда подчиняется и растворяется, а его «любимый» доминирует над ним. В результате зависимый всеми силами стремится заслужить любовь, угодить «любимому», унижаясь при этом, он только дает, ничего не получая взамен. Он является инициатором совместных мероприятий, сам выстраивает отношения, все прощает, «сглатывает» обиды, бесконечно страдает, терпит и заполняет свою жизнь только жизнью «любимого».

3. При расставании (всякое в жизни случается) партнеры, состоящие в здоровых отношениях, стараются сохранить их уважительными и после расставания;

в нездоровых отношениях – придумываются жуткие планы мести, «наказания», проявляется показательная «ненависть», детский вариант отчаяния – это выложить интимные снимки в соцсети и разослать их всем общим друзьям, тем самым еще раз подчеркнув свою подростковую

незрелость.

Как преодолеть зависимость?

Вариант первый.

Вопрос в другом, а надо ли? Если Вас все устраивает и страдание с истериками или апатией, – это основной ваш досуг, а восстанавливаться Вы предпочитаете в клинике неврозов, – по шкале ваших ценностей, у Вас все хорошо. Живите, наслаждаясь своим представлением «как бы любви». Низкая самооценка, неуверенность в себе, удовольствие от страдания, – все это притягивает к Вам определенный тип партнеров, поэтому страсти будут у Вас всегда.

Вариант второй.

Встречается в созависимых отношениях реже, но встречается. Почему реже? Потому что у абсолютно созависимых людей фраза: «Работать над собой, познавать и создавать себя, полюбить себя», – вызывает одновременно рвотный рефлекс, диарею и депрессию.

Те люди, которые понимают, что жизнь катиться в никуда, начинают заполнять ее чем-то новым, интересным, направляя свое познание и на свое внутреннее Я. Процесс это непростой, сложный, долгий, с сомнениями и откатами назад (в разделе «Про жизнь и про людей» много таких историй). Но тот, кто выходит на другой, более здоровый уро-

вень отношений, понимает, что жизнь прекрасна и стоит того, чтобы любить себя, видеть и принимать прекрасный мир вокруг.

НО вдруг часть из них понимает, что в ситуации интереса к себе, любимому, начинает теряться контроль за жизнью партнера. Исчезают бурные страсти, жизнь становится невыносимо скучной. И... Все возвращается на круги своя. Это особенно относится к супругам алкоголиков, игроманов и химически зависимых.

К чему это я? У каждого человека всегда есть выбор: страдать или любить, быть жертвой или любимым, наслаждаться отношениями или испытывать болезненный, но такой сладкий дискомфорт. Это ведь ваша жизнь и Вы вправе делать с ней все, что захотите.

Так, надо ли освобождаться от любовной зависимости?

Если учесть, что основа такой зависимости – бесконечное страдание в отношениях, то вопрос, тем более, от психолога, покажется странным. Но прежде чем вступать в полемику по этому поводу, давайте вспомним, как всех, еще совсем недавно призывали выйти из «зоны комфорта»;
как сейчас все должны куда-то идти, двигаться к цели,

что-то делать, личностно расти, «прокачиваться» на всяких разных тренингах залетных «мотиваторов» и бесконечно учиться, демонстрируя очередной сертификат или диплом в соцсетях.

А если человек этого не хочет? Он желает жить в своей зоне комфорта, довольствоваться своим образованием, читать не умные, а душевные книги, смотреть «бытовые» сериалы и страдать от любви. Это их «зона комфорта», возможно, непонятная для других. Оставим их в покое, ведь они сами о себе напоят очередной созависимой «трагедией», которая и составляет основу их жизненного бытия.

Лучше задумайтесь, а что в отношениях выбираете Вы?

Прощай, мой брак, прощай!

Самый сложный вопрос: «Как жить дальше после измены партнера?».

Казалось бы, чего спрашивать, ведь есть два варианта развития событий: остаться и жить с этим или разойтись и... И, что? Какая жизнь наступает после того, как все раскрылось?

Одно точно известно, – так, как раньше уже не будет. Никогда. Ведь любая измена приводит к пересмотру отношений, которые становятся другими. Лучше или хуже, – это другой вопрос, но то, что другими – это факт, который необходимо будет принять.

Возможно, будет лучше, и наступит новый медовый месяц, когда человек осознает, чего мог бы лишиться навсегда. И после в браке супруги переживают совершенно новое ощущение счастья, сексуальности и зрелой любви. «Я ведь мог потерять все то, что мне дорого! Вот уж точно, бес в ребро...», – не раз я слышала подобные признания в своем кабинете.

Возможно, кто-то, не выдержав такого обмана, совершит попытку суицида или завершит ее...

Возможно, кто-то воспримет ситуацию измены, как повод, чтобы разорвать давно опостылевшие и «умершие» отношения. И с облегчением скажет: «Давай, разойдемся», – и первым подаст заявление на развод.

