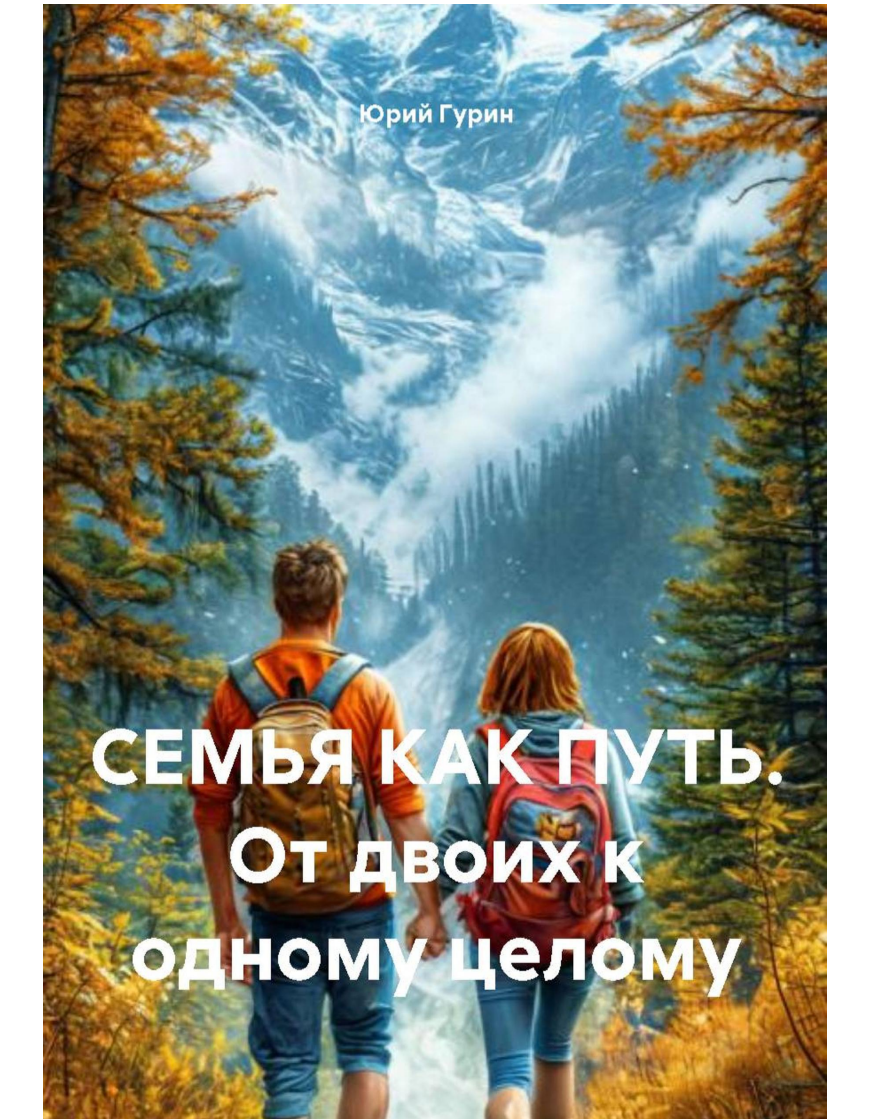


A man and a woman are seen from behind, walking along a path through a forest with vibrant autumn foliage. They are both wearing backpacks and holding hands. In the distance, a majestic mountain range with snow-capped peaks and a winding river or road is visible under a clear blue sky.

Юрий Гурин

**СЕМЬЯ КАК ПУТЬ.
От двоих к
одному целому**

Юрий Гурин

СЕМЬЯ КАК ПУТЬ. От двоих к одному целому

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73440743

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга – не очередной сборник советов «как сохранить семью за пять шагов». Это приглашение в большое путешествие. Путешествие, в котором двое несовершеннолетних людей учатся становиться одним целым.

Вы узнаете, почему конфликты – это не катастрофа, а диагностика. Как наши внутренние «перекося» влияют на отношения и почему партнёр – это наше зеркало. Вы поймёте, что дети приходят в семью не только для того, чтобы их воспитывали, но и для того, чтобы учить нас терпению, твёрдости и безусловной любви.

Главный секрет, который вы откроете: семья – это не точка прибытия, а путь. И этот путь возможен только там, где есть твёрдая опора – «мы – навсегда». Без этой установки любые техники бесполезны. С ней – любые кризисы становятся ступеньками роста.

