18+

ВИКТОРИЯ БОЯРИНА



СЕМЬЯ В ПРИОРИТЕТЕ

ОТНОШЕНИЯ В ПАРЕ

Как создать крепкую
и счастливую семью

Виктория Боярина

Семья в приоритете. Отношения в паре. Как создать крепкую и счастливую семью

«Издательские решения»

Боярина В.

Семья в приоритете. Отношения в паре. Как создать крепкую и счастливую семью / В. Боярина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-555364-5

Залог семейного счастья — обучение созданию семьи как профессии. Уникальный подход автора первой книги серии «Семья в приоритете» заключается в осознанном, системном управлении семейными отношениями.Виктория Боярина рассматривает основные сферы семейной жизни: познание себя и друг друга в паре, преодоление кризисов и разрешение конфликтов, сохранение любви в длительных отношениях. Книга будет полезна всем, кто заинтересован в личностном развитии и готов работать над семейными отношениями.

ISBN 978-5-00-555364-5

© Боярина В.
© Издательские решения

Содержание

Посвящение 6
Эксперты книги 7
Введение, или Книга, которой у меня не было 8
1. История семьи: от прошлого к будущему 11
1.1. Что такое семья? 11
1.2. Зачем современному человеку семья? 16
1.3. Семья в XXI веке. Кризисы и прогнозы 18
2. Самопознание 21
2.1. Собственная картина мира 23
2.2. Препятствия на пути к себе 25
2.3. Эмоции как индикатор 27
2.4. Духовный стержень личности 29
2.5. Камо грядеши5? 30
2.6. Четыре уровня развития 33
2.7. Как выделить свое «Я» из социального окружения? 36
2.8. Совершенствуясь в любви 38
2.9. Приоритет – счастливая семья 39
3. Познаем друг друга 44
3.1. Природа мужская и женская 46
Конец ознакомительного фрагмента. 47

Семья в приоритете Отношения в паре. Как создать крепкую и счастливую семью

Виктория Боярина

Редактор Татьяна Разинькова
Редактор Полина Кудиевская
Редактор Екатерина Долгова
Корректор Ольга Рыбина
Иллюстратор Наталья Зуева
Дизайнер обложки Клавдия Шильденко

© Виктория Боярина, 2021
© Наталья Зуева, иллюстрации, 2021
© Клавдия Шильденко, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0055-5364-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящение

Любимому мужу Боярину Олегу Петровичу

Когда-то ты сказал мне: «Я хочу прожить с тобой всю жизнь». Я в ответ выразила желание видеть тебя рядом самым счастливым человеком на Земле.

Ощущение счастья людям дарят близкие семейные отношения. И мы с тобой работаем над созданием такой семьи – большой, крепкой и счастливой. Наш опыт, все свои знания и наработки я изложила в книгах серии благодаря твоей поддержке.

Нашим детям —

Софии, Анне, Александру, Дмитрию, Олегу, Виктору и Игорю.
Эти книги написаны для вас, чтобы вы могли при желании ими воспользоваться.

Бабушкам и дедушкам наших детей,

моим родителям, ***Виктору Ивановичу и Любови Владимировне Манько,***
вы показали мне пример близких супружеских отношений, которые сохранили по сегодняшний день,

родителям мужа, ***Петру Ильичу Боярину и Жанне Иосифовне Трипапиной,***
с благодарностью за прекрасного сына – моего мужа.

Эксперты книги

Шалва Амонашвили, доктор психологических наук, руководитель Центра гуманной педагогики, ректор Академии педагогического искусства и социализации Шалвы Амонашвили, академик Российской академии образования, иностранный член Академии педагогических наук Украины, почетный доктор Софийского университета имени Климента Охридского, лауреат премии Правительства РФ, «Рыцарь Гуманной Педагогики», «Рыцарь детства»

Оксана Королович, доктор философии в области психологии, перинатальный психолог, системно-семейный психолог, травматерапевт, консультант-фасилитатор системных процессов, тренер, супервизор, основатель и руководитель «Территории развития и образования от Оксаны Королович»

Николай Козлов, доктор психологических наук, профессор, основатель тренинг-центра «Синтон», ректор Университета практической психологии

Ольга Шевчук, конфликт-коуч, сертифицированный коуч МЭУК, бизнес- и семейный медиатор, тренер-медиатор, член Национальной ассоциации медиаторов Украины, автор и ведущая программ по управлению конфликтом и коммуникации, партнер Commercial Mediation Group и руководитель ОО «Центр медіації «Простір Порозуміння», адвокат

Инна Кирилюк, кандидат психологических наук, юнгианский аналитик и супервизор International Association for Analytical Psychology, член Восточного и Центральноевропейского сообщества юнгианских аналитиков (ECECJA), президент Украинской юнгианской ассоциации, детский и подростковый психолог, основатель и руководитель Центра аналитической психологии «Пространство»

Татьяна Славина, сексолог, психотерапевт, семейный психотерапевт, гештальт-терапевт, тренер НЛП, автор и ведущая общеобразовательных программ по сексологии и психологии

Введение, или Книга, которой у меня не было

Узнав в очередной раз, что кто-то из друзей и знакомых подал на развод, задумываюсь: почему эти двое расстаются? Ведь я помню их влюбленными, полными надежд на благополучную и долгую совместную жизнь. Разрыв отношений сопровождается крахом ожиданий и эмоциональным потрясением. Можно ли его предотвратить? Как и от чего любовь сменяется равнодушием, а иногда и ненавистью? Чего не хватило супругам для создания крепкой семьи?..

После развода в первом браке я старалась понять, почему не сложились семейные отношения. И осознала, что подошла к совместной жизни неподготовленной: не представляла, что значит быть женой, по каким законам выстраивается супружество… У меня не было достаточного запаса знаний, потому что в нашей системе образования нет дисциплины, дающей сведения и инструменты для создания крепкой семьи. Несмотря на переживания, связанные с разводом, я хотела стать счастливой женой и мамой, поэтому начала изучать правила построения отношений между мужчиной и женщиной и воспитания детей. В течение нескольких лет я черпала информацию из множества книг и живого общения с экспертами.

Применить приобретенные знания на практике смогла, когда мы с мужем создали семью – со своей миссией, ценностями и принципами. Мы и сегодня продолжаем формировать ее культуру, претворять в жизнь общие мечты, укреплять взаимоотношения. На двоих у нас семеро детей.

Семья – наша главная ценность, источник безусловной любви, поддержки, интеллектуальных и эмоциональных ресурсов.

Со временем мне захотелось поделиться личным опытом с широкой аудиторией. Я решила написать книгу, которой у меня не было, когда я в ней нуждалась. К этой ответственной работе, которая продолжалась в течение полутора лет, я привлекла более 20 экспертов в различных сферах семейной жизни, провела свыше 50 интервью, подготовила около 20 публикаций в СМИ, использовала по меньшей мере 300 литературных источников, которые содержат современные научные исследования по данной теме. Так появилась серия книг «Семья в приоритете». С первых страниц она настраивает читателя на вдумчивое чтение, на дальнейшую работу над собой и улучшением своих семейных отношений.

На литературный труд меня, во-первых, подвигли материнские чувства. Я писала книгу с любовью и мыслями о наших детях, желая, чтобы у них было достаточно знаний, когда они захотят создать собственные семьи.

Во-вторых, таким образом я следую своей миссии – «Счастливое общество через счастливую семью». Меня не оставляет равнодушной тот факт, что институт брака переживает кризис: за последние сорок лет в мире количество разводов увеличилось вдвое, в обществе не культивируются традиционные семейные ценности… Надеюсь, моя книга найдет отклик в ваших сердцах, а предложенные инструменты помогут вам строить близкие, наполненные любовью семейные отношения.

Книги серии «Семья в приоритете» – для вас, если вы:

– встречаетесь, помолвлены, мечтаете создать счастливую семью;

– имеете семью и хотите ее усовершенствовать;

– находитесь на грани развода, переживаете из-за семейных проблем и хотите наладить отношения в паре;

– развелись, но надеетесь создать новый союз и сделать его гармоничным.

Она адресована всем, кто настроен вместе с любимым человеком старательно трудиться над созданием и сохранением брака, кто заинтересован в собственном личностном развитии и духовном обогащении своих взаимоотношений.

Предлагаю вам взглянуть на семью как на организацию, которая нуждается в руководстве, распределении обязанностей, постановке задач и т. д . Именно супруги – как основатели – закладывают фундамент и становятся во главе семейной династии из нескольких поколений. Для этого им предстоит пройти несколько важных этапов.

На первом они познают себя и друг друга; учатся общаться, договариваться и выходить из семейных конфликтов, преодолевать семейные кризисы не только без потерь, но и с достижениями. На втором – проводят аудит отношений и выходят на зрелое партнерство, чтобы впоследствии изучить историю своей семьи, осознанно определить семейные стратегические ориентиры: принципы и ценности, на основе которых сформулировать семейную миссию, распределить роли и обязанности. На третьем – муж и жена фиксируют договоренности и подписывают важные документы. При благоприятном сценарии совместной жизни это семейный договор, в случае развода – брачный договор, на случай смерти – завещание. Затем составляют планы реализации общих замыслов и стратегию развития семьи на десятилетия.

Для достижения наилучших результатов семье предстоит научиться грамотно распоряжаться своим человеческим, интеллектуальным и финансовым капиталом (фамильными активами, материальными и нематериальными ценностями). По аналогии с компанией, где значимыми становятся создание и выпуск на рынок нового продукта, родители рожают и в дальнейшем ответственно и осознанно воспитывают детей, всесторонне развивают и готовят их к самостоятельной жизни как личностей с уникальным набором талантов и способностей. Вместе со старшим и младшим поколениями супруги создают свою «семейную команду» и по сходным с корпоративной культурой принципам развивают семейную культуру, учреждая общие для всех членов семьи проекты и следуя семейным традициям.

Это похоже на правила бизнеса, – скажете вы. И будете правы! Разница лишь в подходах. Владельцы бизнеса имеют стратегию, а супруги зачастую заключают браки спонтанно, без понимания того, какие задачи они как муж и жена будут решать и в каком направлении двигаться. Это приводит к неосознанной, стихийной семейной жизни. В ссорах и противостояниях партнеры теряют энергию, которую могли бы направить на созидание и взаимную любовь. И все это из-за отсутствия знаний о стратегии развития семьи. Чтобы ее создать, для начала необходимо выяснить, нужна ли вам семья, какое место она занимает в вашей жизни, является ли для вас приоритетом.

Любой союз уникален, но проблемы в отношениях общие для всех. Справиться с ними по силам каждому. Для этого нужно знать, как это сделать, и быть готовыми принимать новые жизненные вызовы как задания, которые требуют выполнения. Этому и посвящена моя книга.

Семья – многогранный творческий проект, над которым следует целенаправленно работать. Она сама собой не появится и не дается крепкой и благополучной раз и навсегда. Улучшения происходят только благодаря осознанным усилиям и переменам в отношениях, которые вы сами инициируете. Становитесь экспертами по семейным отношениям, архитекторами

и дизайнерами своего благополучия. Обучаясь использовать опыт бизнес-управления в семейной жизни, вы приобретаете огромные возможности для построения счастливой семьи.

Будьте готовы осознанно, с открытым сердцем, трудиться над созданием семьи, уделять ее развитию время и внимание. Делайте это с таким же усердием, как если бы вы стояли у руля самого главного проекта своей жизни, который ведете к успеху.

1. История семьи: от прошлого к будущему

1.1. Что такое семья?

Задумывались ли вы когда-нибудь, что делает людей счастливыми, независимо от того, где они живут, к какой религии и этносу принадлежат, сколько зарабатывают? Что приносит ощущение полноты жизни?