Возможно, кто-то замкнется и семейная жизнь превратится в хозяйственно-рутинное взаимодействие соседей по коммунальной квартире.

Нет одного ответа на ситуацию измены, как и нет однозначного ответа на вопрос, почему она произошла? Миллион отношений – два миллиона вариантов ответов, решений и комментариев к ним.

Слышу совет: «Простить и жить дальше». Если Вам подходит такой вариант, – прекрасно. Тем более что простить кого-то – это, прежде всего, порадовать себя. СЕБЯ, а не другого.

А если не простить? Что делать тем, кто не готов простить окончательно разрушенное доверие? Или тем, чей брак уже совершенно исчерпал себя, но так много всего объединяет? Как разойтись в разные стороны, сохранив при этом уважение друг к другу?

Для этого, однозначно, надо быть психологическим взрослым. Чтобы спокойно обсудить развод, с сохранением всех остальных функций: родительских, дружеских, функции взаимной поддержки и нормального, человеческого, ВЗРОСЛОГО общения.

«Утопия», – скажете Вы. Частично соглашусь.

Почему-то считается, что развод – это катастрофа, а жить не в разводе, но в настоящем аду бесконечного выяснения отношений или «мертвого» молчания, давно забыть не только о сексе, но и про объятия, поцелуи, ласковые слова, по-

хвалу и поддержку – это нормально и достойно. Кто-нибудь может мне без истерики объяснить эту странную логику? Буду очень признательна.

А как же завершить отношения тем, у кого они закончились? И даже вопрос: «А что же скажут люди?», – уже не удерживает вместе?

Провести церемонию окончания совместного проживания. Ее необходимо провести, чтобы сохранить ту эмоциональную связь, которая длилась десятилетиями: общие дети, воспоминания, друзья, праздники, потери близких людей, путешествия, шутки, которые никто не понимает, кроме вас двоих. Надо ли все это уничтожать, вот так, одним махом, и жить в ненависти друг к другу, начиная делить детей, друзей и, посвящая всех вокруг в историю своих, давно накопившихся и разрушительных обид друг к другу?

Или проще разорвать семейные узы, забыв о хорошем и вспоминая только боль нанесенных друг другу ран и причиненные обиды?

Вы отвечаете – уверенное: «ДА!», – Не читайте дальше. Свой выбор Вы уже сделали. Поэтому церемония осознанного расставания – это не ваша история.

Нет! Это не показательная фотосессия «радости» в окружении подруг в красном не свадебном платье или в джакузи с шампанским и красивым мачо в придачу. И не мальчишник в окружении девушек с низкой социальной ответственностью под лозунгом: «Даешь свободу!». Все это показатель-

ный «праздник» для психологических подростков.

А мы про взрослых людей говорим. Так что же это? Это прощальные письма пока еще супругов друг к другу.

Письма, в которых каждый напишет о том, чего будет не хватать в их жизни после развода и расставания. Письма, в которых каждый из супругов благодарит друг друга за поддержку в трудные времена, за рождение детей, за то, что были рядом друг с другом, когда кто-то был болен; за путешествия и первый ремонт, за любовь и счастье, которые были когда-то, за ласковые прозвища, за дом, за первого котенка, за... У каждого зрелого человека есть, что вспомнить.

Такие письма помогают сохранить в памяти, не отдаляющие злость, обиду и ненависть, а те хорошие моменты, которые были между вами когда-то. А ведь они были, зачем же их стирать из памяти?

«Да что там вспоминать! – Женщина хлопает по столу ладонью так, что и я, и ее муж подпрыгиваем от неожиданности. – Что хорошего я могу вспомнить за эти 25 лет мучений?! Да он же...», – и дальше продолжается не всегда литературная, сверх эмоциональная тирада.

Выжидаю момент, когда она делает паузу для глубокого вдоха:

– Если в ваших отношениях за 25 лет не было ничего хорошего, для чего же продолжать так мучиться еще лет 50?

Женщина забыла выдохнуть и закашлялась. Сильно. До слез. Или от слез? Прокашлявшись, выпила воды и хрип-

лым голосом, делая паузы, спросила:

– А как же жить... Без него? Как?

И такая ситуация повторяется в 90 процентах случаев. Сила привычки затмевает настоящую картину совместной жизни, а церемония прощания с браком дает возможность увидеть все то, что уже давно принимается, как должное. И если Вы задумались над тем, что, возможно, пришла пора новой жизни и новых отношений, прежде чем сделать шаг, ответьте себе на вопрос, а лучше напишите прощальное письмо – воспоминание, письмо – благодарность. Письмо, в котором Вы, прежде всего, для себя ответите, – Чего Вам будет не хватать после того, как за Вами закроется дверь прежней жизни?