Книга наполнена практическими упражнениями, тёплыми метафорами и честными ответами на самые трудные вопросы.

Для тех, кто готов не искать идеального партнёра, а учиться быть идеальным партнёром самому

Содержание

Введение: Семья – это не точка прибытия, а путь	5
Часть 1. Сначала Я, потом МЫ	7
Глава 1. Два полюса внутри каждого из нас	7
Глава 2. Гармония внутри – это не «золотая середина»	11
Глава 3. Почему мы не видим своих перекосов?	16
Глава 4. Точка опоры: «Мы – навсегда»	21
Часть 2. Встреча двух миров	26
Глава 5. Мы такие разные, но мы вместе	27
Глава 6. Ловушка «удобного равновесия»	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Юрий Гурин

СЕМЬЯ КАК ПУТЬ. От двоих к одному целому

Введение: Семья – это не точка прибытия, а путь

Дорогой читатель,

Если вы держите в руках эту книгу, значит, тема семьи для вас не просто строчка в анкете. Значит, вы уже заметили: отношения – это не только радость и вдохновение, но и работа, порой непростая. Возможно, вы столкнулись с непониманием, усталостью или ощущением, что «любовь ушла». А может быть, наоборот, вы только начинаете свой путь и хотите построить по-настоящему крепкий союз.

В любом случае, вы пришли по адресу.

В этой книге мы не будем обещать вам вечного медового месяца. Мы не скажем: «Делайте так – и никогда не ссорьтесь». Потому что ссоры, трудности, кризисы – это не ошибки, а естественная часть пути. Главное – как мы их проходим.

В основе книги лежит простая, но глубокая мысль: **иде-**

альной семьи не существует в готовом виде. Она не падает с неба в день свадьбы. Семья – это не точка прибытия, куда можно приехать и расслабиться. Семья – это путь. Это **мастерская**, в которой два несовершенных человека учатся становиться лучше. Учатся любить глубже, понимать тоньше, прощать искренне.

И самое удивительное: именно в этой мастерской мы получаем уникальный шанс вырасти как личности. Наши близкие – муж, жена, дети – становятся нашими главными учителями. Они, как зеркала, показывают нам то, что мы сами в себе не видим. Они, как тренажёры, тренируют наши лучшие качества: терпение, щедрость, твёрдость, нежность.

Эта книга – не сборник волшебных таблеток. Это скорее карта и компас. Мы вместе пройдем по основным этапам семейной жизни: от внутренней работы над собой до встречи с партнёром, от воспитания детей до преодоления кризисов. Мы будем говорить о вещах, знакомых каждому, но посмотрим на них под новым углом – углом **роста и единства**.

И главное, что мы должны запомнить с самого начала: единство не даётся раз и навсегда. Оно создаётся заново каждый день – в маленьких шагах, в выборе, в усилиях. Это не статичная точка, а живой процесс. И он прекрасен.

Добро пожаловать в это путешествие.

Часть 1. Сначала Я, потом МЫ

Глава 1. Два полюса внутри каждого из нас

Прежде чем говорить об отношениях, нужно заглянуть внутрь себя. Ведь то, что мы приносим в пару, – это не абстрактная «любовь», а мы сами. Со всеми нашими достоинствами, недостатками, привычками и, главное, с двумя очень разными силами, которые живут в каждом из нас.

Представьте себе, что внутри вас есть два крыла. Одно крыло – **сила давать**. Это наша щедрость, доброта, способность прощать, понимать, заботиться, идти навстречу. Это та часть нас, которая говорит: «Я тебя обниму», «Конечно, помогу», «Не переживай, всё хорошо». Без этого крыла отношения были бы холодными, расчётливыми, мёртвыми.

Второе крыло – **сила сдерживать**. Это наша твёрдость, дисциплина, умение говорить «нет», защищать свои границы, требовать уважения, настаивать на важном. Это та часть, которая говорит: «Стоп, так нельзя», «Я не согласен», «Это моё личное пространство». Без этого крыла мы бы растворились в других, потеряли себя, позволили бы садиться себе на шею.

Обе эти силы необходимы. Как вдох и выдох. Как день и ночь. Как два крыла у птицы: если одно сломано, взлететь невозможно.

Проблемы начинаются тогда, когда одна сила начинает подавлять другую. Когда мы перекашиваемся в одну сторону.