Ученые Гарварда на базе университетской Медицинской школы провели масштабное исследование, которое началось в 1938 году, продолжалось почти 80 лет и охватило более 700 человек. Обработав десятки тысяч анкет опрашиваемых, исследователи выяснили три основных секрета счастья:

– теплые отношения с людьми;

– качество близких отношений;

– стабильный и гармоничный брак.

То есть людей делают счастливее и здоровее хорошие отношения – с семьей, друзьями, сообществом **[1].**

Социология трактует семью как малую социальную группу. Это интимная среда существования, в которой люди связаны кровным (или близким к кровному) родством. Некоторые толковые словари, определяя термин «семья», включают в ее состав всех родственников, как живых, так и умерших, близких и дальних, известных и неизвестных. Это приводит нас к пониманию семьи как группы, между несколькими поколениями которой существуют родственные связи. Всех ее представителей соединяют незримые узы, которые дают каждому из них ощутить свою принадлежность к энергетической семейной системе, собственным корням, большому семейному роду, свою причастность к прошлому и будущему, вселяют в него чувство собственной значимости и ценности как части уникальной семейной истории.

Семья – это еще и социальный институт, то есть структурная единица, «кирпичик», из которого строится общество, и прочность его зависит от прочности каждой отдельно взятой семьи. Семья – это первооснова и мини-модель социума для нового человека – ребенка, место, где он учится строить отношения с людьми.

Институт семьи *– принятая обществом форма постоянной совместной жизни мужчины и женщины, связанной с продолжением рода. Институт семьи включает в себя правила образования семьи, нормы взаимоотношений, распределение ролевых обязанностей и прав, систему символов, в которых общество фиксирует свои представления, связанные с семейной сферой жизни* **[2].**

Семья как институт начала формироваться еще в эпоху диких племен и в ту пору была единственной возможностью выжить, сохранив единство. Как сообщество людей она эволюционировала от низшей формы к высшей, от времен зарождения жизни к цивилизации, от групповой семьи в эпоху первобытнообщинного строя к индивидуальной, которая существует и в наши дни. Семья видоизменялась на каждой ступени развития общества.

> Книга в помощь: Юваль Ной Харари «Sapiens. Краткая история человечества»

Какие семьи создавали доисторические люди? Для людей, одетых в шкуры и вооруженных дубинками, естественными были беспорядочные половые связи. Постепенно отноше-

ния между мужчинами и женщинами все более регулировались. С появлением родов возник групповой брак, а затем мощной социальной нормой, которая послужила укреплению семьи, стал запрет на кровосмешение.

В 1865 году шотландский этнолог Джон Мак-Леннан опубликовал исследование «Первобытный брак», в котором ввел применительно к первым видам семейных отношений понятия «эндогамия» и «экзогамия». В **эндогамной** семье существовали свободные половые связи внутри рода. Но первобытные люди, прогрессируя в развитии, заметили, что союзы между близкими родственниками приносили потомство со слабым здоровьем. Браки внутри одного рода попали под запрет. Так возникли **экзогамные** семьи – мужчины и женщины образовывали пары между родами, а не внутри одного рода.

Пример эндогамии – браки Габсбургов, одной из могущественных монарших династий Европы. Они правили в период Средневековья и Нового времени. Несколько поколений представителей этого правящего дома создавали союзы с близкими родственниками, что привело к вырождению династии. В семьях Габсбургов на свет появлялись дети с генетическими отклонениями и болезнями, например, гемофилией (несвертываемостью крови). Это наследственное заболевание называют «болезнью королей».

В Японии процветала древнейшая в мире династия Сумэраги. Постоянное «вливание свежей крови», то есть заключение браков с представителями других семейств, обеспечивало наследников японского престола хорошим здоровьем. Династия существовала более 2500 лет.

Самый молодой вид брака – **моногамный**. Он возник благодаря частной собственности, то есть такой вид семьи начал формироваться, когда у главы семьи, мужчины-отца, возникла необходимость передавать накопленные блага по наследству и таким образом удерживать в роду собственность (прежде всего, земельные владения). Тогда же закрепилось неравенство между мужчинами и женщинами. Ведущая роль и власть в семье принадлежали мужу-господину, от жены же требовалось вести хозяйство, продолжать род и соблюдать супружескую верность. Принимать участие в общественной жизни, иметь собственность женщина права не имела.

Всю историю человечества огромное влияние на институт семьи оказывала религия. Французский историк Фюстель де Куланж в книге «Древний город» пишет: «*В эпоху зарождения жизни на Земле именно религия заложила основы древней семьи, то есть семья была скорее религиозным, а не родственным сообществом. Также она являлась первичным социальным носителем религии*». Тысячелетиями жизнь семейной пары зависела от религиозных традиций, верований и практик определенного племени, общины или селения. Обряд бракосочетания проводили жрецы, представители культа или священнослужители, брак считался священным таинством, союз супругов был нерушимым до конца их жизней. Религия диктовала социополовые роли, правила воспитания детей, образ жизни семьи и т. д., и это вмешательство имело как позитивные, так и негативные последствия. Так, в средневековой Европе жена должна была быть верной, смиренной, покорной мужу и послушной во всем. Во времена святой инквизиции бытовало мнение, что женщина – более порочное, «грязное» создание, чем мужчина. Разводы допускались церковной и светской властью крайне редко, только среди правителей и представителей знати. С одной стороны, это приводило к крепким семейным отношениям, с другой – к ущемлению прав женщин. «*…Разводиться – дело противное как природе, так и закону: природе, поскольку рассекается одна и та же плоть; закону – поскольку вы покушаетесь разделить то, что Бог соединил и не велел разделять*», – говорил святитель Иоанн Златоуст в беседах о семье и супружеских отношениях.

Христианство освящает единобрачие, ислам поддерживает полигамию. Наряду с моногамией, традиционной для европейских стран, в наши дни существует и **полигамия**, то есть многоженство и многомужество. Его корни следует искать в родоплеменной эпохе, где абсолютно нормальным считалось, что сильный воин, ловкий охотник имеет несколько жен, которых может содержать. Полигамные семейные отношения строятся по патриархальному принципу и распространены, в основном, в мусульманском мире. Вопросы семьи и брака, а также статуса женщины там регламентирует Коран.

Многоженство, или **полигиния, –** форма брака, при котором мужчина имеет нескольких жен. Сегодня на планете существует даже так называемый «пояс многоженства», который простирается от Сенегала на западе до Танзании на востоке. От 35% до 50% женщин этих регионов состоят в браке с многоженцем.

Один из самых известных многоженцев в истории – библейский царь Соломон. Он имел 700 жен и 300 наложниц! Для сравнения, у пророка Мухаммеда, основателя ислама, было всего 15 жен.

В современном мире, даже если многоженство и разрешено законом, не каждому мужчине оно по карману. А вот правители государств могут себе позволить содержать большую семью: экс-президент ЮАР Джейкоб Зума – супруг восьми жен, четвертый король Бутана Джигме Сингье Вангчук женат на четырех сестрах, а восьмой король Эсватини Его Величество Мсвати III – муж тринадцати женщин.

При **полиандрии (многомужестве)** одна женщина состоит в брачном союзе с несколькими мужчинами. Такие семьи встречаются на сравнительно небольших территориях – у народов, проживающих в Гималаях, Непале, отдельных районах Китая и Северной Индии.

Все названные формы брака возникали в связи с потребностью выживания, социальной и экономической целесообразностью:

– в результате потерь мужского населения в войнах и высокой смертности от эпидемий и природных катастроф;

– в связи с нехваткой природных ресурсов;

– как необходимость ограничивать рождаемость;

– с повышением роли государства в формировании института семьи.

Исторически так сложилось, что брак, семья были инструментом в руках привилегированных классов для контроля над народом. Семейные люди реже покидали страну, по месту жительства отбывали военную службу, зарабатывали и платили налоги в государственную казну или дань завоевателям. Семья «привязывала» человека к месту обитания и делала уязвимым перед властью.

Но брак выполнял и общественно важные функции, в первую очередь – защищал собственность. Браки заключались из прагматических соображений, по договоренности между родственниками. Как пишет Джеймс Холлис в книге «Грезы об Эдеме», «*общее социально-историческое назначение брака заключалось в том, чтобы привнести стабильность в общество, а вовсе не осчастливить отдельных людей*».

Война Алой и Белой розы (XV век, Англия) закончилась благодаря объединению двух враждующих династий, Ланкастеров и Йорков, в единую – Тюдоров. Король Генрих VII женился на наследнице Йорков Елизавете, положив конец распрям, которые длились тридцать лет.

На протяжении столетий родители имели право «продавать» дочерей женихам, заключая выгодную социальную, политическую и экономическую сделку.

Ярчайший пример – «тесть Европы» Ярослав Мудрый. Князь Киевской Руси установил родственные связи почти со всеми европейскими правителями, обеспечив брачные союзы для десяти своих детей (из династии Рюриковичей).

Между правящими династиями Европы столетиями создавались и крепли родственные связи. Поэтому многие европейские правители состоят в отдаленном родстве. Например, дети британской королевы Елизаветы Второй имеют принадлежность не только к династии Виндзоров (Великобритания), но и к Ольденбургской династии (Норвегия и Дания).

Иногда гармоничные отношения между мужем и женой – известными личностями с высоким социальным статусом – становились для них мощным личностным ресурсом. Это позволяло супругам выполнять важнейшие жизненные задачи, исторически значимые для целых народов и государств. Такие браки принято называть сакральными (от латинского sacralis – священный).

Примером может служить семейный союз падишаха Империи Моголов Акбара Великого и принцессы раджпутов ХирыКунвари, известной также как Джодха. Акбар вошел в историю Индии как мудрый правитель. Он упразднил некоторые положения шариата и разрешил свободное вероисповедание всех религий, призывал индусов к единству и ввел в ислам обычаи из других религий, разрешил народу строить индуистские храмы, церкви и синагоги. Супруга императора при дворе была очень влиятельной женщиной и носила имя Мариам уз-Замани, что означало «правительница века». Она принимала участие во всех начинаниях Акбара и, кроме него, была единственной, кто имел право издавать собственные указы.

При Акбаре Великом и Джодхе культура и искусство Индии достигли своего расцвета. Это время называют золотым веком Империи Моголов, или веком Акбара.

Привычная нам форма семьи называется **нуклеарной**[1], или **двухпоколенной**. Она состоит из одного «ядра» – родителей и их детей, не состоящих в браке. Эта форма семьи возникла в индустриальном обществе. Патриархальная семья (где глава отец и родственники нескольких поколений ведут одно хозяйство) постепенно трансформировалась в детоцентрированную семью (посвященную рождению и воспитанию детей), а в последние десятилетия – в постсовременную (или супружескую) семью, цели которой шире продолжения рода **[3].**

В индустриальных странах прошлого столетия женщины получили равные с мужчинами права не только в обществе, на производстве, но и в быту: представители обоих полов стали равными партнерами в семейных отношениях. Для создания союза супругам уже не требовалось одобрения родственников. «*Брак предполагал дружеское общение, секс, теплоту и поддержку,* – пишет в книге „Третья волна“ футуролог и социолог, один из авторов концепции постиндустриального общества Элвин Тоффлер. – *Вскоре это изменение функций семьи отразилось в новых критериях при выборе супруга. Они были сведены к одному слову: ЛЮБОВЬ*».

Книга в помощь: Элвин Тоффлер «Третья волна»

Благодаря личной свободе, новым взглядам на взаимоотношения, в XX веке получили распространение **новые формы брака**:

– официально незарегистрированный брак;

– дистанционный брак (супруги могут проживать даже в разных странах);

– открытая семья, в которой партнеры могут вступать в сексуальные связи с другими семейными парами и вместе воспитывать детей;

– прерывающаяся семья – супруги могут не видеться друг с другом или с ребенком очень длительное время;

[1] От лат. nucleus – ядро.