От автора: Каждая вторая консультация про разрушающие и уничтожающие психопатические отношения. «Врага» необходимо знать в лицо. Изучайте основные психопатические черты, чтобы не стать игрушкой-жертвой в руках чудовища.

Надеюсь, что придет время, когда пограничные психопатические расстройства внесут в официальный перечень психиатрических заболеваний. И тогда вокруг станет намного больше счастливых людей, уверенных в завтрашнем дне.

Разрушающие «качели» газлайтера

«Я не понимаю, что происходит в наших отношениях с мужем (другом, родителями, коллегами, соседями). Кажется, что все хорошо, он милый, замечательный, заботливый и вдруг из-за какой-то мелочи, начинает меня критиковать или становится эмоционально холодным. Если я спрашиваю, что случилось, то всегда слышу в ответ: «Тебе все время мерещатся проблемы, возможно, пора обратиться к психиатру?», «Подумай, в чем ты виновата»...

А я, правда, не понимаю, что происходит, и не знаю, как до него достучаться. Но как только я начинаю рыдать, он снова становится милым, добрым и извиняется за то, что довел меня до такого состояния, но потом все повторяется сначала. У меня ощущение, что он прав, и я ненормальная», – эти и подобные им признания я достаточно часто слышу на своих консультациях и, к сожалению, многие из нас не только в теории знакомы с газлайтерами и их разрушающими эмоциональными «качелями».

Газлайтинг – это манипулятивная тактика, цель которой получить власть над выбранной жертвой, заставив ее сомневаться в собственной адекватности реагирования и в том, что происходит здесь-и-сейчас. И чем дольше человек находится рядом с газлайтером, тем чаще попадает под его манипуляции.

Кто относится к газлайтерам? Манипуляторы – токсичные люди, деструктивные личности, самовлюбленные нарциссы, психопаты, социопаты, психологические садисты, – мастера разрушения психики, субъекты, у которых абсолютно отсутствуют сочувствие и эмпатия, существа мега-эгоистичные, упивающиеся моральными страданиями тех, кто от них зависит. Их смысл жизни: «Разрушай медленно, наслаждаясь!».

Нет, газлайтеры не нападают на свою жертву как явные агрессоры, – они играют с ней как кошка с мышкой, наслаждаясь страданиями, смакуя ее постепенное физическое и психическое разрушение. Абсолютная власть – это то, к чему они стремятся, используя для этого самые изощренные способы. Вот некоторые из них:

1. Убить доверие. Газлайтер постепенно разрушает веру партнера в себя, убеждая его в неадекватности интерпретации происходящего и «выращивая» чувство вины до невероятных размеров. Задача – заставить поверить жертву, что она психически не здорова и ей требуется помощь специалиста.

2. Перекладывание ответственности за все происходящее на свою жертву, которая с каждым днем становится все более неуверенной в себе, самокритичной и тревожной, и ей становится проще управлять.

3. Бить в самое уязвимое место. О чем в минуты откровения, доверяясь, говорят люди? Не только о чувствах, но и о своих сомнениях, переживаниях, нереализованных планах, сложных детях, прошлых отношениях и пр. Доверие – самое сильное оружие любого манипулятора: сложности с детьми – ужасная мать; проблемы на работе – подтверждение неадекватности: «Это все твой ужасный характер. Ни дома, ни на работе не можешь ужиться с людьми»; комплексы, связанные с внешностью или весом – «Радуйся, что я обратил/обратила на тебя внимание, с такими-то данными» и прочее.

4. «Уйди, ненавижу, нет, – останься, люблю» – непоследовательность действий и слов. Если чувствует, что жертва отдаляется – начинает льстить, «любить», угождать для того, чтобы зародить в ее голове сомнение: «А вдруг я ошибаюсь? Ведь человек так ко мне хорошо относится. Как я могла подумать о нем так плохо?». Сближение, доверие и... непонимание, куда вновь делся тот милый и любезный человек, который был рядом всего лишь пару дней назад? Разрушающие эмоциональные «качели», дающие абсолютную власть над жертвой. Ведь для адекватного человека очень важны стабильность и предсказуемость в любых отношениях. От таких «качелей» человек теряется, не может сосредоточиться, пытаясь разгадать «загадку», – в чем его вина? А это именно то, что дает энергетическую подпитку де-

структивной личности.

5. Полная изоляция. Если это личные отношения, – первое предложение – это «Не работай, сиди дома», запрет на общение с близкими, родственниками и часто повторяющиеся фразы: «Твоя мама была права, когда говорила, что ты всегда всех обвиняешь в своих проблемах», «Да, твоя подруга права, что ты не слишком умна...». А если жертва сомневается и продолжает общение, – следующим шагом может быть убеждение в том, что все вокруг бесконечно лгут лишь для того, чтобы разбить вашу любовь (дружбу, помешать карьере). Цель: полное подчинение и абсолютная власть.