Если в нас слишком много «давать» и почти нет «сдерживать»: мы становимся «удобными» для всех. Мы не умеем отказывать, терпим неуважение, позволяем нарушать наши границы. Мы боимся кого-то расстроить, поэтому молчим о своих обидах. В итоге мы истощаемся, накапливаем усталость и злость, которая всё равно вырывается наружу – только в самой уродливой форме, например, истерикой или обидой. В отношениях такой человек часто чувствует себя жертвой, а партнёр рано или поздно начинает этим пользоваться (не всегда сознательно).

Если в нас слишком много «сдерживать» и почти нет «давать»: мы становимся жёсткими, требовательными, холодными. Мы легко критикуем, но редко хвалим. Мы требуем порядка, но не даём тепла. Мы говорим: «Я же прав», но не замечаем, что раним близких. В отношениях такой человек часто кажется надёжным, но с ним трудно жить – не хватает воздуха, нежности, принятия.

Большинство из нас имеют некоторый перекося в ту или иную сторону. Это нормально. Но проблема в том, что мы часто не видим своего перекося. Нам кажется, что мы «нормальные», а вот партнёр – «странный» или «неправильный».

И начинаются попытки переделать друг друга.

На самом деле, эти две силы внутри нас – не враги. Они партнёры. Задача не в том, чтобы убить одну и развить другую, а в том, чтобы **научить их работать вместе**. Как дирижёру в оркестре: в нужный момент сделать громче струнные, а в нужный – ударные. Иногда нужно включить силу давать – когда ребёнок упал и плачет, когда муж или жена нуждаются в поддержке. Иногда нужно включить силу сдерживать – когда ребёнок нарушает правила безопасности, когда партнёр переступает ваши границы, когда нужно принять твёрдое решение.

Умение чувствовать, когда какая сила нужна, и есть **внутренняя гармония**.

Чтобы начать этот путь, полезно задать себе несколько вопросов. Не спешите, подумайте честно:

В каких ситуациях я чаще всего говорю «да», хотя внутри хочется сказать «нет»?

А в каких – «нет», хотя можно было бы проявить мягкость?

Кто меня чаще раздражает в семье? Что именно во мне задевает их поведение? (Помните: другие – наши зеркала.)

Если бы я мог добавить в себе чуть больше одного качества, что бы это было: умение отпускать и прощать или умение стоять на своём?

Эти вопросы – не для самобичевания, а для знакомства с собой. Ведь прежде чем строить мост к другому, нужно

разобраться с фундаментом внутри себя.

Глава 2. Гармония внутри – это не «золотая середина»

В первой главе мы говорили о двух силах внутри нас: силе давать (мягкость, щедрость, прощение) и силе сдерживать (твёрдость, дисциплина, границы). И у вас могло сложиться впечатление, что гармония – это найти нечто среднее. Этакий компромисс: быть «золотой серединой», ни мягким, ни твёрдым, а так... сереньким и удобным.

Но это большая ловушка.

Представьте себе штурвал корабля. Если вы повернёте его немного влево, корабль пойдёт влево. Если немного вправо – вправо. А если вы поставите штурвал ровно посередине, корабль будет плыть прямо. Это похоже на «золотую середину». И в штиль, в спокойной гавани, это работает.

Но жизнь – не штиль. В жизни бывают шторма, рифы, незапные течения. И в шторм штурвал нельзя держать посередине. Иногда нужно резко выкручивать влево, чтобы избежать столкновения, а иногда – вправо, чтобы поймать волну. Опытный капитан не ищет «среднее положение». Он чувствует ситуацию и в каждый момент делает то, что нужно именно сейчас.

Точно так же и с нашими внутренними силами.

Гармония – это не статичный баланс, а гибкость. Это умение в нужный момент включить нужную си-

лу на полную мощность, а в другой момент – отпустить её и включить противоположную.

Пример из жизни:

Ситуация первая. Ваш ребёнок испугался грозы, прибежал к вам в кровать, дрожит, плачет. Какая сила нужна здесь? Конечно, сила давать: обнять, прижать, успокоить, сказать: «Я с тобой, я защищу, всё хорошо». Если вы включите здесь силу сдерживать («Не ной, это всего лишь гром, иди к себе»), вы сломаете в ребёнке доверие к миру и к вам.

Ситуация вторая. Ваш ребёнок тянется к горячей плите. Какая сила нужна здесь? Твёрдость. Резкое, жёсткое «НЕТ!», шлепок по руке (если иначе не понимает), физическое прерывание опасного действия. Здесь некогда обнимать и объяснять. Здесь нужно мгновенно поставить границу ради безопасности.

Два разных момента. Две разные силы. Оба раза – любовь. Просто выраженная по-разному.