– однополый брак – в брачных отношениях состоят лица одного пола;

– временная семья – существует на протяжении установленного контрактом срока, по его истечении брак продлевается либо расторгается.

В связи с этим может создаться впечатление, что в нашем динамичном мире проверенная временем традиционная (классическая) семья теряет актуальность. Однако альтернативные формы – лишь вариации традиционных типов брака. Общество хоть и допускает эти формы в определенной социальной среде, но официального признания они не получили. Наиболее популярным типом остается традиционная семья – супружеская пара с детьми или без.

1.2. Зачем современному человеку семья?

В разные времена и у разных народов семья и брак зависели от условий жизни и культурных установок. В них вкладывали множество смыслов и функций, а заключение брака основывалось не на чувствах. У современных людей уже нет жесткой необходимости вступать в семейные отношения и поддерживать их длительное время. От брака больше не зависит выживание, нет социального давления на неженатых и незамужних людей, часто встречаются бездетные пары. Однако семьи по-прежнему создаются, браки заключаются, люди стремятся совместно с партнерами проживать, воспитывать детей и вести общее хозяйство. Почему влюбленные XXI века хотят быть вместе? Для чего нужна семья современному человеку?

Homosapiens – от природы существо социальное. Человек – неотъемлемая часть общественного организма и не может жить вне сообществ, как малых, так и крупных.

Антрополог и эволюционный психолог Робин Данбар в 1990-х годах провел на приматах исследование, результаты которого опубликовал в монографии ***«How Many Friends Does One Person Need? Dunbar's Number and Other Evolutionary Quirks»****. Он изучал неокортекс и выявил прямую зависимость между социальной активностью и размерами коры мозга. То есть чем «общительнее» вид обезьян, чем шире их круг социальных связей, тем больше неокортекс*[2]*, а значит, тем эволюционно ближе к человеку этот вид приматов.*

Данбар задался вопросом, сколько социальных связей имели первобытные люди. Анализ средних размеров поселений древних племен показал, что их численность не превышала 150 человек. Так появилось понятие «число Данбара» – оптимальное количество социальных связей, которые человек способен поддерживать. Узкий круг общения, в котором нуждается человек, чтобы не испытывать психологических проблем, составляет 12 человек. Это среднее число членов семьи: пара, их родители, дети, сестры и братья.

Сегодня люди, как и тысячи лет назад, нуждаются в обществе и социальных связях. Но для чего мы объединяемся с себе подобными и как выбираем круг общения?

Согласно теории американского психолога Абрахама Маслоу, одна из основных человеческих потребностей – потребность в любви и принадлежности (семье, дружбе и близком окружении). Она третья по счету после физиологических нужд (в пище, питье, сне, кислороде и т.д.) и потребности в безопасности. Поэтому мы склонны создавать отношения с теми, с кем нам комфортно, безопасно и тепло. Постоянно взаимодействуя с людьми (и удовлетворяя базовые потребности), человек становится личностью. И первой колыбелью для него является семья: она прекрасно подходит для удовлетворения всех потребностей в комплексе.

Ученые выделяют такие функции семьи:

репродуктивная: рождение детей;

воспитательная: воспитание детей, реализация родительских чувств;

хозяйственно-бытовая: организация домашнего хозяйства, удовлетворение бытовых потребностей членов семьи;

рекреационная: восстановление физических сил;

эмоциональная: удовлетворение потребностей в симпатии, уважении, признании, поддержке, эмоциональной защите;

[2] Область коры больших полушарий головного мозга, которая есть только у высших животных. У человека неокортекс отвечает за осознанное мышление, речь, логику, восприятие и моторику.

духовная: совместное проведение досуга и духовное обогащение; социальная: социализация и социальный контроль;

сексуально-эротическая: удовлетворение сексуально-эротических потребностей **[4].**

В идеале семья – это любимые и родные люди, готовые поддерживать, давать кров, пропитание и возможности для личностного развития, любящие и принимающие нас такими, какие мы есть. В семье сохраняется связь между поколениями, формируется личность с ее установками и ценностями, закладывается фундамент для успеха человека в будущем. От родителей, бабушек и дедушек, дядей и теть, старших братьев и сестер дети перенимают знания, умения и навыки, становятся частичками социума. Поэтому семья является общественной ценностью.

1.3. Семья в XXI веке. Кризисы и прогнозы

Семья и государство неотделимы друг от друга. Семье принадлежит исключительная роль в развитии государства.

Это базовая структурная единица общества, то, что объединяет людей, скрепляя династии, религии, культуры. Для благополучия всего общества и уверенности в будущем государство должно оказывать семье законодательную и социальную поддержку.

Однако в XXI веке институт семьи во всем мире переживает кризис: с увеличением количества разводов все больше детей воспитываются одним родителем, а распад семьи негативно влияет на удовлетворенность жизнью и состояние здоровья обоих супругов.

По статистике, **в мире** за последние 40 лет люди стали разводиться в два раза чаще (данные ученых университета Калифорнии за 2018 год).

По данным Евростата, которые основываются на информации из 26 стран, за период с 1965 по 2017 годы:

– уровень браков в ЕС снизился с **7,8** на **1000 человек** в 1965-м до **4,4** в **2017-м;**

– уровень разводов увеличился с **0,8** на **1 000 человек** в 1965 году до **2** в **2017** году.

За последние полвека количество разводов выросло на **150%**, а заключаемых браков – сократилось почти на **50%**.

В 2018 году самые низкие показатели разводов были зарегистрированы на Мальте (0,7 развода на 1000 человек),

самые высокие – в Латвии и Литве (в обеих странах – 3,1 развода на 1000 человек),

за ними следуют Дания (2,6) и Швеция (2,5).

Самые высокие общие показатели брака – на Кипре (7,8 свадеб на 1000 человек) и в Румынии (7,4),

самые низкие – в Люксембурге (3,1), Италии (3,2) и Португалии (3,4) **[5].**

Наиболее распространенные причины разводов во всем мире:

– напряженность морально-психологических, эмоциональных отношений, материальные и жилищные проблемы,

– злоупотребление спиртными напитками,

– супружеская измена,

– нежелание одного супруга иметь детей,

– плохие взаимоотношения с родителями супругов,

– алкоголизм и наркозависимость,

– компьютерная зависимость и отсутствие по этой причине внимания к партнеру,

– финансовые затруднения, физическое и психическое насилие в семье,

– потеря интереса супругов друг к другу.

Потребительство – враг семейных отношений. Современные люди живут в потребительском обществе: они ориентированы, в основном, на получение материальных благ и достижение комфорта. Это негативно отразилось и на семейных взаимоотношениях. Многие не могут создать семью именно потому, что рассчитывают что-то получить от партнера и брака, не желая отдавать взамен, не готовы вкладываться в развитие отношений, это и обрекает семью на распад.

Технологическая революция, информационная перегруженность, зависимость от интернета, компьютерных игр и соцсетей также оказали пагубное влияние на институт семьи.

Книга в помощь: Юваль Ной Харари «HomoDeus. Краткая история будущего»

Прогнозы футурологов не внушают оптимизма. Современные «пророки» предрекают человечеству грандиозные изменения в сфере отношений. Например, упомянутый выше Элвин Тоффлер предположил, что в будущем можно будет контролировать пол и генетические особенности ребенка, таким образом планируя семью. Озвученные в 1980 году гипотезы Тоффлера о том, что женщины будут рожать детей в более позднем возрасте, что появятся групповые браки и однополые семьи, уже подтвердились.

Американский изобретатель и футуролог Рэй Курцвейл дает человечеству менее 20 лет на создание виртуальной реальности, которая, по ощущениям, будет на 100% идентична физической. С ее помощью, считает Курцвейл, люди смогут создавать идеальных виртуальных возлюбленных.

По прогнозам футурологов, бессрочные браки «пока смерть не разлучит» уйдут в прошлое, семейные узы будут заключаться только на период воспитания детей. Вместо одной преобладающей модели семьи в мире будет много вариантов семейного партнерства **[6].**

Пусть нашим выбором станет семейное счастье! Мы живем в сложное, но вместе с тем прекрасное время – свободы мыслей, поступков, действий и неограниченных возможностей в любой сфере деятельности и личной жизни. Мы самодостаточны, защищаем личные границы и можем руководствоваться исключительно собственным мнением в принятии таких важных решений, как создание семьи, вольны выбирать спутника жизни под влиянием чувств и взаимной симпатии… С одной стороны, человек может вообще не заключать брак, и его никто за это не осудит, с другой – он теряет возможность максимально раскрыть свой потенциал в таком многогранном проекте, как семья, реализоваться в нем как личность одновременно на всех уровнях – физическом, интеллектуальном, социальном и духовном.

Я убеждена: единственно успешной естественной, созидающей формой семейных отношений в XXI веке является союз между мужчиной и женщиной, основанный на зрелом партнерстве. Такую семью создают во имя взаимной любви и ради достижения общих целей. Супруги в ней обладают равными правами и возможностями для личностного роста и самореализации, живут осмысленной жизнью, осознанно рожают и воспитывают детей. Вместе они развивают семейную культуру, в уважении к предкам передают потомкам знания и духовный опыт и обеспечивают преемственность поколений.

Резюме главы

1. *Семья – многоаспектный, многогранный социальный феномен, который является одновременно социальным институтом, социальной организацией и малой социальной группой.*

2. *Как сообщество людей семья эволюционировала от низшей формы к высшей, от времен зарождения жизни к цивилизации, от групповой семьи в эпоху первобытнообщинного строя к индивидуальной, которая существует и в наши дни.*

3. *Самый молодой вид брака – моногамный – начал формироваться, когда у главы семьи, мужчины-отца, возникла необходимость передавать накопленные блага по наследству и таким образом удерживать в роду собственность.*

4. *Привычная нам форма семьи появилась в индустриальном обществе и называется нуклеарной, или двухпоколенной. Она состоит из одного «ядра» – родителей и их детей, не состоящих в браке.*

5. *В XXI веке семья как социальный институт переживает кризис во всем мире: за последние 40 лет люди стали разводиться в два раза чаще.*

6. *В настоящее время происходят сложные и противоречивые изменения института семьи, а именно трансформация формы, функций и структуры семейных объединений.*

7. *Семья является базовой структурной единицей общества и его основной ценностью.*

8. *Семья прекрасно подходит для удовлетворения всех человеческих потребностей в комплексе. Она предоставляет наилучшие возможности максимально раскрыть свой потенциал, реализоваться как личность одновременно на всех уровнях – физическом, интеллектуальном, социальном и духовном, а также в полной мере чувствовать себя счастливым человеком.*

* Продолжаем чтение книги с пониманием сложных и противоречивых изменений института семьи в современном мире и осознанием того, что вопреки им семья остается высшей человеческой ценностью.

2. Самопознание

Познание мира есть познание самого себя, ибо человек – величайшая тайна, источник аналогий для Вселенной.
Новалис,
немецкий натурфилософ XVIII в.

Каждый из нас – исключительный и неповторимый: и внешне, и благодаря своим природным особенностям, талантам, задаткам, характеру, личному опыту и т. д. Мы различаемся внутренним потенциалом, интеллектуальными и социальными способностями, личными ценностями, принципами и убеждениями, стилем жизни, привычками и, конечно, наследственным богатством – уникальной комбинацией генов. Сочетание тех характеристик, которые наиболее сильно выражены, и делает человеческую **личность** уникальной.

Множество существующих течений в философии и психологии направлены на объяснение многогранной человеческой натуры. Согласно философу Иммануилу Канту, личность – это возвышение над своей биологической природой в область свободы. Автор теории личностных конструктов Джордж Келли рассматривал личность как присущий каждому индивидууму уникальный способ жизненного опыта… **[7]** Цель поисков ученых – лучше понять особенности и свойства личности, чтобы, зная их, человек мог получать большее удовлетворение от жизни, находясь в гармонии с собой и внешней средой.