Если газлайтер (мужчина/женщина) в коллективе выбрал вас жертвой – бойкот и моббинг вам обеспечены. Почему другие сотрудники не видят, что ими тоже манипулируют? Потому что свое истинное лицо газлайтер показывает только жертве, все остальные им восхищаются, – он умеет это устроить.

6. Словесные «шуточные» оскорбления. Газлайтер облачает жуткие гадости, которые говорит своей жертве, в красивую обертку «шутки», сохраняя при этом спокойствие и громко удивляясь, что у жертвы абсолютно отсутствует чувство юмора.

Что же делать, чтобы противостоять газлайтеру?

Самое разумное – уходить и как можно скорее и дальше, но, к сожалению, не всегда это возможно. Поэтому изучайте приемы психологического айкидо; внимательно изучайте основные черты психопатической личности, чтобы отличать правду от манипуляции; при малейшем сомнении в собственной адекватности делитесь своими сомнениями со своими близкими людьми, записывайте свои переживания в дневнике и сходите на консультацию к психологу. Ценность такого общения – возвращение в собственную реальность и самостоятельный взгляд на свою жизнь. И не стройте иллюзий, что все «рассосется» само собой, и газлайтер изменится. Он не изменится, – изменитесь Вы и далеко не в лучшую сторону.

Посмотрите фильмы «Газовый свет» – после которого и появился термин «газлайт». Этот фильм 1940 года – настоящий мастер класс на тему, как выбраться из лап «эмоционального чудовища» и «Мой король» с роскошным Венсаном Касселем. А также читайте книгу Джексона Маккензи «Как распознать лжеца и манипулятора», чтобы понять всю серьезность ситуации. И помните, что выбор всегда остается за Вами.

Сильный мужчина + слабая женщина = гармония и счастье?

Не согласна я с этим распространенным шаблонным утверждением. Наоборот, очень хотела бы донести до каждой девушки и женщины, которая находится в статусе поиска партнера: избегайте мужчин, любящих в женщине слабость. Удивлены? Тогда читайте дальше.

Многие из нас тают, когда мужчина говорит, что женщина должна быть слабой и беззащитной, потому что только в этом случае он, как мужчина, расцветает, хочет заботиться и проявлять всякие чудесные «настоящие» мужские качества.

Такие мужские заявления лишают женщину воли и разума. Она становится похожа на кролика, которого вводит в транс сильный удав. Последствия помните? Да-да, сладкие мужские речи и обещания – это яркий пример трансовой приманки, которую активно используют газлайтеры и психопаты. А приманивают для чего? Верно, чтобы съесть или, на языке социума, подчинить абсолютной власти.

Так зачем же мужчине слабая женщина? Не слабую они ищут на самом деле, а покорную!

Происходит это потому, что такие мужчины достаточно закомплексованы и умеют или подчиняться, или подчинять. Консенсус в данном случае исключен абсолютно.

Будучи в роли «настоящего» мужчины подчиняться они не хотят, поэтому выбирают вариант покорности партнера. Это всё облекается (не всегда умышленно) в красивые трансовые «песни» о женской слабости.

Ведь со слабой женщиной проще жить, ей проще управлять, потому что покорная женщина не сопротивляется, она послушна и делает то, что ей прикажут, её легко заставить делать даже то, чего она совершенно не хочет.

И на этом моменте нам, девушкам, необходимо срочно прозреть, потому что слабых женщин ищут не сильные мужчины. Слабых женщин ищут мужчины властные, мужчины с деспотическим складом личности. А это огромная разница – сильный – не обязательно властный, а властный – не обязательно сильный. Но именно властный деспот обязательно требует абсолютного и беспрекословного подчинения.

Кажется, там было что-то о заботе? Не обольщайтесь! Заботы не будет, а будет опека. Спросите, велика ли разница? Она – колоссальна! Забота – это внимание к нуждам и по-

требностям человека. Опека – это обеспечение жизнедеятельности недееспособного человека. Это ли было обещано вначале? Скажете, обманул? Нет!

Слабый человек – это человек недееспособный. Слабая женщина... Да-да, она обязана быть недееспособной, чтобы такой «настоящий» мужчина оставался с ней.

Проще говоря, мужчина будет за неё решать, что ей делать, когда и как. Он будет решать, что ей надеть, куда ходить, что читать и с кем дружить или не дружить; какой у нее должен быть вес, цвет и длина волос, форма носа, губ, груди, ягодиц. На том простом основании, что он сильный, а она слабая (читай, немощная) и нуждается в его заботе, а для этого она должна соответствовать его представлениям о женщине и его желаниям.

А мы, наивные девушки, свято верим в ту самую «ЗАБОТУ», когда мужчина будет делать то, что приятно и хочется мне, просто потому, что я – женщина!