Проблема людей с перекосом в одну сторону в том, что они **застревают** в одной роли. «Мягкий» человек будет пытаться обнимать и уговаривать даже у горячей плиты. А «жёсткий» – командовать и одёргивать даже испуганного ребёнка. И тот и другой не попадают в ситуацию, не отвечают реальной потребности момента.

Как понять, что внутри вас разбалансировка?

Часто мы сами не замечаем своего перекоса. Нам кажется, что мы ведём себя «нормально», «правильно», «как все».

Но наш организм, наше тело и наши эмоции – отличные индикаторы.

Тест-опросник: «Мои реакции на стресс»

Вспомните любую напряжённую ситуацию в семье за последнюю неделю. Ссору, каприз ребёнка, несправедливое замечание мужа или жены. Ответьте честно на эти вопросы:

Ваша первая реакция?

Я сразу завожусь, начинаю спорить, доказывать, защищаться. (Перекос в сторону «сдерживать» – я сразу ставлю границы, но часто слишком жёстко).

Я замираю, сглатываю обиду, ухожу в себя или начинаю угождать, чтобы сгладить конфликт. (Перекос в сторону «давать» – я избегаю конфликта любой ценой, даже ценой себя).

Что вы чувствуете через час после конфликта?

Злость, раздражение, мысли крутятся: «Как он/она мог/могла?», я ещё не остыл. (Перекос в сторону «сдерживать» – сила не нашла выхода и продолжает кипеть).

Тяжесть на душе, ощущение, что меня не поняли, чувство вины («я наверное, зря это сказал/а»). (Перекос в сторону «давать» – я уже простил, но внутри остался осадок, потому что свои границы не защитил).

Что говорят о вас близкие?

«Ты слишком жёсткий/жёсткая, с тобой трудно договориться». (Перекус в сторону «сдерживать»).

«Ты слишком мягкий/мягкая, тебя все используют». (Перекус в сторону «давать»).

Чего вы боитесь больше всего в отношениях?

Что меня не будут уважать, что сядут на шею, что перестанут считаться. (Страх слабости – перекус в сторону «сдерживать»).

Что меня бросят, что я буду один/одна, что меня разлюбят. (Страх отвержения – перекус в сторону «давать»).

Нет «хороших» или «плохих» ответов. Это просто маркеры, указывающие, куда у вас перекус. Если вы узнали себя больше в первом варианте – вам нужно учиться мягкости. Если во втором – вам нужно учиться твёрдости.

Упражнение: «Вечерний разбор полётов»

Это очень простой и мощный инструмент, который поможет вам постепенно выравнивать свой внутренний баланс. Делать его лучше всего вечером, перед сном, когда суeta закончилась. Можно мысленно, можно записывать в блокнот. Всего три вопроса:

Где я сегодня пережал(а)? (Включил(а) силу сдерживать там, где нужно было проявить мягкость. Например: накричал на ребёнка за разлитый сок, вместо того чтобы спо-

койно помочь вытереть.)

Где я сегодня недожал(а)? (Не включил силу сдерживать там, где нужно было поставить границу. Например: промолчал(а), когда супруг(а) опять опоздал(а) к ужину и даже не позвонил(а), хотя это было важно.)

Что я завтра попробую сделать иначе? (Маленький конкретный шаг. Например: «Завтра, если муж опоздает, я скажу: "Мне было обидно, что ты не предупредил. В следующий раз, пожалуйста, звони".»)

Это упражнение не про самокритику. Оно про **внимательность к себе**. Про то, чтобы начать замечать свои автоматические реакции. А что замечаешь – то уже можно менять.

Помните: наша цель – не стать идеальным роботом, который всегда «правильно» реагирует. Наша цель – стать живым, гибким человеком, который умеет и обнять, и остановить, и пожалеть, и потребовать. И который выбирает реакцию не по привычке, а по ситуации и по любви.

Глава 3. Почему мы не видим своих перекосов?

Мы уже поняли, что внутри нас живут две силы, и у каждого есть перекося в ту или иную сторону. Но вот вопрос: почему мы сами так редко замечаем этот перекося? Почему со стороны, кажется, всё видно, а самому себе – нет?

Ответ прост и сложен одновременно: **мы смотрим на мир через свои очки**. И эти очки всегда чуть-чуть кривые. Мы привыкли к своим реакциям, они для нас – норма. Мягкий человек искренне считает, что «нормально» – это уступать и сглаживать углы. Жёсткий человек так же искренне уверен, что «нормально» – это сразу ставить всех на место. И каждый из них прав в своей системе координат.

