

КАК СПРАВИТЬСЯ С БЕЗУМИЕМ, НАСЛАДИТЬСЯ ВЕСЕЛЬЕМ  
И СОХРАНИТЬ КРЕПКИМ СВОЙ БРАК

# БРАК

## ВЕСЕЛЬЕ и БЕЗУМИЕ



Дэйв Уортен

16+

# Дэйв Уортен

## Брак, веселье и безумие

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43088140](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43088140)*

*SelfPub; 2019*

### Аннотация

Эта книга для каждого, кто состоит в любых отношениях. Она не только для тех, кто состоит в браке. Эта книга даст вам инструменты, которые помогут в ваших отношениях. Вы спорите о финансах? Эта книга даст вам способы, которые помогут вам справиться с этим. Ваша сексуальная жизнь не такая, какой вы хотели бы ее видеть? Вы найдете ответы в этой книге. У вас есть проблемы в общении с вашим партнером, которые сводят вас с ума? Это одно из проявлений безумия в отношениях! Но я даю вам инструменты, которые помогут справиться с этим. Моя книга поможет сохранить ваши отношения или брак.

# Содержание

Предисловие	4
Введение	5
Глава первая: Как пережить драму в ваших отношениях	8
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Предисловие

Я знаю Дэйва давно и считаю его одним из моих лучших друзей. Я деловая женщина и мать. Мне посчастливилось быть пробным слушателем Дэйва, а также первым читателем многих его статей.

Я всегда призывала Дэйва писать, то есть я призывала его оформить статьи об отношениях в формат книги. Дэйв может столько всего рассказать, так увлекательно и креативно, что я хочу, чтобы «весь мир» прочитал его истории и статьи. Прочитав даже одну из статей Дейва, вы извлечете огромную пользу.

Читайте, а потом идите в мир и «делайте это». Используйте его уроки и рассказы, чтобы улучшить свою жизнь и жизнь кого-то еще. Суть в том, чтобы помочь себе и другим жить более счастливой, продуктивной и полноценной жизнью.

Однажды Дэйв сказал мне, что, когда пишешь, ты «изливаешь свою душу», ты хочешь донести свое внутреннее понимание и пишешь, пишешь и пишешь, пока это не «выльется из тебя». Это эмоциональное и духовное творение.

Эта книга – его творение и его подарок вам.

Селия Патрик

# Введение

Цель этой книги заключается в том, чтобы более реалистично и крупным планом показать вам, через что проходят пары в браке или в отношениях.

Более 40 лет я работаю сертифицированным консультантом и коучем. Я на личном опыте испытал и веселье, и безумие.

Я видел, как некоторые из моих лучших друзей «переступали все границы» и доводили до той точки, когда действительно хороший брак или отношения вот-вот распадутся.

Я выступал посредником в спорах и драках, и я помог сохранить отношения тем, кто клялся, что даже в аду не сможет остаться вместе с этим партнером.

Когда вы находитесь на передовой линии отношений, они представляются обнаженными и незащищенными.

Вы слышите неприятные вещи, которые ваши клиенты и друзья говорят своим партнерам.

Вы становитесь свидетелями горечи, потерь и целой гаммы эмоций.

И всегда с опозданием в цепочке событий.

Именно об этом нужно помнить в вашем браке или отношениях.

Если вы «отмотаете видеозапись назад», когда вы впервые встретились, скорее всего, любовь друг к другу была на са-

мом высоком уровне.

Вы прекрасно общались.

Это не значит, что все было идеально, но если вы поженились, то было нечто большее, чем просто мимолетный интерес и горячий секс в пятницу вечером.

Так что, как и в остальных сферах жизни, отношения либо развиваются, либо сходят на нет.

Если вы не убираете дом, не моете машину или не поливаете растения, все это придет в запустение.

Брак или отношения ничем не отличаются.

Это живое дыхание.

Необходимо вкладывать в свои отношения.

Если вы когда-нибудь забывали поливать свои растения целую неделю, и затем находили их пожухлыми и пожелтевшими, вы знаете, о чем я говорю.