Нет! Мужчина будет делать то, что он сам считает правильным. И если он считает правильным оградить вас от встреч с подругами, родными, он это сделает. И назовёт это заботой, потому что он лучше знает, как НАДО, а точнее, как хочется ему.

Но как долго человек может быть вещью в руках другого? И до какой степени может проявляться покорность? Что

произойдет, если вдруг слабая, послушная женщина надумает сказать о СВОИХ потребностях и желаниях? Например, встретиться с мамой без ЕГО разрешения? Или отказаться от секса, потому что нездоровится или нет желания?

Как это будет оценено? Правильно, как строптивость. И, следовательно, НЕ – слабость, а это уже неправильное женское поведение с его точки зрения.

Что нужно делать в таких случаях? Конечно, укрощать строптивую.

И великое счастье, если укрощение остановится только на словах или материальном ограничении.

К сожалению, такие «заботливые» деспоты искренне уверены, что у них есть право «учить бунтарку» за непослушание, и не видят в своих действиях ничего плохого. Потому что он же «заботится» о ее благополучии, и «женщина должна быть слабой, чтобы я мог почувствовать себя мужчиной».

Поэтому периодически надо ей об этом напоминать, например, ударив кулаком в лицо или сломав пару ребер, в легком варианте – небольшое сотрясение мозга, толкнув ее так, что бы она упала на пол, ударившись головой об пол. Ничего личного, просто она должна знать свое место и всегда помнить о роли немощного, бессловесного существа.

Очень хотелось бы сказать, что это всего лишь чужие примеры, но, к сожалению, это примеры из практики моих консультаций.

Что делает такая слабая женщина-жертва? Она говорит... Да, именно, «сама виновата, не надо было его злить... Он столько для меня делает... Я без него не выживу...» И каждый раз мне хочется спросить: «А с ним долго ли проживете?». Но не могу, этика не позволяет...

Так кому же верить?

Слабым? Подкаблучникам? Кому?

Верьте тем, кто умеет искать компромисс: сегодня ты идешь с подругами на девичник, а в пятницу я – на футбол (рыбалку, охоту, в баню...) с друзьями. Такой мужчина не пытается вас ЗАСТАВИТЬ, он ДОГОВАРИВАЕТСЯ с вами.

Верьте тем, кто признает, что каждому необходимо личное пространство, свой ноутбук, аккаунт в соцсетях, подруги и хобби. Такие мужчины не указывают вам, что делать и чем заниматься (и сами не указывают, конечно же), потому что уважают вас как личность.

Верьте тем, которые внимательны к вашим желаниям, они

не решают посмотреть вам сериал или пойти с ним на футбол.

Такие мужчины умеют жить **ВМЕСТЕ** с женщиной, именно это бесценно.

Гарантирует ли это счастье? Нет. Но вариант «укрощения строптивой» исключает, однозначно.

Поэтому, дорогие девушки в статусе поиска партнера, не ищите властного мужчину, ищущего покорную женщину. И, желая оказаться за ним, как за каменной стеной, вспомните, что за каменной стеной живут не только жители замка или крепости, за каменной стеной находятся и пленники тюрем...

Искренне желаю вам удачи любви с понимающим и адекватным партнером!

Сказать ли правду: да или нет?

Поздние звонки вызывают ситуативную тревогу. Я вижу, кто звонит. Удивляюсь звонку через три года отсутствия, но отвечаю.

– Скажи, ты смотришь сейчас сериал «Скажи правду», – без лишних слов приветствия и дежурных фраз спрашивает М. так, как будто мы расстались накануне.

– Нет, я не смотрю сериалы.

– Пожалуйста, включи. Ты все поймешь. Я позвоню тебе после. Можно?

Включаю телевизор и мгновенно вспоминаю ее историю и истории многих женщин, с которыми мне пришлось встретиться не только по работе, но и в своем окружении. Истории похожие, а женщины и финалы историй – разные.

С М. мы познакомились через ее мужа. Он подошел ко мне на одной вечеринке наших общих знакомых:

– Ирина, мне нужна ваша помощь. Жена узнала о моей... о моем... о связи на стороне. Помогите ей, пожалуйста.

К тому времени у нее был уже год общения с алкоголем в стиле «сама с собою» и полная потеря интереса к жизни, 15 кг набранного веса, запущенные дети, дом, собственная жизнь. Да, это была ее история не выдуманная, не киношная. Случайно оставленный мужем телефон разрушил ее жизнь.

Вместе с психиатром-наркологом вернули ее к жизни. М.

избавилась от алкогольной зависимости, внешне все наладилось и с ней, и в семье. А вот сегодня, этот слишком беспощадный фильм обострил все ее, глубоко спрятанные раны, обнажил ее боль и вновь пробудил от длительной «спячки» тему, которая не дает ей покоя.