Если на Земле проживают свыше семи миллиардов человек (а это более семи миллиардов уникальных личностей!), насколько высока вероятность в своей единственной драгоценной земной жизни встретить человека именно с таким набором качеств, такой индивидуальности и такого типа личности, с которым сможешь создать «самые счастливые» отношения, построить «самую крепкую» семью и прожить «самую желаемую, счастливую» семейную жизнь? Возможно ли глубоко раскрыть и познать красоту и богатство внутреннего мира своего избранника без познания и понимания себя, определения целей и смысла собственной жизни? Отвечают ли наши личностные качества и способности ситуациям, в которые мы попадаем, событиям, которые переживаем, особенностям взаимоотношений в семье и профессии, чтобы иметь возможность совершенствоваться и максимально реализоваться во всех жизненных сферах? Это важнейшие вопросы, которые хоть раз в жизни должен задавать себе каждый зрелый человек.

Понимание себя и своего внутреннего мира – одновременно привилегия и очень сложная задача! Найти свои идеалы и смыслы – непростая задача, на решение которой порой уходит вся жизнь.

О важности самопознания мы говорим с Шалвой Александровичем Амонашвили. Это знаменитый педагог-новатор, выдающийся учитель-творец, философ, чья педагогическая мудрость, любовь и чуткие наставления для многих его учеников стали путевкой в осознанную взрослую жизнь. Шалва Александрович не только тонко чувствующий мир человек, но и очень душевный и открытый!

Шалва Амонашвили, *профессор, доктор психологических наук, руководитель Центра гуманной педагогики, ректор Академии педагогического искусства и социализации Шалвы Амонашвили, академик Российской академии образования, иностранный член Академии педагогических наук Украины, почетный доктор Софийского университета имени Климента Охридского, лауреат премии Правительства РФ, «Рыцарь гуманной педагогики», «Рыцарь детства».*

В. Б.: *Почему человеку жизненно необходимо познавать себя?*

Ш. А.: Самопознание необходимо, чтобы совершенствовать свой внутренний мир, – другого смысла в нем нет. Я познаю себя и выявляю, чего мне не хватает, что во мне не так, где во мне жалость, грубость, а где – доброта, какие у меня способности и таланты, к чему я стремлюсь, какова моя вера и отношение к миру.

Чтобы познать себя, задайте себе четыре вопроса: **«Кто я здесь?»** и **«Зачем я здесь?»** Другими словами, нужно ли кому-либо то, что вы делаете, или это наносит вред? За этими вопросами стоят «альфа» и «омега» – **«Откуда я здесь?»** и **«Куда я направляюсь?»** Мои ответы заключаются в следующем.

Если верю, что я с Небес, то осознаю, что должен отдать людям лучшее, что во мне есть. Я испытываю радость, когда делаю для них что-то хорошее. С этим направляюсь дальше, как будто собираю чемодан с лучшими духовными качествами. Я познаю себя – значит, достаю из себя какие-то блага, возможности, как драгоценности, и раздаю их окружающим… Вокруг меня есть люди, без них я не существую, в сердце – Бог, без него я не могу совершенствоваться, и есть дела, которые я должен творить, а иначе не будет познания и совершенствования.

Поэтому я задаюсь этими вопросами и получаю самые разнообразные ответы: чтобы что-то сотворить, создать семью, посадить дерево, воспитывать детей, защитить диссертацию, стать профессором, любить людей… Но суть рождения человека не в этом.

Земная жизнь дается для самосовершенствования!

Я пришел в этот мир с одной только целью: совершенствовать то, что во мне вечно, – мой дух. В каждом из нас есть семя вечной любви, но кто раскроет его? Заложено много богатств, но кто раскроет их, если не мы сами?..

Как звезда, падая с небосклона, оставляет яркий свет, так и мы должны оставить свой след, послужив миру своими талантами и достоинствами.

Лев Толстой писал: *«Душа каждого человека – алмаз. И только от самого человека зависит, станет ли этот алмаз бриллиантом или нет»*. Человеку дается душа-алмаз, чтобы он вернул ее бриллиантом, – с отполированными гранями, испускающим разные краски, цвета, радующим глаз. Отточить этот бриллиант можно с помощью семьи, общения с родными и близкими, через работу, делая это с терпением, любовью к людям и желанием принести благо. Весь мир – это инструмент для оттачивания духа-алмаза.

Воспитывая добрых, честных, благородных детей, родители тем самым ограняют свой алмаз, при этом сами становясь лучше, – лучшей женой и матерью, лучшим мужем и отцом…

Каждый человек имеет свой алмаз, и от него самого зависит, сделает он его бриллиантом или оставит камнем. В этом заключается смысл жизни – совершенствовать себя в любви, доброте, радости.

Пусть ваше сознание будет постоянно занято поиском ответа на четыре вопроса: **«Кто я? Откуда я? Зачем я здесь? Куда я направляюсь?».** Пишите дневники с размышлениями о жизни, своих устремлениях и переживаниях; ведите наблюдения за собой – к чему тянется ваша душа, что у вас лучше получается; пробуйте себя в разных видах деятельности; анализируйте ваши отношения с людьми, а также отношение к вещам; изучайте свой характер и духовные качества. Говорите об этом с умными, опытными, духовными людьми и делайте выводы, что нужно в себе развивать и от чего следует избавляться. Все это называется самопознанием, путем к своей внутренней сути!

2.1. Собственная картина мира

Начало всякой человеческой мудрости есть моральное самопознание, стремящееся проникать в трудно измеряемые глубины (бездну) сердца.
Иммануил Кант

Познакомиться с собой настоящим – это лучшее, что может сделать для себя человек! Самопознание помогает проанализировать профиль своей личности (черты характера, тип темперамента, убеждения, предпочтения), понять и принять свои сильные и слабые стороны, проработать собственные травмы и страхи, занять зрелую позицию цельной и самоценной личности.

Также в область самопознания входит профориентация. Очень важно осознавать, в каких сферах личность потенциально может добиться успеха, а еще важнее – определить, чем категорически не стоит заниматься, потому что это противоречит природе данного человека. Пробуя различные занятия, виды коммуникации, стили жизни и т. д., тщательно анализируя полученный опыт, возможно сформировать самое важное – собственную картину мира.

Книга в помощь: Антонио Дамасио «Я. Мозг и возникновение сознания»

Согласно психологии личности, все представления человека о себе входят в его **Я-концепцию**[3]. Мы рассматриваем себя в нескольких плоскостях: такими, какими являемся в реальности, какими могли бы быть в идеале, какими предстаем в глазах других людей и т. д. Образы Я-реального, Я-динамического, Я-воображаемого, Я-фантастического, Я-должного и Я-представляемого характеризуют представления человека о том, каким он видит себя в данный момент; какое «Я» кажется ему возможным; кем он воображает себя; каким хотел бы стать; каков образ его морального «Я» и т. п. **[8].**

Развитая Я-концепция – результат самопознания личности. Она имеет важнейшее значение при постановке целей, во многом определяет дальнейшее развитие, закладывая фундамент для самореализации, в том числе и в сфере семейных отношений.

Самопознание – путь длиною в жизнь. Одни идут по этому пути в одиночку, другие – с партнером, третьи – с духовным наставником, психологом или учителем.

В. Б.: *Как человеку найти духовного учителя, наставника?*

Ш. А.: Высокое понятие «Учитель» в переводе означает «Душа, даритель Света». Взрослый человек, думающий, что ему уже не нужен учитель, тормозит свое развитие, прекращает движение вперед. Так он едва ли преуспеет в жизни!

Каждому из нас нужен учитель – мама, папа, школьный учитель или тренер… Они дают нам наставления и наш путь выравнивается. Это земные учителя.

Духовных учителей выбирают самостоятельно. Ими могут быть лидеры мировых религий, а также люди, которые в познании себя продвинулись дальше большинства… Идти за духовным учителем – значит жить по его принципам и заветам.

[3] Я-концепция (англ. self-concept) – развивающаяся система представлений человека о самом себе, включающая: а) осознание своих физических, интеллектуальных, характерологических, социальных и пр. свойств; б) самооценку; в) субъективное восприятие влияющих на собственную личность внешних факторов. – Большой психологический словарь / Под ред. Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г. – [3-е изд.]. – СПб: «Олма-пресс», 2002. – 632 с. – С. 573.

Кто наиболее близок нам, до кого мы можем дорасти, тот и будет нашим учителем. Когда ученик дорастет до своих земных учителей и даже превзойдет их (такое иногда бывает), к нему придет учитель самого высокого уровня – духовный – и поведет дальше.

В педагогическом искусстве моим учителем был Василий Александрович Сухомлинский. Я входил в класс и воображал, что он сидит у меня на уроке, и старался провести урок для него, чтобы он потом подошел ко мне и сказал: «Вот, Шалва, отлично! Молодец, что ты это сделал!». Я долгое время носил образ своего учителя в сердце и, в конце концов, освоил искусство воспитания, обучения, педагогическое искусство в целом.

Земных учителей может быть много, духовный – один. Он приходит, когда человек готов быть учеником. Земной же учитель приходит к людям, когда чувствует, что готов быть учителем для них.

2.2. Препятствия на пути к себе

«Правда в том, что гармонию можно найти только внутри себя. Гармония – это мир в душе, и он начинается с вас», – говорил основатель буддизма Будда Шакьямуни. Неадекватное восприятие своего «Я», неумение объективно себя оценивать приводят к нереалистичному (завышенному или заниженному) уровню притязаний, ощущению дисгармонии, непониманию со стороны окружающих, невозможности достичь своих целей.

Каждый человек взаимодействует с реальностью по алгоритму: ***убеждение → толкование → эмоция → мысль → действие →результат.*** То есть все, во что он верит, отражается в убеждениях. Под ними понимаем концепции и мировоззрение, жизненные ценности и принципы, знания и опыт человека.

Убеждения бывают ограничивающими или расширяющими.



Поступки – результат убеждений: конструктивные, приносящие пользу – свидетельствуют о позитивных убеждениях, деструктивные – о негативных.

Каковы убеждения, таковы и действия!

Неудовлетворенность своей деятельностью приводит к тому, что человек с закрытым сознанием (то есть с ограничивающими установками) винит в своих неудачах всех и вся вокруг. Осознанный человек воспримет жизненную проблему как урок, который надо усвоить. Положительные убеждения помогают ему принять как факт: то, что он считал истиной, может оказаться ложным; а затем поменять свои взгляды и сделать другой выбор. Чтобы разобраться в причинах случившегося, он последует по цепочке в обратном направлении:

от результата – к действиям, мыслям, эмоциям, толкованиям и, наконец, к убеждениям.

Чтобы личность была способна творить то, что она оценивает как хорошее и доброе, необходима вера в хорошее и доброе, а также в свою способность это творить! Распознавая, а затем меняя ограничивающие убеждения на расширяющие, можно менять к лучшему свою жизнь в целом.

Но как понять, над какими именно собственными убеждениями следует поработать? Зачастую это подсказывают переживаемые эмоции.

2.3. Эмоции как индикатор

Способность человека осознавать свои эмоции, различать их, управлять ими, а также распознавать эмоции других людей в психологии называется **эмоциональным интеллектом**[4]. Речь идет скорее о решениях и действиях в отношении своего внутреннего мира. Так, распознав собственную негативную эмоцию, например, гнев или ярость, человек в состоянии контролировать свои последующие действия – сделать паузу и подумать: «Во что я верю, в чем я убежден, что меня злит?» И только затем реагировать на происходящее, выбрав подходящее действие.

