

Елена Артемьева

От знакомства до развода

Психология отношений для современных женщин



16+

Елена Артемьева

**От знакомства до развода.
Психология отношений
для современных женщин**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Артемьева Е. Н.

От знакомства до развода. Психология отношений для современных женщин / Е. Н. Артемьева — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Эта книга является сборником популярных статей о психологии отношений. Елена Артемьева писала их на протяжении трех лет в ответ на запросы читательниц своей онлайн-колонки. Статьи касаются самых актуальных проблем, с которыми сталкиваются современные женщины: поиск подходящего партнера, негативные эмоции и социальные условности, отношения с мужем и другими членами семьи, переживание стрессовых ситуаций, таких как измена и развод. Книга написана ярким и живым языком, содержит множество интересных фактов, а также простых и полезных техник, которые пригодятся в повседневной жизни.

Содержание

Предисловие	5
Как пользоваться книгой	6
Отношения с мужем	7
Что делать, если для мужа друзья важнее, чем семья?	8
Как не потерять уважение к мужу, если он сидит дома с детьми?	10
Как помочь молодому мужу стать авторитетом для моих детей?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Предисловие

Это сборник моих статей, написанных с 2013 по 2015 год для интернет-портала муж.рф в колонке «Психология отношений». Не могу назвать его полноценной книгой, так как это всего лишь короткие популярные статьи с комментариями, однако я рада, что они выходят отдельным изданием. Я выпускаю этот сборник по двум причинам. Во-первых, многие мысли в этих статьях по-прежнему актуальны, а во-вторых, они показывают, что волнует современных женщин. Конечно, в основном это дом и семья, однако иногда вопросы читательниц меня по-настоящему удивляли.

Когда мне предложили вести колонку об отношениях на портале для женщин, я сразу согласилась. Дело в том, что я не только психолог и лайф коуч. Первая моя специальность – журналистика, я люблю писать и не представляю свою жизнь без литературного творчества. В 2004 я даже выпустила художественную романтическую комедию о позитивном отношении к жизни «Чудеса фэн-шуй», а потом сделала долгий перерыв и чувствовала, что писательского труда мне остро не хватает.

Работа с порталом муж.рф строилась следующим образом – мне давали темы, выбранные на основании наиболее популярных поисковых запросов, и я писала короткие статьи с советами и примерами из моей практики или личного опыта. Как вы понимаете, творческой свободы было мало, тем не менее, этот опыт помог мне «набить руку» в текстах для социальных сетей. Кроме того, если запрос популярен, это значит, что эта тема волнует многих, и мне было интересно, насколько мои представления о проблемах современных женщин совпадут с данными поисковых систем. В результате, совпадений было много, но далеко не 100%. Я легко могу посоветовать, как бороться с приступами паники или как пережить развод, однако такие вопросы, как бороться с пристрастием молодого человека к селфи, ставили меня в тупик и приходилось проводить исследование. В то время, пять лет назад, у меня еще и инстаграма-то не было, и я до сих пор не умею делать селфи.

Как колумнист, я не только публиковала статьи, но еще и отвечала на комментарии читательниц. Именно по количеству комментариев я могла судить о популярности той или иной темы. Легко догадаться, что в основном речь шла об отношениях с мужчинами, ведь не зря женский портал, на котором могут зарегистрироваться только представительницы прекрасного пола, называется муж.рф. Мы собирались вместе и пытались понять мужчин.

Много откликов вызвала статья «Я ему нравлюсь? А если нравлюсь, то почему он ничего не делает?!» Оказалось, что это распространенная проблема, главным в которой, по мнению моих читательниц, было понять сигналы мужчин, их намеки и тонкие смыслы. Независимо от возраста, женщины переносили свой изощренный ум, свою систему кодов на мужчин, которые, к сожалению или к счастью, совсем не так сложны и далеко не всегда вкладывают двойной смысл в свои слова и поступки. В комментариях к статье я пишу, в чем состоит ошибка при таком подходе.

Самую популярную статью я разместила и прокомментировала в конце сборника. Получить столько откликов на эту тему было довольно неожиданно, и я надеюсь когда-нибудь в будущем исследовать это явление более глубоко.