И уже по окончании фильма:

– Знаешь, все эти три года я не вспоминала о своем навязчивом вопросе, а сейчас он опять всплыл. Я все время думаю, если бы тогда Н. не рассказала мне о том, что видела его с этой... Я бы продолжала жить, ничего не зная, но была бы счастливой и верила ему... – Она плачет. Так же горько, как в то время, когда впервые начала трезветь. – Моя часть – «Обманутая жена» – вновь проявилась так внезапно, что я даже не сразу поняла, что происходит. Скажи, а ты за правду в такой истории?

Как часто я слышу этот вопрос... И уже несколько месяцев пишу статью, в которой тоже пытаюсь ответить на этот самый сложный вопрос.

– Ты же знаешь, что все очень индивидуально, – ответила и задумалась, – это уход от ответа или невозможность ответить на него?

– Поняла тебя. Психологические отговорки, – тяжело вздохнула М. – Тогда спроси своих коллег, подписчиков, читателей, а они хотели бы узнать правду о том, что любимый человек, муж изменяет уже несколько лет? Или лучше бы-

ло бы жить в неведении?

Как психолог считаю, что здесь нет и не может быть единого ответа. Для кого-то измена разрушительна, а для кого-то, наоборот, – выводит семейную жизнь на совершенно иной, созидательный уровень, да и «заснувшего» в семейных отношениях супруга заставляет взглянуть, прежде всего, на себя по-иному.

НО «добрым» подружкам зашила бы рот и точно указала бы «адрес», по которому им стоит идти вместе со своей правдой о чужой семейной истории.

Сериал продолжался, тема правды в отношениях все это время будоражила умы и сознания. В историях измен, которые мне присылали в это время в огромном количестве пожелание: «Я хочу знать правду! Это основа отношений! Это уважение ко мне!», – писали в основном женщины. Мужчины же, как всегда, заняли позицию наблюдателей.

«Порой в молчании проявляется забота», – мне нравится эта фраза, но вспомнив о ней сегодня, я увидела в ней иной смысл и задумалась.

Ах, какая же это непростая и, на мой, очень субъективный взгляд, ситуативная категория – ПРАВДА. Всегда ли уважение к другому – это рассказать все, по-честному? Или все же, проявить уважение – это заранее подумать о том, как ково партнеру будет не только принять это знание, но и жить с ним дальше? Ведь когда правда выходит наружу, как раньше уже не будет никогда. Готовы ли оба партнера к этому?

И как жить дальше с тем, что один из партнеров вдруг раскрыл для себя или целенаправленно «накопал»?

В моей практике семейной терапии немало примеров того, когда один из партнеров мучаясь чувством вины или в порыве откровения, решался раскрыть свою личную тайну, которая случилась задолго ДО сегодняшних отношений, и отношения рушились. Нет, не сразу, постепенно. Вначале было удивление, потом осознание, потом недоверие и нежелание мириться с тем, что было услышано. Да. Даже, если это случилось много лет назад.

Вы спросите, почему? Потому что раскрытие личной тайны разрушает привычный и любимый образ партнера, – тот, который был все это время.

А что делать с новым образом, и насколько привлекателен этот, новый, совсем другой образ, – узнавший правду не знает или не готов его принять.

«Благоразумие в адюльтере, – говорят французские семейные психотерапевты, – это когда не рассказывают партнеру лишнего и не требуют от него полного отчета о предыдущих похождениях».

– Как может ТАКОЕ рекомендовать психолог?! – Не только слышу негодующие возгласы, но даже вижу соответствующее выражение лица.

Да, #яжпсихолог, именно поэтому поддерживаю и принимаю сторону своих коллег из Франции, которые точно знаю

об адюльтере больше всех остальных специалистов из других стран. Другая ментальность, скажете Вы? Да. Но переживания из-за измены не становятся менее интенсивными, если Вы проживаете на территории России.

– Нет! Это все чушь! Я за правду. Я за прозрачность в отношениях и хочу, что бы мой партнер НИКОГДА не лгал! Ведь это так чудовищно, когда тебе лгут.

Уверены про НИКОГДА? Отлично. **А теперь представим несколько ситуаций.**

1. Вечером после романтического ужина, женщина, нежно целуя своего мужчину говорит:

– Любимый, я хочу секса, но сегодня не с тобой. Так надоело имитировать оргазм. Купила отличный фильм для взрослых и пару новых «игрушек». Ты ведь не против? У тебя есть время поиграть в «Танчики».

2. Любимая, прости. Я не смогу с тобой сегодня вечером поужинать. У меня свидание и бурная ночь с «сайтовской» знакомой. Ты же знаешь, что это всего лишь желание почувствовать новые животные эмоции. Люблю я только тебя. А ты пока можешь пригласить подружек или поехать к маме. И кстати, в следующую пятницу тоже ничего совместного не планируй вечером, думаю повторить эту или другую встречу. Но все выходные я полностью твой.