Книга в помощь: Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект»

Вот ситуация, знакомая многим. Жена в ожидании мужа с работы приготовила ужин. Они заранее условились, что проведут вечер вместе, ужиная, общаясь и обсуждая все, что с ними произошло за день. Но мужа задержали на работе срочные дела, так что он даже не смог предупредить супругу, что не приедет вовремя. Он вернулся со значительным опозданием, усталый после трудного дня, с одним желанием – отдохнуть. Блюда, любовно приготовленные женой, давно остыли, в ее глазах читаются обида и возмущение… Что дальше? «Короткое замыкание» и бурное выяснение отношений? Или взаимные шаги навстречу друг другу с извинениями, пониманием и принятием?

Какого стиля поведения придерживаться, как общаться в каждой конкретной ситуации – выбор есть всегда! Зрелый, осознанный человек в состоянии контролировать собственный эмоциональный отклик на внешние раздражители.

Мы пришли в мир, чтобы понять, в первую очередь, себя и собственные ценности. Мы учимся, ошибаемся, проходим уроки, делаем выводы… Жизнь – наш строгий учитель – ставит нас в определенные рамки, создает нужные для нашего роста условия и обстоятельства, окружает людьми, которые чему-то нас учат, дает нам ценный опыт и те знания, умения и навыки, которые необходимы в данный момент.

В школе на урок приглашает звонок. О жизненном уроке сигнализируют негативные эмоции: душевная боль, разочарование, тоска, злость, обида, чувство вины и др. Они сообщают о новом или незавершенном жизненном уроке, без прохождения которого личности невозможно двигаться дальше в развитии. Решив поставленные задачи, человек освобождается от негативных переживаний и чувствует благодарность своим «учителям».

Лучшей тренировочной площадкой для личностного развития является семья. Наши учителя – это родители, супруги, дети, все родственники, с которыми мы взаимодействуем по жизни. Под заглавием ***«Внимание! Урок начинается!»*** *в этой книге я буду делиться своим личным опытом, который приобрела, проходя значимые жизненные уроки.*

ВНИМАНИЕ, УРОК НАЧИНАЕТСЯ!

Первый брак как урок

Что значит для меня семья, какую роль она играет в моей жизни, чего я хочу от себя и партнера, – все это я переосмыслила во время развода с первым мужем. Это событие стало отправной точкой для того, чтобы разобраться в себе, ответить на вопрос «кто я?» и определиться, куда мне двигаться дальше…

---

[4] Эмоциональный интеллект (англ. *Emotional intelligence*) – понятие, появившееся в психологии в начале 1990-х годов, когда Питер Саловей и Джон Майер впервые определили его. <…> Согласно одному из кратких определений, эмоциональный интеллект включает способность понимать эмоции у себя и у других, а также эмоционально адаптироваться к изменяющейся окружающей среде и изменяющимся требованиям (Mayer и Salovey, 1997). Большой психологический словарь /Под ред. Зинченко В. П., Мещерякова Б. Г. – [3-е изд.]. – СПб.: «Олма-пресс», 2002. – 632 с. – С. 423.

Иногда, чтобы обрести мудрость, ясность цели и заглянуть вглубь себя, человеку нужно пройти через боль. Крах отношений изменил меня, заставил пересмотреть представления о себе, стал мощным стимулом к самопознанию и привел к мысли, что **нужно учиться строить семью так же систематично и тщательно, как обучаются профессии**.

Знания о психологии мужчины и женщины, гармоничном семейном союзе, счастливых отношениях мне приходилось собирать по крупицам. Одни источники разъясняли биохимию любви, другие – потребности личности, третьи – родительство, четвертые – конфликты… На протяжении многих лет я слушала лекции и читала книги о построении семейного счастья, которые только могла найти. Мое исследование продолжается до сих пор.

Большинство семейных пар входят в отношения неосознанно, поэтому вокруг так много токсичных браков, в которых супруги продолжают жить «как все», будучи глубоко неудовлетворенными отношениями и не извлекая уроков из своего опыта. Я восприняла проблемы в первом браке как урок, который нужно пройти для моего развития, и преобразовала этот опыт во благо.

Для меня первый муж – учитель, потому что показал, как я точно не хочу жить дальше. И я очень благодарна ему за пройденный урок! Моя депрессия сигнализировала о том, что я должна понять, чего я хочу в первую очередь, и чего жду от семейных отношений – во вторую. Я поняла, какую семью хочу иметь в будущем: отношения должны быть наполнены смыслом и вести к общим целям.

Урок пройден, *если человек осознал, как важно уметь понимать себя, свои ценности и правильно определять направление движения по жизни.*

Исследования современных психологов показывают, что для достижения жизненного успеха человеку нужно одновременно развивать в себе ***IQ*** *(коэффициент умственного развития),* ***EQ*** *(эмоциональный интеллект) и* ***VQ*** *(коэффициент жизненной энергии).*

EQ отвечает за способность человека вести командную игру, его стрессоустойчивость и умение отличать правду от лжи, противостоять манипуляциям и многое другое. EQ очень важен и для построения отношений как в личной, так и в деловой сфере.

Высокий уровень IQ позволяет максимально эффективно решать жизненные задачи: оценивать ситуацию, предусматривать и просчитывать ходы наперед, анализировать предлагаемые обстоятельства.

Коэффициент жизненной энергии VQ необходим для того, чтобы действовать, быть лидером и добиваться целей. Это личное обаяние, харизма, физическое здоровье, воля и способность доводить начатое дело до конца, действовать вопреки всему.

Сплав наивысших коэффициентов IQ, EQ и VQ дает уникальные компетенции, недоступные при развитии только одного из них.

2.4. Духовный стержень личности

Обдумай «что», но более обдумай «как»!
Иоганн Вольфганг Гете

Человек как высшее существо обладает свободой выбора и сам в конечном итоге определяет свою жизнь. Каждый из нас постоянно сталкивается с ситуациями, когда требуется решить, что нравственно, а что – нет, что хорошо, что – плохо. Мы всегда принимаем решения в пользу какой-либо системы ценностей.

Семья, дети, благополучие близких, любовь, дружба, мир, свобода, уважение, правда, добро и справедливость… Список ценностей для каждого свой, они – составные части внутреннего мира человека. Их множество, но основополагающих или, по определению Абрахама Маслоу, «бытийных ценностей» не может быть много: это те, *«ради которых стоит жить, <…> утверждению которых человек посвящает свою жизнь и которые он рассматривает как призвание»* **[9].**

Ценности – это ответ на вопрос, что для вас превыше всего. Жизненные принципы – это ответ на вопрос, как этого достичь. Примерами принципов могут служить фразы – короткие руководства к действию: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой», «Жить здесь и сейчас», «Не смотрю на зло, не слушаю зла, не говорю злого, не совершаю зла» и др.

Американский бизнесмен Рэй Далио в книге «Принципы. Жизнь и работа» сравнивает жизненные принципы со сборником рецептов успеха: поступай так и достигнешь желаемого результата. Их эффективность должна быть подтверждена в действии, поэтому принципы формулируются как результат личного опыта.

Принципы – это законы, которые действуют в любых ситуациях и при любых условиях. Примерами принципов являются незыблемые для каждого христианина 10 заповедей, указанные в Ветхом Завете, и 9 заповедей блаженства из Евангелия. Это законы духовной жизни, которые объединяют четверть населения земного шара.

Определив собственные принципы и ценности, человек может на их основе сформулировать личную миссию – главную цель своей жизни.

2.5. Камо грядеши[5]?

Два самых важных дня в твоей жизни: день, когда ты появился на свет, и день, когда ты понял, зачем…
Марк Твен

Считается, что знать свою **миссию** и следовать ей – удел целеустремленных, успешных людей. И это недалеко от истины, потому что, когда у человека есть миссия, он знает ответы на извечные вопросы: «Куда двигаться в своем развитии?», «К чему приложить усилия?», «В чем проявить себя наилучшим образом?». Личность, осознавшая свою миссию, проживает свою жизнь более целенаправленно, а это залог успеха.

Определить свою миссию – непростая задача. Этот процесс заставляет человека пересматривать жизненные приоритеты и свое поведение в соответствии с собственными убеждениями.

Для меня очень показательной является история формулирования своей миссии выдающимся мыслителем бизнес-сферы, профессором Гарвардской школы бизнеса Клейтоном Кристенсеном. Прежде чем он определил, что помощь другим – единственный аспект его жизни, который имеет для него значение, а затем обрел ощущение счастья и чувство значимости, ему пришлось пережить кризис. Двадцатилетним Клейтон обучался в Оксфордском университете. Каждый вечер, с 11 до 12 часов, он молился и размышлял об этом, отнимая время от выполнения домашних заданий. Однако именно это в итоге оказалось для него самым эффективным! *«…Благодаря чувствам, возникавшим в моей душе, и словам, приходившим мне на ум, мне стало ясно, что я создал правильный образ,* – пишет Кристенсен в книге „Стратегия жизни“. – *Это стало подтверждением того, что выбранные мною качества – доброта, честность, великодушие и бескорыстие – именно то, что мне нужно. <…> Если бы вместо этого я каждый день тратил этот час на изучение новейших методов решения проблем автокорреляции в регрессивном анализе, то растратил бы свою жизнь впустую. Я использую инструменты эконометрики несколько раз в год, а знания о цели своей жизни применяю каждый день. Это самые ценные и полезные знания, которые я когда-либо получал».*

Моя миссия

У меня ушли годы на то, чтобы осознать и до конца сформулировать цель своей жизни. В процессе самопознания время от времени я задавалась вопросами: «Что полезного я могу сделать для мира? Какие результаты моей деятельности останутся после меня?»

Был период, когда я считала, что миссия – это исключительно мой вклад для мира. Однако позже поняла, что, отдавая миру, я должна что-то взять у него и для себя. Я **беру** – насыщаю себя знаниями, создаю свою семью – и **отдаю** миру – делюсь опытом в рамках проекта «Семья в приоритете» с надеждой на то, что другие люди тоже смогут построить счастливые, гармоничные семьи, о которых мечтают.

Моя глобальная личная миссия: счастливое общество через счастливую семью.

«Через счастливую семью» значит, что сначала важно построить свою счастливую семью, и я ежедневно занимаюсь этим. Выполнение этих двух задач является и моей самореализацией, и вкладом в этот мир.

Таким образом, *личная миссия должна:*

[5] Из Библии (на церковно-славянском). Рус. пер.: Куда ты идешь? Латинская версия: Quovadis? (квовадис). – Энциклопедический словарь крылатых слов и выражений/ Вадим Серов. – М.: «Локид-Пресс», 2003.

– быть краткой и простой для понимания;

– давать уверенность в себе и энергию в сложные моменты;

– отражать наиболее значимые сферы жизни и помогать в принятии важных решений.

Первая ее часть показывает то, что человек отдаст обществу, вторая – что он получит от мира или чего хочет от жизни.

Миссия – это возможность осознанно выстраивать свою жизнь в соответствии со своими ценностями, принципами, идеалами и смыслами.

Будучи беременной младшей дочерью Софией, я училась на подготовительном курсе в престижном европейском университете. Диплом по специальности «управление отельным бизнесом» был мне необходим, чтобы иметь возможность руководить семейным туристическим проектом. Полгода я училась по очень интенсивному графику: полный день занятий, домашние задания, экзамены, затем полгода практики. Последний экзамен сдала за день до родов и в январе получила диплом. Дальнейшее обучение на основном курсе решила продолжить, когда Софии исполнится шесть месяцев. Но у меня появились более приоритетные планы…

Я решила написать книгу о создании семьи, исследовать эту тему. Уже не сомневалась в том, что есть мой путь и мое дело. Моя миссия помогла принять правильное решение: я поняла, что для меня важнее.

Миссия задает направление для реализации духовного потенциала, помогает отделять истинное, ценное и значимое от ненужного и второстепенного, является мощным ресурсом для воплощения жизненных целей и задач.