Но природа устроила гениальный механизм, который помогает нам увидеть себя со стороны. Этот механизм – **другие люди**. И особенно – наши близкие.

Другие люди – это наши зеркала

Подумайте о человеке, который вас сильно раздражает. О ком-то из родных, коллег, знакомых. Что именно вас в нём бесит? Лень? Хвастовство? Навязчивость? Холодность? Нытьё?

А теперь примерьте это на себя. Очень честно. Может быть, в вас самих есть капелька того же? Не в таком же виде, но в каком-то другом?

Есть старый анекдот: «Почему ты злишься на соседа, который ночью стучит по батарее? – Потому что он не даёт мне спать! – А почему ты не спишь? – Потому что я сам всю ночь стучал по батарее!» Мы часто злимся на других за то, что делаем сами, но не хотим в этом признаваться.

В психологии это называется **проекция**. Мы неосознанно выносим наружу те свои качества, которые нам в себе не нравятся, которые мы не принимаем. И видим их в других. Это защитный механизм психики, который позволяет нам сохранять хорошее мнение о себе. «Это не я жадный, это он жмот». «Это не я агрессивный, это она меня доводит».

Но в семейной жизни этот механизм работает особенно ярко. Потому что близкие – это самые мощные зеркала. Они видят нас настоящими, без масок. И они отражают нам то, что мы не хотим в себе замечать.

Если муж кажется жене слишком холодным и неэмоциональным – возможно, она сама подавляет свою твёрдость, свою способность быть самостоятельной, и ждёт, что муж будет «эмоциональным костылём». Его холодность просто показывает ей её собственную неразвитую силу.

Если жена кажется мужу слишком истеричной и эмоциональной – возможно, он сам подавляет свои чувства, свою мягкость, и его раздражает в ней то, что он запретил себе. Она показывает ему его собственную запертую эмоциональность.

Это не значит, что партнёр неправильный. Это значит, что

он – наш учитель. Он пришёл в нашу жизнь, чтобы мы увидели себя.

Почему больно слышать критику?

Обратите внимание: когда кто-то посторонний скажет вам гадость, вы можете отмахнуться, забыть, не придать значения. Но когда муж или жена говорит вам что-то обидное – это ранит в самое сердце. Почему?

Потому что в критике близкого человека почти всегда есть доля правды. Потому что он или она попадает в точку – в ту самую, которую вы сами от себя прячете. Именно поэтому так больно. Если бы это было неправдой, вы бы просто посмеялись. Но вы злитесь, обижаетесь, защищаетесь – значит, задели за живое.

Пример: Мягкая жена, которая никогда не говорит «нет», обижается на мужа: «Ты меня совсем не ценишь, ты на мне ездешь!» А муж в ответ: «Так ты же сама всегда соглашаешься!» И она злится ещё больше. Но если она остановится и прислушается, она услышит правду: да, действительно, она не умеет отказывать. Она сама создала эту ситуацию. Муж не умеет читать мысли, он видит, что она всегда согласна, и пользуется этим. Её обида – это сигнал не о том, какой он плохой, а о том, где у неё болит, где её перекос.

Как использовать это знание?

Зеркало не виновато в том, что оно показывает. Оно просто отражает. Если вам не нравится отражение, не надо бить зеркало. Надо менять себя.

В следующий раз, когда вы почувствуете сильное раздражение на мужа, жену или ребёнка, попробуйте сделать паузу и задать себе три вопроса:

Что именно меня сейчас задело? Какое качество, какой поступок?

Есть ли это качество во мне самом? (Будьте честны. Может быть, в меньшей степени, в другой форме, но есть?)

Чему меня хочет научить эта ситуация? Что я должен в себе исправить, уравновесить?

Это трудная работа. Гораздо легче обвинить другого. Но обвинения не меняют реальность. Они только портят отношения. А работа над собой меняет всё. Когда вы меняетесь внутри, меняется и ваше отражение. Человек, который вас раздражал, вдруг перестаёт это делать. А часто и сам меняется в ответ на ваши перемены.

Потому что зеркало перестаёт показывать вам старую картинку. Вы стали другим – и отражение становится другим.

Итог первой части: Прежде чем строить глубокие отношения, нужно разобраться с собой. Увидеть свои два крыла, заметить перекосы, понять, что близкие – это не враги, а зеркала и учителя. Это фундамент. Без него любой дом будет шатким.