Как пользоваться книгой

Книга построена в форме справочника. Она состоит из четырех разделов: «Отношения с мужем», «Дела семейные», «Советы на каждый день» и «Острые темы». Вы можете читать книгу с начала до конца или, пользуясь оглавлением, выбирать статьи по интересующим темам.

К некоторым статьям я пишу комментарии на основании откликов читательниц с сайта муж.рф, которые не вошли в книгу, и объясняю свою точку зрения подробнее или добавляю что-то новое.

Все статьи в этой книге не являются серьезными психологическими трудами. Они написаны в легком научно-популярном жанре, дают повод для размышлений, знакомят с полезными техниками и подходами, позволяют посмотреть на проблему с другой стороны.

Если вам нужна индивидуальная психологическая помощь или курс коучинга по достижению цели, обращайтесь ко мне лично. Мои контакты указаны в конце книги и на обложке.

Отношения с мужем

Безответственная любовь – это уловка эго. Ответственность любви – это реальное сопонимание. Это когда вам удалось вылезти из мешка своей любви и ввинтиться в реальный мир любви. Если ты одурманен, твоя сияющая улыбка – не более чем реклама зубной пасты. Нужно попасть внутрь, чтобы видеть и любить то, что там реально есть, – вот что красиво.

Эрик Берн

Женщины стали так образованны, что их уже ничто не удивляет – кроме счастливого брака.

Оскар Уайльд

Что делать, если для мужа друзья важнее, чем семья?

Дорогие читательницы, а разве так бывает? Давайте сначала разберемся, что именно нас не устраивает в наших мужчинах. Они проводят с друзьями слишком много времени? Они выполняют просьбы друзей, но не обращают внимания на наши собственные? Или они просто имеют друзей помимо жены?

Каждый случай стоит разобрать отдельно, потому что за ними стоят совершенно разные мотивы, следовательно, и относиться к ним нужно по-разному.

Зачем ему вообще друзья?

Есть распространенное мнение, что жена должны быть у мужчины лучшим другом. Я с этим согласна, однако это совершенно не значит, что она должна быть другом единственным. И ревновать к другим друзьям тоже не следует.

Особенно часто такое мнение формируется у женщин, которые сами практически не имеют подруг и не нуждаются в них, довольствуясь семьей. Они автоматически начинают считать, что, раз у них нет потребности в дополнительных дружеских контактах, то и мужу они ни к чему.

Все люди разные, и твой мужчина, вполне возможно, жизни себе не мыслит без регулярных дружеских посиделок или просмотров футбольного матча. Если тебе это не нравится, спроси себя – почему? Если ты не готова предоставить своему мужчине личное пространство для общения с друзьями, то, скорее всего, это приведет к конфликтам и непониманию.

Попробуй договориться с ним по принципу «ты мне – я тебе». Например, один субботний вечер он проводит с друзьями в спортбаре, а другой – ты в кино с подругами. Если тебе дополнительное время на общение с подругами не нужно, то «обменяй» его на что-то другое. Что-то, что позволит тебе получить позитивные эмоции: на визит в спа-салон, курсы декупажа, новое пальто и так далее. Будь гибкой!

Друзья для него важнее

Бывает, что мнение друзей муж ценит, а твоим и не интересуется, что на просьбу друга помочь с переездом он летит, сломя голову, посвящая этому все выходные, а на твою просьбу прибить полочку в ванной не реагирует по полгода. Как быть в этом случае?

Конечно, такое отношение обижает, и вполне заслуженно. Донеси это до мужа, но не в формате «пиления», а в виде доверительного разговора. Не стоит противопоставлять друзей и семью, ведь это не два полюса, а разные сферы, которые присутствуют в жизни человека, и вполне могут сосуществовать без ущерба друг для друга.

Попроси мужа учитывать интересы семьи, когда он решает провести время с друзьями, ведь ты это делаешь, а вы равноправные партнеры. На мой взгляд, важно понять мотивацию мужа – почему он не принимает во внимание твои чувства и желания. Если он просто не знал о них (ведь бывает, что мы их тщательно скрываем и негодуем, что муж не понимает тонких намеков), то поможет откровенная беседа на эту тему.