В. Б.: *Шалва Александрович, как и когда вы поняли свою миссию? В чем смысл человеческой жизни?*

Ш. А.: Некоторым людям удается познать свою миссию в самом начале взрослого самостоятельного пути. Мне это удалось не сразу.

В 1950-х годах, будучи студентом, я слушал лекции о диалектическом материализме, в которых ни слова не говорилось о том, откуда происходит жизнь и куда уходит душа человеческая. «Преуспевай здесь и сейчас, получай как можно больше удовольствия… больше… больше…» – вот какую философию в нас вкладывали. В 1960-х я впервые прочитал Новый Завет, и он дал мне импульс к глубоким размышлениям о самом себе, через него я вошел в мир самопознания и узнал, что **человек есть высшая ценность для мира**. Оказывается, без меня мир потускнеет и что-то потеряет! Но это не про гордыню, а про чувство ответственности. В этом заключается глубина самопознания – делать то, чего ждут от тебя люди, нужно к этому идти и надо торопиться. Я очень постарался кое-что в себе преобразить: укротить свой нрав и его проявления, убрать раздражение, злость… Годы молодости дразнили меня, разжигали во мне эти страсти, их надо было покорить, и я попытался это сделать. И сейчас живу БЕЗ этих страстей, с огромным желанием ценить и принимать любого человека, каким бы он ни был, как явление в моей жизни. Новый Завет стал моей тропинкой к пониманию смысла жизни. Его надо впитывать и впитывать, снова и снова постигая его глубину! Благодаря этому я постиг смысл жизни.

Мы пришли в земной мир с миссией, которую сами же избрали. Это и есть наша Звезда, наш Путь. Мы пришли, обладая энергией духа, волей, мыслями, чувствами, талантами, способностями, устремлениями. Когда человек открывает в себе предназначенную ему Звезду и следует по указанному ему Пути, земная жизнь становится для него переживанием настоя-

щего счастья! И даже когда приходят испытания в виде взлетов и падений, ощущение счастья уже не покинет, потому что вы поймете, что каждая неудача, каждый успех есть ваши уроки.

Книга в помощь: Михай Чиксентмихайи «Поток. Психология оптимального переживания»

Если вы не ошибетесь в определении своего Пути и проявите преданность, вы обнаружите в себе столько духовных и физических сил, сколько понадобится для вашей творческой жизни. Одна за другой будут открываться ваши скрытые возможности, и даже внешние условия будут складываться так, чтобы вам сопутствовал успех. Вам достанутся те блага, которые необходимы для вашей свободной деятельности. Ваши дела – профессия, общение с людьми, бизнес, семья, дружба и все остальное – вы будете совершать с мыслью, что тем самым вы совершенствуете свой дух. Следуя своему Пути, вы будете гореть и светиться! Так вы станете для близких и родных, для друзей и коллег, для мира светлыми людьми.

2.6. Четыре уровня развития

Кто однажды обрел самого себя, тот уже ничего на этом свете утратить не может. И кто однажды понял человека в себе, тот понимает всех людей.
Стефан Цвейг

Одним из авторов понятия Я-концепции, о которой уже было упомянуто в этой главе, является психолог Уильям Джеймс. Согласно его идеям, представление о себе каждого человека состоит из четырех аспектов: телесного «Я», материального «Я», социального «Я», духовного «Я». Взяв эту теорию за основу, я стараюсь в равной степени развиваться на физическом (здоровье), социальном (отношения с окружающими), интеллектуальном (образование и навыки) и духовном (внутренний мир и жизненные ценности) уровнях.

Я развиваюсь с удовольствием, стремлюсь стать лучшей версией себя и хорошим примером для детей!

Физический уровень

Забочусь о здоровье тела. Занимаюсь физкультурой и разными видами спорта, выбираю новые активные занятия. Придерживаюсь правил здорового питания, пью чистую щелочную воду. Использую дыхательные практики. Стараюсь спать достаточное количество часов (ложусь до 23:00, встаю в пять-шесть часов утра). Много двигаюсь и бываю на природе – чем чаще, тем лучше: играем с детьми в подвижные игры, ездим на велосипедах. Не имею пагубных пристрастий.

Социальный

Сформулировала свою жизненную миссию и следую ей, концентрируясь на значимых для меня делах – построении семьи и проектах, интересных мне и полезных обществу. Для меня важно состояться как женщине – быть мамой, женой, другом для мужа, выполнять семейные обязанности, поддерживать семейные связи, почитать свой род и своих предков. Семья для меня – самая большая ценность! Помогаю людям, которые в этом нуждаются, занимаюсь благотворительной деятельностью. Стараюсь гармонично выстраивать отношения с окружающими, приносить своей деятельностью пользу миру, в первую очередь близким, и каждый день проживать с пользой.

Интеллектуальный

Постоянно учусь чему-то новому. Ставлю перед собой цели (на день, неделю, год, несколько лет) и упорно их достигаю, подвожу итоги своих достижений. Интеллектуально развиваюсь, приобретая новые умения и навыки, которые мне необходимы в данный момент времени и с перспективой на будущее. Отличаю временное от вечного, выбираю путь, благоприятный для непрерывного гармоничного развития и обучения по актуальным потребностям. Избегаю пустого времяпрепровождения: не смотрю телевизор и не злоупотребляю гаджетами, читаю много книг на интересующие меня темы. Каждый мой день расписан по часам, у меня нет «пустого времени». Умею концентрироваться, добиваться спокойствия ума и контроля над чувствами и эмоциями.

Духовный

Избирательно отношусь ко всему, что влияет на мой внутренний мир – информации, контактам, общению, музыке, книгам и т. д., выбирая то, что меня наполняет. Осознаю свои мысли и чувства и работаю с ними. Стараюсь получать удовольствие от нахождения в моменте «здесь и сейчас», испытывать безусловную любовь. Для этого в любой сложной ситуации, применительно к человеку, делу или обстоятельству, которое вызывает дискомфорт, я использую фразу «А если бы я любила этого человека/дело и т. д.». После этого короткого упражнения мое восприятие меняется, становясь спокойным и доброжелательным. Осознанно относиться к жизни мне помогает следующая практика: я представляю себя в теле своего духовного учителя и думаю, как бы он поступил на моем месте, и тогда все получается с наилучшим результатом. Развиваю в себе бескорыстие, знаю свои недостатки и исправляю их. Воспитываю в себе высокие нравственные качества. Стремлюсь быть созидателем и видеть божественное начало во всем.

Чтобы чувствовать себя гармоничным, счастливым человеком, многогранной, сильной личностью, развивайтесь в четырех сферах и сохраняйте между ними баланс.

Книга в помощь: Тия Александер «Год 2150»

ВНИМАНИЕ, УРОК НАЧИНАЕТСЯ!

Соблюдать жизненный баланс

После развода я начала активно строить карьеру, с головой ушла в любимое дело: открыла свое PR-агентство, поддерживала контакты с большим числом интересных людей, достаточно много зарабатывала. Наконец-то мои организаторские способности проект-менеджера нашли достойное применение! Работала 24/7, не оставляя времени на себя, спортом не занималась, ела на ходу. Так произошел перекос в распределении времени: слишком много – на карьеру и недостаточно – на себя.

Мое тело подсказало, что нужно меняться, начались проблемы со здоровьем. Организм отказывался функционировать в бешеном режиме, давал сбой: повысилась утомляемость, снизилась концентрация внимания. Порой из-за упадка сил я не могла подняться с кровати! Поначалу я пыталась решить проблему с помощью традиционной медицины, но потом поняла, что Вселенная снова посылает мне сигнал о том, что пришло время пройти урок.

По совету друзей я с ребенком и мамой на три недели отправилась в прекрасное место на севере Таиланда – Центр обучения и исцеления создателя системы целительного дао, философа, цигун-мастера и писателя Мантека Чиа. Каждый мой день был расписан: зарядка, здоровое питание, массаж, индивидуальные занятия, чистка организма. Благодаря этому центру я познакомилась со своим телом, освоила телесные практики, научилась медитации, сбалансировала питание, отказалась от мяса и медикаментов. Здоровый сон, занятия спортом, физиотерапия и позитивное психоэмоциональное состояние восстановили мой организм.

Урок: *даже если вы горите любимым делом, старайтесь уделять ему ровно столько внимания и времени, сколько вы хотите тратить на поддержание собственного здоровья, общение с семьей и друзьями, реализацию в других жизненных сферах.*

Схема, помогающая вовремя распознать урок и эффективно пройти его



Этап 1.
Распознать негативную эмоцию

Ответьте себе на вопросы: «Какие именно негативные переживания я испытываю? Как давно и как часто это со мной происходит?»



Этап 2.
Сделать паузу

Не торопитесь принимать решение, что делать дальше. Проанализируйте с позиции наблюдателя, в каких ситуациях возникают негативные эмоции, с чем еще они могут быть связаны? Чему вас учит эта ситуация?



Этап 3.
Составить план действий

- Подумайте, что вы можете предпринять?
- Какие существуют альтернативы? Кто или что может вам помочь?
- Как скоро вы сможете начать менять ситуацию?



Этап 4.
Действия

Это ключевой этап. Помните, что время, которое требуется на прохождение урока, – это дни, недели, месяцы и даже годы, если вы будете уходить от решения любой жизненной ситуации, вызывающей дискомфорт. Поэтому проявите терпение и действуйте систематически. Именно действия являются залогом успеха!



Этап 5.
Оценка ситуации

Сигналом того, что вы прошли урок, станет отсутствие негативных эмоций в подобной ситуации. Если вы сохраняете спокойствие, находитесь в хорошем настроении, значит, урок пройден.



Этап 6.
Благодарность

Мысленно поблагодарите учителя, будь то конкретный человек, группа людей или жизненные обстоятельства. Вы завершили трудную работу над собой, а значит, извлекли из урока пользу.

2.7. Как выделить свое «Я» из социального окружения?

Психотерапевт Карл Юнг называл поиски себя индивидуацией[6], психолог Абрахам Маслоу – самоактуализацией[7]. И первое, и второе предполагает психологическое обособление личности от социума, осознание своих глубинных стремлений, отличий и особенностей. На этом пути человек может сталкиваться с препятствиями.

Сегодня сознание формирует массовая культура через телевидение, интернет и социальные сети. И человек, сам того не подозревая, становится жертвой манипуляций, ведомым и зависимым от мнения толпы, не имеет контакта со своим внутренним «Я», потребностями, чувствами и делает выбор в пользу того, что навязывает общество.

Сложно жить в позитивном ключе, быть созидателем и творцом своей реальности в обществе, зацикленном на неуемном потреблении не только информации, но и товаров и услуг… К счастью, облик человечества меняется и мы можем наблюдать, как потребительские установки и логика социального поведения постепенно замещаются более прогрессивными, как **общество потребления** постепенно сменяется **обществом переживаний** (**впечатлений**)[8]. В таком социуме люди ориентированы на максимальную интенсивность жизни в теперешнем моменте. Особую ценность для людей нового времени представляют совместный опыт переживаний и положительные эмоции.

Непрерывно отслеживать текущие переживания – значит быть **осознанным**. *Это способность безоценочно проживать настоящий момент и максимально присутствовать в нем, контролируя эмоции и будучи свободным от шаблонов поведения и мыслей*[9]. Осознанность можно (и нужно!) развивать. Практика осознанности пробуждает скрытые ресурсы мозга, повышает личную эффективность, позволяет получать больше удовольствия от любого занятия, видеть причины проблем и новые возможности.

В. Б.: *Как жить осознанно, пользуясь правилом «Один день как одна жизнь»?*

Ш. А.: Сегодня я проживаю 32553-й день от рождения. Каждый день жизни у меня на учете, пронумерован. День начинается с восхода солнца и с заходом солнца заканчивается, и это единственная божественная мера времени, тогда как час, неделя, месяц, год и др. придуманы людьми.