Удивлены и негодуете? А ведь эта та прозрачность и правда, за которую ратуют многие. Услышать ее – это одно, осо-

знать и принять ее – это другое.

– Вы настоящая гадкая стерва, а не психолог! Отписываюсь от Вас! Жалею, что подписалась! Вы призываете ко лжи в отношениях, а я за правду! – Написала мне дама в Инстаграм, в статусе которой написано одно слово «Замужняя». Люблю искренность временных подписчиков.

Понимаю ее. Прочитав мой текст о сериале «Скажи правду», дама увидела в нем то, в чем боялась признаться даже себе, ратуя за правду. Что именно? Вот этот вопрос:

«Неужели отношения стали бы лучше, если бы партнеры заблаговременно предупреждали о возможных будущих изменах?».

А Вы как считаете?

Сохранить или разрушить?

«Вы знаете, мы все-таки решили развестись», – фраза, которая в последнее время звучит так, как если бы люди говорили о том, что они решили кататься не коньках, а на лыжах или предпочесть рыбу мясу животных.

И причины развода иногда настолько ничтожны, что задаешься вопросом, – А люди вообще понимали, что жизнь после пышного торжества – это не только узаконенный секс и совместные вечеринки, когда можно тусить до утра, не опасаясь гнева родителей.

Что же происходит с отношениями, и какие причины, лежащие на поверхности, начинают разрушать брак с самого начала?

1. Жизнь с родителями. Даже с самыми лучшими на свете. Уясните раз и навсегда, что пока Вы живете с родителями – Вы – всегда находитесь в роли ребенка. А ребенок не принимает серьезных решений и не несет ответственности за свою жизнь. И уж, тем более, не может самостоятельно строить свою личную семью, без вмешательства родительского ока.

Или Вы незаметно становитесь родителем для своих родителей и обязаны заботиться о них, забывая о своей собственной семье. И тех, и других историй предостаточно.

Что делать? Снимать или покупать собственное жилье. Не можете? Не женитесь!

2. Ожидание от партнера телепатических способностей, длительные обиды, манипулятивные истерики или молчание и вечный пессимизм.

И супруг/супруга должны догадаться, о чем сегодня Вы страдаете, истерите, молчите или дуетесь. Психологические мазохисты будут терпеть долго, адекватных партнеров надолго не хватит.

3. Разные темпераменты и биоритмы. Во всем:

– **в сексе** («А когда у них желание пропадает?», «Я не знал, что у женщин может быть такая ненасытность!»); а Вам казалось, что после свадьбы он/она станут более «Холодными»?

– **в увлечениях:** ей лыжи горные, – ему диван и пиво; ему активный отдых – ей 14 дней в шезлонге у моря;

– **в общении:** он интроверт – ей необходимо общение; ей – телевизор и книга, ему – ночные клубы и футбол с хоккеем;

– она – жаворонок – в 21.00 – 22.00 сон, в 5 – 6 подъем, он – сова – в 4—5 утра только ложится.

Противоположности, конечно, притягиваются, вот только живут каждый на своей волне, быстро превращаясь в соседей по квартире с дежурными фразами, поцелуями и имитацией

семейной жизни.

4. Нежелание работать над отношениями, разговаривать друг с другом, учитывать индивидуальность другого человека, игнорирование помощи психолога. А ведь, сколько пар в моей профессиональной практике живут счастливо, совместно преодолев кризис.

5. Измены.

«Это же было всего один раз!». Или классическое: «Да, я 10 лет гулял, пил, изменял, плевал на семью, но теперь-то я осознал! Почему она не желает вернуться?».

Возможно, потому что психологически повзрослела и больше не хочет быть мамой для мужа-подростка?

«Это же чистая физиология! Люблю-то я только ее!». Возможно, отношения «Секс вместо кофе» стали практически нормой жизни. Вот только принимать эту «норму» готовы не все. Особенно те партнеры, которые уважают собственное Я.

6. «Я хочу, что он/она был (-а)...», – а ваш партнер готов «подстраиваться» под ваши «хочу»? Вы не в курсе? Ну, так спросите его/ее, уверена, что им хорошо быть в собственной индивидуальности. А свои «хочу» реализуйте в собственной жизни, – займитесь спортом или начните посещать кулинарные курсы.

7. Один из партнеров перерос другого.

Да-да. Очень частый случай. Сейчас, когда так много возможностей для развития, общения, посещения различных мероприятий и познания нового, — легко можно потерять интерес партнера, если оставаться на уровне вашего первого знакомства 10—15 лет назад.