В следующей части мы перейдём к самому важному – к встрече двух миров, к динамике в паре. Но сначала мы должны сделать ещё один важный шаг. Мы должны принять решение, которое станет опорой для всего дальнейшего пути.

Об этом – следующая глава.

Глава 4. Точка опоры: «Мы – навсегда»

Эта глава, возможно, самая важная в книге. Потому что без того, о чём мы сейчас поговорим, все остальные советы и упражнения будут работать вполсилы. А то и вовсе не будут работать.

Речь идёт о фундаментальной установке: **семья – это навсегда.**

Когда мы произносим эти слова, у многих сразу возникает внутреннее сопротивление: «Как это навсегда? А если человек окажется не тем? А если я ошибусь? А если любовь пройдёт? Разве можно запереть себя в клетку на всю жизнь?»

Давайте разберёмся.

Почему это не тюрьма, а свобода?

Звучит парадоксально, но это так. Только когда вы знаете, что не можете уйти, вы начинаете по-настоящему строить.

Представьте, что вам дали квартиру, но сказали: «Это временно, в любой момент вас могут выселить». Будете ли вы делать в ней капитальный ремонт? Вкладывать душу? Сажать сад вокруг дома? Скорее всего, нет. Вы будете жить как на чемоданах, не обустраиваться по-настоящему, не пускать корни.

А теперь представьте, что это ваш собственный дом. Навсегда. Ваш. Вы будете выбирать обои с любовью, вкладыв-

вать силы, деньги, душу. Потому что знаете: здесь жить, здесь детям расти, здесь стареть.

В психологии есть понятие «**безопасная база**». Ребёнок может исследовать мир, отходить от мамы, играть с другими детьми только тогда, когда он точно знает: мама никуда не денется, она здесь, она ждёт, она примет меня любого. Если мама может уйти в любой момент, ребёнок не отпускает её, он тревожен, он не развивается.

То же самое в паре. Если у вас есть мысль, что в случае трудностей можно разбежаться, вы никогда не рискнёте нырнуть в отношения по-настоящему. Вы будете держаться за берег. Вы не будете вкладываться в «ремонт», потому что вдруг придётся съезжать. Вы будете копить обиды, а не решать проблемы. Потому что зачем решать, если есть запасной выход?

Установка «мы – навсегда» убирает этот запасной выход. И тогда у вас просто не остаётся выбора, кроме как договариваться, искать решения, прощать, расти. И – о чудо! – именно в этом пространстве «вынужденности» и рождается настоящая глубина.

Что даёт эта установка?

Она убирает шантаж из отношений. Фразы «а если не нравится – уйду», «поживём – увидим», «разведёмся – и всё» просто исчезают из лексикона. Они становятся бессмысленными. Когда нет угрозы ухода, нет и страха, который эту угрозу порождает. Вы можете спорить, ссориться, выяс-

нять отношения – но вы знаете, что это просто буря, а берег остаётся.

Она заставляет решать проблемы, а не замораживать их. Когда нет выхода, остаётся только договариваться. Нельзя отложить проблему в долгий ящик, нельзя сделать вид, что ничего не случилось, нельзя убежать. Приходится садиться и разбираться. Это трудно, но это единственный путь к настоящей близости.

Она создаёт глубину. Годы, прожитые вместе с мыслью «навсегда», дают такие корни, которых не дадут никакие свидания и романы. Вы становитесь свидетелями жизни друг друга. Вы помните, каким он был в 20 лет, и видите, каким стал в 40. Вы прошли вместе болезни, потери, рождения, кризисы. Эта общая история – сокровище, которое не купить ни за какие деньги.

Как принять эту установку, если внутри есть сомнения?

Это не про то, чтобы заставить себя терпеть и мучиться. Это про решение, которое принимается однажды. Как решение стать родителем: вы не знаете, каким будет ваш ребёнок, но вы уже не можете от него отказаться. Вы будете искать способы, как растить его, как справляться с трудностями, но вы не будете искать способ от него избавиться.

В день свадьбы (или в любой другой день, когда вы осознанно принимаете это решение) можно мысленно или вслух произнести: **«Что бы ни случилось, я остаюсь. Мы бу-**

дем искать выход вместе, но не будем искать выход из отношений».

Это не значит, что вы обрекаете себя на страдания. Это значит, что вы выбираете путь, на котором страдания (а они неизбежны) становятся не концом, а этапом. Топливом для роста.

А если один мыслит «навсегда», а второй сомневается?