Мы должны любить каждый свой день, не растрачивать впустую, а наполнять чем-то хорошим и никому не позволять отнимать у нас самое дорогое что есть, – время. Есть вещи, недостойные времени. Каждую минуту следует направлять на оттачивание нашего бриллианта, иначе он превращается в камень.

Книга в помощь: Дэнни Пенман, Марк Уильямс «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире»

Владеть своим вниманием и мышлением, следовать культуре осознанности учат физические и духовные практики. Кто-то расслабляется и отдыхает от повседневной суеты танцуя;

---

[6] Индивидуация в аналитической психологии К. Г. Юнга – это процесс духовного роста личности за счет «проявления» глубинных черт подсознательного в результате их ассимиляции сознанием. Процесс индивидуации протекает непроизвольно и «естественно», наподобие растительного роста, хотя и требует сознательного содействия личности скрытой цели ее бессознательного. Новая философская энциклопедия. В 4-х томах / Ин-т философии РАН. Научно-ред. совет: В. С. Степин, А. А. Гусейнов, Г. Ю. Семигин. М., «Мысль», 2010.Т. II.

[7] Самоактуализация (selfactualization) – реализация потенциала личности. Согласно теории А. Маслоу, самореализация достижима лишь в высшей точке, если удовлетворены все другие биологические и социальные потребности. Джери Д., Джери Дж. Большой толковый социологический словарь. – М.: АСТ, Вече, 1999.

[8] Теоретический концепт, в 1990-х разработанный немецким социологом Герхардом Шульце.

[9] Определение Ассоциации исследователей осознанности (American Mindfulness Research Association).

кому-то доставляют удовольствие размышления в тишине на рыбалке; к некоторым людям решения сложных задач приходят во время пробежек… Для миллионов людей на планете одним из инструментов повышения качества жизни стала **медитация**. Эта техника, эффективность которой научно доказана, позволяет управлять вниманием без усилий и напряжения, повышает продуктивность, гармонизирует эмоциональные состояния.

Мой опыт подтверждает: регулярные занятия медитацией успокаивают ум, улучшают настроение и общее самочувствие, повышают возможности интеллекта и помогают в нужный момент «достать» из подсознания истинные мысли и желания.

Картинка из счастливого детства

На своей первой медитации по просьбе коуча я представила в воображении свое место силы, в котором мне особенно комфортно. Передо мной возникла картинка из детства: дорога, широкое поле, посреди которого – большое, красивое лиственное дерево с качелями на одной из веток. Для меня это место уединения, спокойствия и личной гармонии. Под яблоней во дворе родительского дома, где я выросла, стояли качели. Маленькой девочкой я проводила там очень много времени: читала, играла…

Второй раз символ дерева возник уже необъяснимым образом! В конце обучающего курса рэйки[10] мастер (посторонний мне человек!) без каких-либо объяснений неожиданно протянула мне лист бумаги со словами: «Меня просили передать тебе этот рисунок». На нем я увидела картинку из моего воображения: поле, дорогу, радугу, а в центре – дерево…

Именно так я представляю себе древо моего рода. С тех пор, когда возникает какая-то неразрешимая, на первый взгляд, ситуация или мне надо успокоиться, я «иду» за энергией и информацией к своему дереву. Мысленно сажусь на качели, привязанные к ветке, воображаю, как раскачиваюсь, и ощущаю умиротворение. Если в таком состоянии я задаю вопросы, то ответы приходят будто сами собой.

[10] Рэйки – вид нетрадиционной медицины, в котором используется техника так называемого «исцеления путем прикасания ладонями».

2.8. Совершенствуясь в любви

Знания о себе человек собирает, словно мозаику, на всех жизненных этапах, постоянно интерпретируя личный опыт и пересматривая отношение к себе. Человеческая природа изменчива. Ее формируют, трансформируют и наполняют социальные связи.

Строить отношения с окружающими человеку необходимо и для постоянного подтверждения своей самоценности через отклики от других людей. Эту базовую человеческую потребность в наибольшей степени можно удовлетворить рядом с тем, кто знает и любит больше всех – супругом, способным принимать со всеми индивидуальными особенностями.

В эмоциональной поддержке и полном принятии заключается одна из главных ценностей любви и семьи. Семья, как и способность любить, начинается не с пары влюбленных людей, объединенных идеей создать брачный союз, но с одного человека – зрелого, самостоятельного, владеющего внутренними механизмами для успешного взаимодействия с миром. Такой человек четко различает чужие ожидания в отношении себя и свои истинные мотивы и желания. У него есть свои принципы и ценности, идеалы, устремления и цели, а также понимание, для чего и зачем ему нужны семейные отношения. При этом он опирается вначале на свои потребности, потому что знает, что без этого невозможно создать гармоничные взаимоотношения и быть счастливым в паре.

В. Б.: *Шалва Александрович, о Законе Вечной Любви я впервые услышала от вас. В чем его смысл?*

Ш. А.: Я вынес этот закон из своей жизни. У меня была прекрасная жена Валерия. Мы прожили вместе почти полвека. Вместе создавали гуманную педагогику, были инициаторами экспериментального движения в образовании, потом массового движения учителей гуманной педагогики…

Семь лет назад моя любимая жена ушла из жизни, и я задумался: как мы прожили эту жизнь? Полвека – долгий срок. Конечно, мы любили, уважали и ценили друг друга, помогали друг другу, насколько могли, и показали нашим детям лучший пример, на который только были способны…

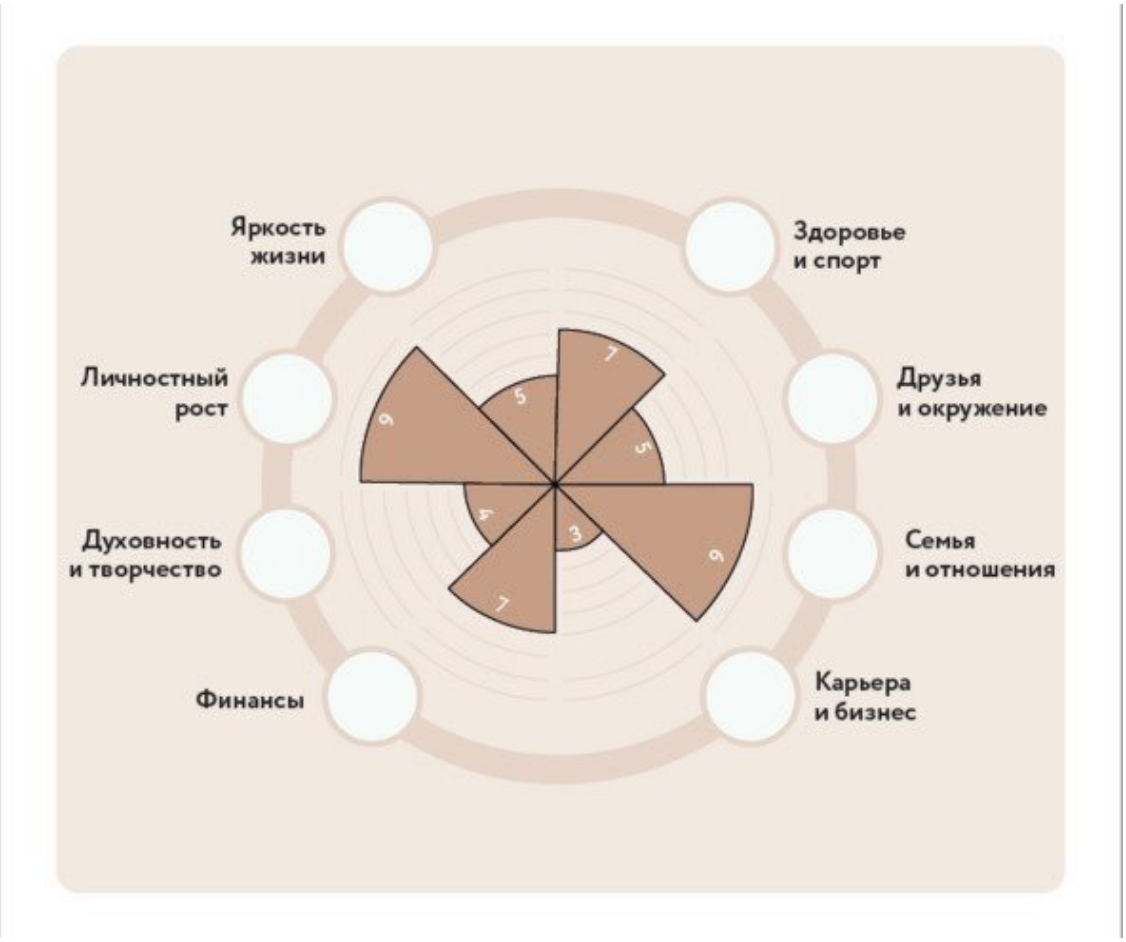
Но теперь я вижу, что в нашей семье были моменты, которые я упускал: раздражения, конфликты, мелкие ссоры, обиды, недовольства. Начиная с 1960-х я увидел огромное количество моментов, когда я мог бы любить свою жену вместо того, чтобы ссориться и обижать ее. Если их сложить, получится большая полоса жизни…

Закон Любви гласит: **все можно отложить в жизни, но только не любовь!** Можно отложить строительство дома, поездки, грандиозные покупки… Но ни на минуту нельзя откладывать любовь. Если любишь – люби сейчас, в эту минуту, в эту секунду. Не завтра – сейчас надо обласкать, шепнуть что-нибудь хорошее, посмотреть в глаза… Сейчас, когда твой любимый или любимая рядом. «Потом» для любви уже не существует.

2.9. Приоритет – счастливая семья

Путь к успеху всегда начинается с выявления истинно значимых целей, определения главных и второстепенных жизненных направлений. Привести жизнь в баланс, расставить в ней приоритеты, оценить состояние ее сфер помогает популярная техника.

«Колесо баланса» Пола Майера



Колесо баланса (пример заполнения)

Круг надо разделить на восемь секторов, каждый из которых отвечает за важнейшие сферы в жизни человека: здоровье, карьера, окружение, семья и отношения, личностный рост, духовность, хобби и творчество, отдых и развлечения. Текущее состояние каждой сферы и степень удовлетворенности ею следует оценить по шкале от 1 до 10. Оценка определяет размер соответствующего сектора на круговой схеме. Результаты подскажут, какой из сфер/ценностей в настоящий момент отдано преимущество, а какая – требует улучшения.

Хочу поделиться своим новшеством: в традиционную технику «Колесо баланса» я добавила особый пункт – «Яркость жизни». Он отражает счастливые события личной и семейной жизни, связанные с остальными пунктами: совместные путешествия, посещения интересных мест, разнообразные активности, интересный и полезный досуг и др. Я внесла графу «Радости жизни» в наш семейный календарь и планирую для себя и своих близких, расписывая эти

события по датам. Счастье само собой не случается, его надо организовывать! Его нам приносят те занятия, в которых мы генерируем радость.

Методика «Колесо баланса» помогает определить роль и место семьи в собственной жизни, понять, является ли семья приоритетом, как много внимания и времени человек готов уделять построению семейных отношений.

Говоря о важности самопознания, мы снова возвращаемся к тезису, что человек – существо социальное. Он познает себя только через окружение, в процессе близкого общения – через чувства и ассоциации, которые вызывает в других, во взаимоотношениях с окружающими. Это возможно лишь в результате духовного сближения, раскрытия себя другому «Я». Яркое подтверждение этой мысли находим у индийского мудреца Ошо в книге «Секрет. Беседы о суфизме»: *«Человек, не познавший другого человека в глубокой любви, в сильной страсти, в полном экстазе, не сможет познать себя, потому что у него не будет зеркала, чтобы увидеть собственное отражение. Взаимоотношения – это зеркало, и чем чище любовь, чем она выше, тем это зеркало лучше, тем оно чище»*. Так, через любовь и близкие отношения в семье человек познает и обретает себя.