А вот если муж и не пытается тебя понять и не желает заниматься домашними делами, предпочитая весело проводить время с приятелями, то дело серьезнее. Я довольно часто слышу о том, что до свадьбы и какое-то время после нее все в отношениях супругов было прекрасно, а после рождения детей и появления разного рода трудностей муж стал много времени проводить с друзьями, мотивируя это тем, что ему нужно отдохнуть после работы и т.п.

Таким образом мужчина уходит от проблем, сбегает от ответственности в дружескую романтику до-семейной жизни. Борьба с этим нелегка. Главное – пробудить у мужа желание

вернуться в семью, чтобы вместе справляться с возникающими трудностями, а не убегать от них.

Ругать мужа, пытаться его пристыдить или взывать к его совести, как правило, бесполезно. Он входит в состояние бунтующего ребенка, который не внемлет логическим доводам и любым фразам, начинающимся с «ты должен».

Попробуй не заставлять, а вовлекать его в различную семейную деятельность: купание и прогулки с детьми, культпоходы, чтение сказок на ночь и т.п. Делайте это вместе, получайте удовольствие от общения, от самых обычных вещей и ежедневных ритуалов. Называй мужа «папой» – пусть он вспомнит, что он отец, глава семьи; советуйся с ним по поводу принятия любых решений, которые касаются вашего семейного благополучия и уклада.

Как же они мне надоели!

Одна моя клиентка активно нападала на своего вполне благополучного, верного и работающего мужа вот по какому поводу. Клиентка, назовем ее Маша, была перфекционисткой. Если она принимала гостей, то должна была нарядиться, наготовить еды, накрыть на стол и полностью посвятить гостям весь вечер.

К Машиному мужу часто приходили друзья, и она принимала их по-королевски: дорогой коньяк, разнообразные закуски, обязательно горячие блюда и т.п. А после того, как гости уходили, ей сразу необходимо было перемыть всю посуду и убрать в доме. Неудивительно, что она валилась с ног от усталости, ненавидела своего общительного мужа и его друзей и не могла этого скрыть, как ни старалась.

Когда мы обнаружили истинную причину ее недовольства, то смогли найти решение этой проблемы. Поговорив с мужем и объяснив ему ситуацию, Маша договорилась, что в основном он будет встречать с друзьями вне дома, а застолья они будут устраивать только по большим праздникам.

Итак, сформулируй точно, что тебя не устраивает в поведении мужа. Может, не его друзья вызывают у тебя бурю негативных эмоций, а что-то другое? Очень важно понимать, в чем именно состоит проблема, потому что только так можно ее решить.

Хорошо, когда у человека есть друзья. Это его ресурс, его поддержка, одна из важных сфер его жизни и прекрасный пример для детей. Если у твоего мужа есть друзья, с которыми он прошел большую часть своей жизни, – это замечательно. Важно найти баланс между преданностью друзьям и ответственностью за свою семью, ведь, что ни говори, а семья – это всегда самое главное.

Как не потерять уважение к мужу, если он сидит дома с детьми?

В современном мире стремительно рушатся вековые устои и формируются новые модели семьи, которые раньше казались совершенно невозможными. Одна из таких новейших форм семейной жизни – работающая мама и папа-домохозяин. И даже если это продиктовано экономической целесообразностью и устраивает каждого из супругов, не так-то легко усмирить собственные установки, которые тихо, но неустанно шепчут нам: «Это неправильно, да что он за мужик такой...»

Конечно, такое отношение ведет к внутреннему конфликту, вызывает неудовлетворенность своим браком и провоцирует ссоры. В этой статье я постараюсь выяснить, почему это происходит и как вернуть гармонию в такую нетрадиционную семью.

Работа с установками

Без нее, к сожалению, не обойтись. Роли мужчины и женщины в семье – добытчик и хранительница очага – формировались на протяжении такого долгого времени и так фундаментально впитаны нами с раннего детства, что нельзя просто отмахнуться от них. Ранее я уже писала об установках. Для начала, их необходимо осознать.