И когда вы идете по этой дороге дальше, вы, возможно, частенько не слишком торопитесь вносить свою лепту. Недостаточно доброты. Недостаточно общения.

И в итоге – психологическая консультация.

Далее вы увидите, что в каждой главе я описываю случаи из своей более чем сорокалетней практики консультирования и пытаюсь рассказать правду о том, что на самом деле переживают пары, а также предложу вам некоторые мудрые советы, как предотвратить безумие и принести больше радости.

Сохранить захватывающие отношения нелегко. Это тре-

бует определенной работы.

Может быть, это звучит избито.

Возможно, вы работали и работаете над своими отношениями, но они все еще далеки от вашей мечты.

И вот тогда приходит черед эффективности.

Работа над отношениями без каких-либо инструментов – это просто работа.

Эффективная работа – это изучение некоторых навыков и инструментов для изменения и улучшения ваших отношений.

По мере прочтения этих глав вы увидите те уроки, которые мне хотелось бы преподать, чтобы помочь вам быть более эффективными в создании замечательных отношений.

Если вы хотите получить больше инструментов и узнать, как эффективнее работать над вашими отношениями, не стесняйтесь связаться со мной по тем контактам, что я оставил в конце этой книги.

Я предлагаю бесплатную анкету о взаимоотношениях и бесплатную консультацию для обсуждения ваших результатов.

Расслабьтесь и наслаждайтесь чтением.

Всего наилучшего,

Дэйв Уорген

Автор

# Глава первая: Как пережить драму в ваших отношениях

Мы любим драму.

Что ж... возможно, стоит уточнить.

Мы любим такую драму, как «*Игра престолов*», но только не в нашей личной жизни, *верно?*

Послушайте.

У каждого в жизни есть драма, *в той или иной* степени.

Если у вас ее нет, то вы, скорее всего, с другой планеты.

И за сорок лет помощи людям и парам я усвоил очень простой, но очень ценный урок, о котором иногда приходится людям напоминать:

Драма всегда мимолетна.

Чтобы *пройти через это*, потребуется какое-то время, и именно поэтому фильмы «Для ТВ» длятся *не* 30 минут.

Проблема *не* в начале ваших отношений.

Это период *после* того, как вы обнаружили, что вам обоим нравится такосы, Netflix и *Игра престолов*.

Это будет эпизод под названием:

Семейные призраки в вашей черепушке.

У каждого человека на этой планете есть такие неожиданные личности, которые появляются, когда стемнеет.

Или на вашей кухне в приятное тихое воскресное утро.

Вы в ванной, заканчиваете макияж и собираетесь приготовить мужу завтрак. Провести спокойное воскресное утро, просто болтая, целуясь и ничего не делая.

Ваш муж из кухни зовет вас по имени. Вы, улыбаясь, заходите на кухню, но встречаете его ледяной взгляд и видите у него в руках чек из Нордстрема.

Вам знаком этот взгляд.

Вы утверждаете, что он начинает нести какую-то расчетливую аналитическую чушь, которую лучше было бы оставить Ганнибалу Лектеру из *«Молчание ягнят»* о том, что пора *сократить ваши траты на покупку обуви.*

У вас поднимается температура, потому что здравствуйте... *это магазин обуви.*

Это *не* нуждается в объяснении, верно?

Я имею в виду, что обувь – это зов свыше.

Если вы мужчина и *не понимаете этого*, то вы заслуживаете своего перекошенного лица из фильма ужасов, когда видите счет.

Вы заметили, что ваш муж просто *вне* себя.

Ледяной голос Ганнибала Лектера взял верх.

Он размахивает перед вами чеком, как будто это нежный кусочек чьего-то мозга.

Вы не в состоянии себя контролировать.

Вы начинаете превращаться в Серсею Ланнистер из *«Игры престолов»*.

Глаза вашего мужа расширяются.

Он абсолютно уверен, что его прекрасную жену похитили инопланетяне.

Абсо-нахер-лютно.

Ему вдруг кажется, что горло его сжимается.

Он не может вздохнуть и при этом понимает, что вы его даже не касаетесь.

Похоже, ваша Серсея Ланнистер не подходит для его Ганнибала Лектера.