Резюме главы

Сочетание самых ярких и заметных характеристик личности создает уникальную человеческую индивидуальность.

1. *Представления о себе (Я-концепция) включает в себя несколько аспектов: Я-образ, Я-реальный, Я-идеальный и Я-динамический.*

2. *Душа человека, словно алмаз, который в течение жизни ему надо превратить в бриллиант, следуя по правильному пути, – выстраивая крепкие и счастливые семейные отношения, общаясь с родными и близкими, делая это с терпением, любовью к людям и желанием принести благо миру.*

3. *Для познания себя человеку нужно задавать себе четыре вопроса: «Кто я здесь?», «Зачем я здесь?», «Откуда я здесь?» и «Куда я направляюсь?».*

4. *Самопознание имеет особо важное значение для постановки целей, дальнейшего развития. Это фундамент для самореализации личности.*

5. *Позитивные убеждения создают условия для свободы мышления и действий, негативные – препятствуют этому. Распознавая, а затем меняя ограничивающие убеждения на расширяющие, можно менять к лучшему свою жизнь.*

6. *Эмоции служат индикатором правильно избранного пути.*

7. *Ценности и принципы составляют духовный стержень личности.*

8. *Личная миссия должна быть:*

– краткой, ясной и простой для понимания;

– глобальной, то есть относиться к наиболее значимым сферам жизни;

– сфокусированной на самом важном;

– значимой частью жизни и помогать принимать ежедневные решения;

– способной давать уверенность в себе и энергию в сложные моменты.

9. *Согласно теории Я-концепции, личность развивается на физическом, социальном, интеллектуальном и духовном уровнях. Необходимо сохранять баланс между этими четырьмя сферами.*

10. *Личность формируют, трансформируют и наполняют взаимоотношения с другими людьми, в первую очередь – любовные и теплые семейные отношения.*

11. *Привести свою жизнь в баланс, расставить в ней приоритеты, оценить состояние сфер жизни помогает техника «Колесо баланса» Пола Майера.*

12. *Построить крепкую, счастливую семью возможно, когда она является приоритетом и человек готов уделять ей максимум времени и внимания.*

Полезные ресурсы

1. *Тест «Большая пятерка» – пятифакторный личностный опросник Р. МакКрае и П. Коста (NEOPI), методика диагностики личностных факторов темперамента и характера.*

2. Тест, определяющий тип личности по Майерс-Бриггс (MBTI).

Задания

1. Пройдите вместе с партнером психологические тесты. Запишите свои сильные и слабые качества.

2. Выполните упражнение «Колесо баланса».

3. Сформулируйте и запишите свои жизненные принципы и ценности, миссию, воспользовавшись опросниками.

Стремитесь ли вы познать себя и быть счастливым?

по Джеймсу И. Хьюзу-младшему[11]

1. Свободный вы человек или зависимый?

2. Осознаете ли вы себя?

3. Стремитесь ли узнать, в чем ваше призвание? Если да, следуете ли ему, если нет, то почему?

4. Понимаете ли вы разницу между работой по призванию и трудом за плату?

5. Есть ли у вас наставник, направляющий вас по пути к призванию? Если нет, обладаете ли вы достаточными навыками, чтобы найти такого человека?

6. Хватит ли вам смирения быть учеником, чтобы не только усваивать знания, но и перенимать опыт, необходимый вам для осуществления призвания? Овладели ли вы каким-либо ремеслом, прошли ли весь процесс обучения – от азов до вершин?

7. Понимаете ли вы разницу между гордыней и смирением, а также последствия стремления к счастью и с тем, и с другим?

8. Есть ли у вас друзья? Кто вы для них?

9. Способны ли вы выражать любовь?

10. Способны ли вы проявлять сострадание к себе и к другим людям?

11. Умеете ли вы быть благодарным?

12. Умеете ли вы выражать радость и владеть чувством юмора?

13. Каковы ваши представления о правде, добре, красоте, справедливости?

14. Умеете ли вы находить золотую середину между смелостью и наглостью?

15. Берете ли вы на себя активные роли в большом обществе? В сферах, где требуется заботиться о других и отдавать?

Миссия и наследие

по Джону Готтману[12]

1. Какова цель вашей жизни? В чем ее смысл? Чего вы пытаетесь достичь?

2. Какое наследство вы хотели бы оставить после себя?

3. Каких значительных целей вам еще предстоит достичь? (Это может быть создание чего-то или приобретение определенного опыта.)

---

[11] Хьюз-младший Дж. Богатство семьи. Как сохранить в семье человеческий, интеллектуальный и финансовый капиталы. – М.: Олимп, 2018. – 254 с. – с. 171—172.

[12] Готтман Дж. 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви. – М.: Эксмо, 2018. – 212 с. – с. 42.

Каким человеком вы хотите стать?

1. Опишите человека, которым хотите стать.

2. Как вы можете помочь себе стать таким человеком?

3. С чем вам уже приходилось бороться, когда вы пытались стать таким человеком?

4. С какими демонами в себе вы сражались (или до сих пор сражаетесь)?

5. Что больше всего вы хотели бы поменять в себе?

6. В каких мечтах вы себе отказали или какие мечты не смогли реализовать?

7. Какой вы видите свою жизнь через пять лет?

8. Какова история того человека, которым вы хотели бы быть?

4. Семью часто сравнивают с деревом. А как выглядит в данный момент ваше древо? Какой оно высоты? Какая у него крона? Сколько на нем ветвей? Это молодой саженец, нежный росточек, нуждающийся в вашей заботе, или могучее многовековое дерево?

5. Определите место семьи в своей жизни.

Рисунок 1: дерево на 150 лет с «окошками» для представителей семи поколений, в которые нужно вписать имена.

Рисунок 2: сломанный росток с тремя «окошками».

Если у вас в приоритете семья и вы готовы посадить семейное дерево на 150 лет вперед, зная, что не сможете увидеть его во всей красе, – продолжайте чтение этой книги.



* Продолжаем чтение книги с пониманием того, что семья является приоритетом №1.

3. Познаем друг друга

Когда оба партнера помнят, что другой не похож на него самого, и принимают его таким, каков он есть, с пониманием и уважением к существующим различиям, тогда есть шанс, что их любовь расцветет пышным цветом.
Джон Грэй

Иногда при первой встрече мужчине и женщине достаточно всего несколько секунд визуального контакта, чтобы ощутить сильные эмоции и сделать выводы друг о друге.

В тот день, когда я познакомилась со своим будущим мужем, Олегом Петровичем Бояриным, я поняла смысл выражения «Браки совершаются на небесах», буквально ощутила, что мы предназначены друг другу! Интуиция? Наука не объясняет и не подтверждает судьбоносные встречи, но мы с Олегом точно знаем, что люди встречаются неслучайно и не просто так… Каждый из нас нашел в другом интересную личность, партнера, супруга, друга, единомышленника, в котором нуждался, но не искал намеренно. Благодаря нашим отношениям написана эта книга, в ней собраны наработки нашего опыта семейной жизни.

В то время я, молодая независимая женщина, полностью погруженная в любимую работу, увлеченная построением карьеры, вовсе не была настроена на романтические отношения с кем бы то ни было. На светское мероприятие, где мы познакомились, я пришла по приглашению подруги. Олега уговорил прийти бизнес-партнер…

В тот вечер мы общались почти четыре часа – настолько понравились друг другу. Разговаривали на самые разные темы, было очень интересно слушать друг друга. Разговор зашел и о работе. На мои рассказы о собственном PR-агентстве, реализованных мной необычных ивентах и успешных проектах Олег (в отличие от остальных моих знакомых) реагировал спокойно, с достоинством и легкой иронией. Харизматичный, уверенный в себе мужчина. Успехи и масштабы его проектов были несоизмеримы с моими…

Я считаю себя сильной духом. У таких женщин, как принято думать, могут возникать проблемы в личной жизни – сложно встретить мужчину, равного себе по силе характера. Так было и со мной, поэтому некоторое время после развода я оставалась одинокой, несмотря на оказываемые знаки внимания со стороны мужчин: ни в одном я не видела человека сильнее меня. С Олегом все сложилось иначе: уже в первый же вечер нашего знакомства я поняла и явно ощутила, что наконец-то встретила такого мужчину!

Было заметно, что Олег проявлял ко мне интерес, но держался очень интеллигентно и сдержанно. Его впечатлила моя смелость: я предложила ему совершить парный прыжок с парашютом, во время которого возьму у него интервью. Такого ему никто и никогда не предлагал! И тогда он сделал встречное предложение мне как специалисту по PR: подготовить презентацию открытия его нового проекта.

Это была серьезная задача, решением которой я увлеченно занималась в течение двух недель, отодвинув на задний план остальные дела. В день встречи немного нервничала: вдруг он все отменил, или передумал, или нанял другое агентство?.. Получив подтверждение о встрече по телефону, я вместе с режиссером приехала в офис Олега и презентовала им с партнером три варианта мероприятия. Они остались очень довольны моей работой (один из сценариев впоследствии и был реализован). В тот же день Олег пригласил меня на обед, после которого мы уже никогда не расставались…

В ресторане у нас обоих возникло ощущение, что мы знакомы сто лет. За две недели, прошедшие с момента нашего знакомства, мы соскучились друг по другу. Это было необычно

для меня, ведь сидящий напротив мужчина был для меня еще совсем чужим человеком! Нас непреодолимо тянуло друг к другу.

Два года до начала совместной жизни оказались, с одной стороны, очень романтическим, а с другой – сложным периодом. Олег долго проверял мои чувства к нему, потому что в своей жизни обжигался в отношениях с женщинами. Но я прошла эту проверку: если что-то ему обещала, то всегда выполняла; делала даже больше, чем обещала, и ему это очень нравилось.

Однажды в мой день рождения Олег поднял тост в компании моих подруг: «Ты похожа на мужчину, и мне это нравится». Я не поняла, о чем он говорит, и даже расстроилась, потому что считала себя привлекательной, женственной. Но потом он объяснил, что ему нравятся во мне такие черты характера, как ответственность, целеустремленность, умение доводить дело до конца, что я человек слова. Олег как сильный мужчина искал себе не просто спутницу жизни, а партнера, равного себе, и увидел во мне зрелую женщину, с которой можно строить серьезные отношения. Я, в свою очередь, также увидела в нем мужчину, с которым смогу раскрыть себя как женщина, жена и мама – сделать то, чего раньше не могла себе позволить.

С момента нашей встречи и до сегодняшнего дня мы с мужем продолжаем узнавать и открывать друг в друге новое, развиваемся и совершенствуемся как личности, создавая собственный уникальный проект – СЕМЬЮ.

3.1. Природа мужская и женская

XXI век стирает грани между нашими социополовыми ролями, но психологические различия остаются. Однако эта книга не о различиях, а о построении гармоничных отношений между мужчинами и женщинами!

В этой главе мы рассмотрим, чем отличаются мужчина и женщина, чтобы применить эти сведения с пользой для отношений, ведь знания о себе и партнере могут стать стимулом для взаимопонимания. Если мы не закрываем глаза на наши различия, не отрицаем их (ведь это отрицание самой природы!), не пренебрегаем ими, не игнорируем, а относимся с уважением, пониманием и даже восхищением, то несхожесть с любимым человеком привносит в отношения радость и удовольствие.

Фундаментальные отличия между женщиной и мужчиной наиболее очевидны на биологическом уровне: мужские и женские тела отличаются по анатомическим, физиологическим, биохимическим и генетическим характеристикам. Эти факторы определяют биологический пол человека.

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.