Возьми листок бумаги, раздели на две колонки и назови их: «мужчина (муж) должен» и «женщина (жена) должна». Напиши по 10-15 пунктов в каждую колонку и проанализируй их. Так ты получишь представление о своих установках в отношении семейной жизни. А теперь сравни их и фактическую ситуацию в своей семье. Как они соотносятся? Если есть несоответствия, какие чувства это в тебе вызывает?

Скажи себе: традиционные семейные роли – это культурные установки, сформированные на основе опыта предыдущих поколений. Это не руководство к действию, а только информация к размышлению и помощь тем, кто еще не накопил собственного опыта супружеских отношений. Каждая семья – индивидуальность, и ей требуется выработать собственный подход, свою модель жизни, в которой будет комфортно всем ее членам. Если ваша семья отличается от большинства других семей, это не значит, что вы с мужем живете неправильно.

Чем именно ты недовольна?

Часто бывает так, что мы высказываем недовольство поведением других людей или какими-то чертами их личности при том, что такое поведение и такие качества присущи нам самим. Так работает психологическая защита, ведь других людей ругать гораздо проще, чем себя любимого.

Этот механизм называется **проекцией**. Одна моя клиентка жаловалась на то, что получает недостаточно поддержки от мужа, как эмоциональной, так и финансовой. Проблема была в том, что она вышла на работу через месяц после рождения ребенка, так как ее зарплата была основной в семье и позволяла выплачивать ипотеку. С малышом сидела мама клиентки, а сама она злилась на мужа, а на самом деле – на себя за то, что бросила новорожденного в то время, когда он наиболее в ней нуждался.

У другой клиентки был очень похожий случай – и рождение ребенка, и ранний выход на работу, но источник внутреннего конфликта был совершенно иной. Вторая женщина ругала и наказывала себя за то, что ей не хотелось сидеть дома с младенцем. Она чувствовала себя несчастной дома и счастливой на работе, но сильные внутренние установки твердили ей, что это неправильно, что она плохая жена и мать.

Чтобы справиться с этой ситуацией, необходимо распутать клубок установок, чувств и психологических защит. Как только ты осознаешь и выразишь свои настоящие желания и потребности, ты сможешь найти реальный способ их осуществить.

Например, если ты выходишь на работу только потому, что у мужа зарплата ниже, если тебе совершенно этого не хочется, признайся себе в этом, а потом обсуди с мужем, что можно сделать, чтобы этого избежать. Если внутренний голос говорит тебе, что иного выхода нет, не слушай его – альтернативы есть всегда!

Один из таких вариантов – конкретизировать сроки. Например, муж сидит дома с детьми, потому что в данный момент у него нет работы или она недостаточно прибыльная. Ты при этом работать не хочешь, но согласна потерпеть некоторое время. Как говорится, нет ничего более постоянного, чем временное. Чтобы этого избежать, необходимо ставить четкие временные рамки: через полгода я беру отпуск по уходу за ребенком. Можешь даже заранее подать заявление – это будет стимулом и для тебя, и для мужа.

Все не так, как кажется

Тут мы подходим к главной «ловушке», которую я вижу в семейной модели «муж-домохозяин». По моему опыту, очень часто мужа только так называют, хотя в действительности он ничего дома не делает.

Чем занимается жена-домохозяйка? Она готовит, стирает, убирает, возит везде детей, делает с ними уроки, весь дом на ней. Это тяжелая работа. А муж, оставшийся дома с детьми, часто ничего по хозяйству не делает. Если твой муж такой, если он только присутствует дома, а ты после работы лихорадочно переделываешь все домашние дела, то скажи себе честно: мой муж – не домохозяин, он тунеядец. Когда это будет осознано и высказано, можно приступить к решению проблемы.

Сто поводов для уважения

На мой взгляд, есть множество поводов уважать мужчин, которые сидят дома с детьми и ведут домашнее хозяйство, и даже восхищаться ими. Установки мужчин – более строгие. Образно говоря, если мы, женщины, можем носить и платья, и брюки, то у них выбора нет. И если мужчина идет против своих установок и общественного мнения, если он готов на все, чтобы сделать свою женщину и детей счастливыми, то как можно его не уважать за это?