Вы совершенно правы, в идеале это должно быть обоюдным. Но жизнь сложнее. Часто бывает, что один из супругов более зрелый, более решительный, а второй пока колеблется.

Что делать в такой ситуации? Ответ неочевидный, но важный: **тот, кто мыслит «навсегда», своей устойчивостью может «заразить» второго**. Камень, который стоит твёрдо, даёт опору тому, кто шатается. Если вы выбрали «навсегда» для себя, вы становитесь этой опорой. Вы не требуете того же от партнёра, вы просто живёте так. И со временем, видя вашу надёжность, видя, что вы не убегаете при первых трудностях, видя, что вы вкладываетесь, партнёр тоже может проникнуться этой уверенностью. Не сразу, но может.

Важное уточнение

Эта глава не про терпение насилия, уничтожения личности или постоянного унижения. В части 5 мы поговорим о патологических ситуациях, когда сохранение семьи невозможно и даже вредно. Но такие случаи – исключение, а не правило. Абсолютное большинство кризисов, с которыми

сталкиваются семьи, – это кризисы роста, а не кризисы разрушения. И именно для их преодоления нам нужна твёрдая точка опоры: «мы – навсегда».

Теперь, когда у нас есть этот фундамент – работа над собой и установка на незыблемость, – мы можем смело переходить к главному: к встрече двух миров, к тому, как наши внутренние качества взаимодействуют в паре.

Часть 2. Встреча двух миров

Мы разобрались с собой. Увидели свои два крыла, заметили перекосы, поняли, что близкие – наши зеркала. И главное – мы приняли твёрдое решение: семья – это навсегда. Это наш корабль, и мы не ищем шлюпки.

Теперь начинается самое интересное. Потому что в отношения вступают не абстрактные «мужчина и женщина», а два конкретных человека со своими уникальными наборами сил, привычек, перекосов. И то, как эти два мира встречаются, сталкиваются, трутся друг о друга и в итоге сплавляются в нечто большее, – это и есть семейная жизнь.

Глава 5. Мы такие разные, но мы вместе

Посмотрите вокруг: природа обожает разнообразие. Нет двух одинаковых снежинок, двух одинаковых листьев, двух одинаковых людей. И в паре это разнообразие проявляется особенно ярко.

Кого-то тянет к противоположностям. Кто-то, наоборот, ищет «своего отражения». И тот и другой путь – нормальны. Но у каждого есть свои подводные камни.

Типы пар: «Противоположности притягиваются»

Это самый распространённый сценарий. Мягкая женщина выбирает твёрдого, надёжного мужчину. Или эмоциональный, живой мужчина выбирает спокойную, уравновешенную женщину. Им хорошо вместе: он даёт ей то, чего ей не хватает (защиту, твёрдость, структуру), а она ему – то, чего не хватает ему (тепло, гибкость, принятие).

В начале отношений это выглядит как идеальное дополнение. Она восхищается его уверенностью. Он – её нежностью. Они чувствуют себя единым целым.

Но проходит время, и то же самое качество, которое привлекало, начинает раздражать. Её мягкость, которая так трогала его, теперь кажется бесхребетностью. Его твёрдость, которая давала ей чувство защищённости, теперь воспринимается как жёсткость и бессердечие. «Почему он такой чёрст-

вый?» — думает она. «Почему она вечно ноет и не может постоять за себя?» — думает он.

Что произошло? Произошло то, что должно было произойти: **пришло время учиться**. Противоположности даны нам не для того, чтобы мы застыли в удобном разделении ролей. Они даны нам, чтобы мы **взяли друг у друга недостающее**.

Типы пар: «Похожие как две капли»

Другой сценарий — когда встречаются два мягких или два жёстких человека. Им тоже хорошо вместе вначале. Два мягких: они понимают друг друга с полуслова, никто не давит, всё по-доброму, конфликтов почти нет. Два жёстких: у них порядок, дисциплина, каждый уважает границы другого, всё чётко и ясно.

Но и здесь со временем проявляется слабое место.

Два мягких. Им хорошо, но... кто будет принимать трудные решения? Кто скажет «нет», когда это необходимо? Кто защитит семью, если придёт опасность? Они оба склонны уступать, избегать конфликтов, замалчивать проблемы. И проблемы не решаются, а копятся. Дом, где нет твёрдого каркаса, может рухнуть от первого сильного ветра.

Два жёстких. У них порядок, но... где тепло? Где нежность, спонтанность, прощение без условий? Они оба требовательны друг к другу, оба не умеют уступать. Конфликты у них могут быть жёсткими, холодными, без быстрого примирения. Дом, где есть только стены и крыша, но нет тепла,

становится неудобным, из него хочется убежать.