Список можно продолжить, но лучше это сделать каждому из вас самостоятельно, чтобы задуматься над причиной охлаждения или отчуждения и, возможно, еще исправить ситуацию. Например, вспомнив, что вы не только муж и жена, мама и папа, хозяин и хозяйка, но вы все еще мужчина и женщина, которые когда-то встретились и полюбили друг друга. Помните, как это было? Может быть, пришло время вспомнить это вдвоем?

А кстати, как давно Вы были с супругом на романтическом свидании?

А как давно занимались не миссионерской любовью в своей спальне, а, например, в номере гостиницы или в машине?

А смс-ки? Вы пишете друг другу романтические смс («Купи хлеба!» — это не про то)? Кстати, дорогие женщины, мужчинам нравится получать такого рода смс, даже если они совсем не умеют отправлять в ответ такие же красивые послания. В этот момент они понимают, что любимая жена думает именно о нем, а не о списке необходимых продуктов.

Вам кажется, что в других отношениях будет все по-другому? Да, кому-то очень везет обрести то счастье, о котором мечталось. Но всем ли? Так может быть, прежде чем принять решение о разводе, попробовать поработать над самими отношениями? Как Вы считаете?

Стадии развития отношений между мужчиной и женщиной

1. Влюбленность – это начало начал и самый романтический период.

Возникший интерес между людьми набирает обороты, и пройдет не так много времени, когда возникнет очень сильное физическое влечение друг к другу.

От любви чувство влюблённости отличается страстью к объекту обожания. Связанно это с гормональным всплеском, затмевающим разум.

Именно на этой стадии «сумасшедшего обожания» некоторые принимают решение пожениться и совершают ошибку, так как за периодом влюбленности наступает следующая стадия.

2. Пресыщение или период исчезновения «розовых очков», когда начинают «вдруг» проявляться недостатки, которые, оказывается, есть у партнера.

Страсть постепенно спадает, разум просветляется, а вместе с ним появляется страх, что на этом отношения могут закончиться. А на самом деле все только начинается, но только для тех, кто видит эти отношения в своем будущем.

Данная стадия необходима для того, чтобы успокоить разбушевавшиеся гормоны, так как постоянное любовное возбуждение может привести к физическому и психологическому

му истощению организма партнеров.

Но многие из нас будут впоследствии часто вспоминать и скучать по тем, первым встречам, объятиям и романтике, замешанной на страсти бушующих гормонов.

А у кого-то поиск любовного драйва так войдет в привычку, что исчезновение сразу же, после того, как накал страстей начнет закономерно переходить в более спокойную стадию, станет для них «подростковой» нормой жизни.

3. Отвержение – это наиболее сложная стадия, которую могут выдержать далеко не все пары.

За то время что влюбленные находятся вместе, происходит анализ своего выбора. Недостатки всё больше проявляются, всё чаще задается вопрос: что дальше?

И на этой стадии очень важно, на какой стадии личностного развития находятся партнеры.

И если оба партнера находятся на стадии «Ребенка», – они начинают обвинять друг друга в неудачах и проблемах, что повышает степень конфликтности в отношениях;

если один из партнеров находится на стадии «Родителя» – начинается процесс «перевоспитания и переделки» того, кто «не соответствует моим собственным представлениям, требованиям и принципам». Отношения в таких парах, чаще всего, начинают выстраиваться по типу: «Мама – сын-подросток», «Отец – дочь».

И только если в паре присутствует разумный и адекватный психологический «Взрослый» – у нее есть шанс перейти

на более качественный уровень, когда в отношениях появляются терпение, понимание, мудрость и принятие другого. И именно эти пары переходят на 4 стадию безболезненно, с осознанием того, что абсолютно совершенные и идеальные люди – это лишь плод наших фантазий. К сожалению, таких пар меньше всего...

4. Терпимость – значимая стадия, на которой влюблённые учатся воспринимать своего партнёра, таким, каковым он является. Это стадия разрушения придуманного образа и явления образа реального, со всеми его недостатками, проблемами, желаниями и нежеланиями, личными границами, интересами и пр.

5. Принятие. Данная стадия отношений подразумевает, что теперь отстаиваются не только свои интересы, но и принимаются взгляды партнера.

Влюблённые начинают делиться чувствами безвозмездно, не ожидая ничего взамен и получать от этого удовольствие. Дойдя до этой стадии, партнёры психологически взрослеют, открыто делятся всем уже в большей степени из-за любви, не ожидая ответного жеста.

6. Взаимоуважение. Данная стадия подразумевает уважение партнера просто за то, что данный человек есть в вашей жизни.

И постепенно вместе с осмыслением приходят доверие, уважение, понимание, абсолютное принятие другого.

7. Любовь – это стадия отношений самого высокого

уровня.

Любовь – это не страсть, а умеренное, но очень глубокое эмоциональное чувство. Каждый из партнеров принимает уникальность другого, поддерживает его, гордится достижениями другого, уважает его интересы и разделяет их.

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.