Ваши глаза покраснели, голос стал ледяным. Серсея теперь полностью завладела вами.

Ваш взгляд, как острое лезвие, разрезает вашего мужа пополам, и вы громко шепчете, чтобы он услышал и запомнил навсегда:

«Если ты хочешь продолжить жизнь в этой же биологической форме, ты больше не заикнешься о том, сколько я трачу в Нордстроме...»

Вашему мужу кажется, что он сейчас задохнется.

Мы говорим о Нордстроме.

Не о «Планете обезьян».

Он синееет, его глаза вот-вот выскочат из орбит.

Прежде чем отключиться, *он кивает, что согласен.*

Вы снимаете свое заклинание.

Ваш муж смотрит на вас, а вы мило улыбаетесь.

Как обычно воскресным утром вы спрашиваете его своим щебечущим веселым голоском, не хочет ли он на завтрак яичницу с беконом.

Драма.

Правда заключается в том, что драма часто невыносима.

Она может быть крайне бестактной. Она может быть грубой, болезненной и просто по-дурацки безумной.

И она потому так ранит душу, что исходит от другой души, которую вы любите и которой восхищаетесь.

Вы можете смотреть по телевизору или в кино, как герои бросают друг в друга злобные дротики, *но вы знаете, что это только кино.*

Когда это случается с вами в реальной жизни, это совсем другая игра.

Потому что каждый из вас знает болевые точки другого.

И как бы *вы* не считали себя «крепким», «непроницаемым» и «способным с этим справиться», вы уйдете и будете про себя думать:

Это чертовски больно.

Вы будете ошибочно думать: «Неужели он/она и правда так думает?»

Или: «Ничего себе, это то, что он/она чувствовал/а все это время?»

И, возможно: «Теперь я в реальности вижу человека, за которого вышла замуж».

Это *не совсем* так.

Не совсем.

Да, мы все можем ошибаться на этапе «Выбор партнеров» в нашей жизни.

Но на самом деле люди по своей сути хорошие.

Шокирует и разрушает то, что ваш партнер мгновенно меняется прямо у вас на глазах.

Когда эти едва завуалированные стрелы бросает человек, которого ты любишь, мне плевать, кто ты, *эти отравленные словесные дротики принять очень трудно.*

И если вы теряете из виду человека, в которого влюбились, и *принимаете за чистую монету инсценировку*, которую вам кидают со *сплошной металлической оболочкой*, вы совершаете большую ошибку.

Существует дикое и истерическое определение драмы:

Драма порождает еще большую драму.

Черт возьми, это самое странное в мире.

Иногда драма переходит все границы жилищных и муниципальных правил.

Я не шучу.

Мне поступали звонки от людей, которые говорили, что около их домов стоят полицейские патрульные машины.

Это как поджечь фитиль к динамиту.

Фитиль ведет только в одном направлении.

И вы знаете это.

Любой, кто когда-либо пускал фейерверк, знает, что происходит дальше.

То же самое и с драмой.

И за все годы работы с отдельными людьми и парами ко мне обычно обращались в *середине* или в *конце* эпизода.

Когда драма находится на пике или люди уже готовы развестись.

Но что происходило *до* того, как они позвонили?

Это уже *не* относится к эпизоду.

Вы смотрите телевизор или фильм не ради этого.

Вы идете в кино не для того, чтобы смотреть обычную рутину жизни.

Вам все равно, как Дейенерис Таргариен сушит волосы.

Вы не обращали внимание на то, как Джон Сноу надевал нижнее белье.

Вы наблюдали за драмой.

И в своей собственной жизни мы делаем то же самое.

Тем не менее, охреневаешь от того, что *нет* кнопки Перемотать, кнопки Пауза или кнопки Выкл, когда в реальной жизни все может накрыться медным тазом.

Так что, когда и *в самом деле* все катится под откос, нет способа отключить звук, поставить на паузу или даже выдернуть из розетки.

Драма разыгрывается сама по себе.

И большинство людей, с которыми я работаю, к сожалению, быстро забывают, что *только в минувшие выходные*

# 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.