Подумай о том, что важнее – соответствие стандартам, внешнее благополучие или гармония в вашей семье? Если вы с мужем довольны сложившимся семейным укладом, вам можно только позавидовать. Не стоит ориентироваться на мнение окружающих. Однако если ты не чувствуешь себя счастливой, есть повод задуматься – не о муже, а о себе и о своих настоящих потребностях.

Как помочь молодому мужу стать авторитетом для моих детей?

В современном обществе семья – понятие динамическое, гибкое и меняющееся. Современная женщина может выходить замуж сколько угодно раз и выбирать себе любого партнера по своему желанию. Однако есть в этом и подводные камни, ведь семья состоит не только из мужа и жены. Зачастую в ней есть дети, которые могут воспринять нового мужа мамы в штюки. А если он моложе ее, тем более может возникнуть путаница с семейными ролями.

Семья – это система

У каждого члена семьи есть свое место и своя роль. Семья – это динамическая система, то есть она постоянно меняется, приспосабливаясь к внешним обстоятельствам и потребностям своих членов. Семья может быть нормальной системой или дисфункциональной, неправильной. Чтобы исправить дисфункцию, часто необходимо поменять роли или позицию участников семьи.

Появление нового члена семьи – именно такая ситуация, когда нужно изменить семейные роли, чтобы избежать дисфункциональности. Итак, у женщины появился новый муж – какую роль он должен взять на себя? Конечно, роль мужа и партнера, а также родительскую роль по отношению к детям своей любимой. Не роль отца, если таковой в жизни детей присутствует, а роль старшего члена семьи, опекуна и друга.

Однако часто распределение ролей происходит по-другому, и новому мужу (особенно если он моложе, но не всегда) достается место... еще одного ребенка. Часто женщина сама навязывает ему эту роль.

Мальчик и еще один мальчик

Одна моя клиентка, Инга, была самостоятельной деловой женщиной. Она долгое время в одиночку воспитывала сына, встречалась с женатыми мужчинами, развивала свою маленькую компанию. Однажды она познакомилась с женщиной, который был младше ее на 7 лет и работал на более низкой должности. У них быстро завязались серьезные отношения. Через 3-4 месяца они съехались и поженились. Сын Инги, 14-летний Андрей, довольно благосклонно отнесся к новому члену семьи, однако воспринимал его скорее как товарища, а не как старшего мужчину. Ингу это беспокоило, так как, по роду деятельности, она часто уезжала в командировки, и ее мальчики оставались дома одни. Муж признавался, что Андрей его не слушает, хотя и не проявляет агрессию открыто.

Когда мы стали разбирать семейную ситуацию Инги более подробно, то увидели, что, на самом деле, она относится к мужу не как к равноправному партнеру, а как к еще одному ребенку. Вот в чем это выразалось: она покупала мужу одежду, нашла ему другую работу, утром всегда подвозила его до работы или просила кого-то из подруг его подвезти, в разговорах с друзьями и родственниками называла его «мой мальчик» и так далее.

Сначала Инга была в ужасе – это же инцест какой-то! Однако все оказалось не так просто. Мы стали искать причины такого поведения с ее стороны, и вот что выяснилось. По складу личности Инга была руководителем – сильным, справедливым, заботливым и очень независимым. В семье она чувствовала себя родительской фигурой по отношению ко всем ее членам: сыну, мужу, кошке.

Она привыкла сама принимать решения, привыкла, чтобы ее слушались, не обсуждая, и в случае, если в отношениях она становилась не ведущим, а ведомым или хотя бы равноправным партнером, ей было очень некомфортно. Инга бросала всех мужчин, которые стремились занять в ее жизни такую роль, а со своим мужем, который согласился играть в семье роль ребенка, ей было тепло и уютно.

Когда мы пришли к такому выводу, Инге стало спокойнее, но все еще оставался вопрос об отношениях ее мужа и сына. В конце концов, Инга решила не поручать мужу присматривать за Андреем. К счастью, как сказала она, ее сын уже достаточно взрослый, чтобы выполнять ее поручения, а не находиться под постоянным надзором няньки. Когда вопросы иерархии были разрешены, в семье Инги наступило благополучие.

Разумеется, такая модель семьи подходит не всем. Что же делать, если необходимо внушить своим детям, что нового мамингого мужа необходимо воспринимать как авторитетную родительскую фигуру?

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.