Почему природа соединяет разные типы?

Если посмотреть на это с более глубокой точки зрения, становится ясно: **нас соединяют не случайно**. Мы притягиваемся к тем, кто может стать нашим учителем. Кто покажет нам нашу собственную тень, нашу слабую сторону, то, что мы в себе не развили.

Мягкому нужен жёсткий, чтобы научиться твёрдости. Глядя на партнёра, видя, как он справляется там, где ты пасуешь, мягкий постепенно может «заразиться» этой твёрдостью, научиться говорить «нет», отстаивать границы.

Жёсткому нужен мягкий, чтобы научиться чувствительности. Глядя на партнёра, видя, как он прощает, как он не держит обиду, как он умеет радоваться мелочам, жёсткий может открыть в себе эту забытую струну.

То же самое и в парах похожих – там учителем становится сама жизнь. Двум мягким жизнь обязательно подкинет ситуацию, где нужно будет проявить твёрдость, иначе семья пострадает. Двум жёстким – ситуацию, где нужно будет проявить мягкость, иначе они разрушат друг друга.

Главный вопрос не «найдем ли мы идеального», а «сможем ли мы вырасти»

Понимание этого меняет всё. Мы перестаём искать «того самого» человека, с которым никогда не будет проблем. Мы понимаем: проблемы будут с любым. Потому что проблемы – это не дефект отношений, а их естественная часть. Это зо-

на нашего роста.

Идеальный партнёр – это не тот, кто идеально подходит нам с самого начала. Идеальный партнёр – это тот, с кем мы готовы проходить путь роста. Тот, кто, как наждак, отшлифовывает наши грани, делая нас целостнее.

Упражнение для этой главы

Попробуйте вместе с супругом (или самостоятельно, если пока читаете один) ответить на вопросы:

Мы больше похожи или противоположны? В чём именно?

Какое качество партнёра меня больше всего восхищает?

А какое – раздражает?

Чему я мог бы научиться у партнёра? (Например: у него – спокойствию, у неё – умению радоваться жизни).

А чему он/она мог бы научиться у меня?

Можем ли мы представить нашу семью как двух путников, которые идут по дороге и обмениваются ценными дарами? Что я уже получил? Что ещё хочу получить?

В следующей главе мы поговорим об очень коварной ловушке, в которую попадают многие пары, особенно противоположные. Ловушка называется **«удобное равновесие»**.

Глава 6. Ловушка «удобного равновесия»

В предыдущей главе мы говорили о том, как противоположности притягиваются. Мягкая женщина и твёрдый мужчина. Эмоциональный мужчина и спокойная женщина. Всё выглядит гармонично: один дополняет другого, они как пазл складываются в единую картинку.

И многие пары так и живут годами. Он рубит правду-матку, она сглаживает углы. Она заботится, он защищает. Он принимает жёсткие решения, она создаёт уют. Вроде бы всё хорошо. Мир, порядок, любовь.

Но есть одна очень опасная ловушка. Назовём её **«удобное равновесие»** или **«застывшая гармония»**.

Как работает эта ловушка?

Представьте себе качели. На одном конце сидит муж (жёсткий, требовательный, дисциплинированный), на другом – жена (мягкая, уступчивая, заботливая). Они нашли баланс: качели в равновесии. Но беда в том, что это равновесие достигается за счёт того, что каждый **застыл на своём месте**.

Муж с каждым годом становится всё жёстче. Почему? Потому что жена всё сглаживает, всё принимает, никогда не даёт отпора. Ему не нужно развивать в себе мягкость – она уже есть у неё. Он может позволить себе быть ещё строже, ещё

требовательнее – она выдержит, она поймёт, она сгладит.

Жена с каждым годом становится всё мягче, всё уступчивее. Почему? Потому что муж и так всё решает, и так всё контролирует. Ей не нужно развивать в себе твёрдость – он уже достаточно твёрд за двоих. Она может позволить себе быть ещё более гибкой, ещё более удобной – он защитит, он порулит.

Вы видите, что происходит? Они не растут. Они **застывают**. Они становятся карикатурами на самих себя. Он – из жёсткого превращается в тирана. Она – из мягкой в бесхребетную жертву. И оба несчастны. Он не понимает, почему она перестала его уважать (ведь он всё для семьи!). Она не понимает, почему он перестал её чувствовать (ведь она всё для него!).

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.