

АНАТОЛИЙ МИРОШНИЧЕНКО

18+

Анатомия  
супружеской  
жизни

# **Анатолий Витальевич Мирошниченко**

## **Анатомия супружеской жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44873314](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44873314)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

Книга написана с одной целью: помочь семейным парам понять, насколько весело и комфортно можно жить в браке! Показать, что их ожидает, разобраться в причинах конфликтов, и самое главное: как избежать семейных проблем и непонимания. Книга даёт гарантированные советы, как сделать семейные отношения гармоничными и счастливыми. Уникальность этой книги в том, что в ней нет «воды», нет ненужных теоретических выкладок, нет пространных рассуждений «что такое плохо и что такое хорошо». Она написана для умных, продвинутых взрослых людей, которые ставят себе вопросы и честно отвечают на них.

# Содержание

Глава 2	12
Глава 3	21
Глава 4	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

## Анатомия супружеской жизни

Книга «Анатомия супружеской жизни» написана только с одной целью: помочь семейным парам понять, насколько весело и комфортно можно жить в браке! Показать, что их ожидает, разобраться в причинах конфликтов и самое главное: как избежать семейных проблем и непонимания. Книга даёт гарантированные советы, как сделать семейные отношения гармоничными и счастливыми. Уникальность этой книги в том, что в ней нет «воды», нет не нужных теоретических выкладок, нет пространных рассуждений «что такое плохо и что такое хорошо». Она написана для умных, продвинутых взрослых людей, которые ставят себе вопросы и честно отвечают на них. В книге вы найдёте честные ответы на вопросы связанные со строительством семейных отношений. Я не собирался в данной книге охватить весь спектр семейных отношений, давать ответы на все вопросы, связанные с психологией отношений. Моя задача заключалась в том, чтобы показать наиболее уязвимые участки «слабые звенья» семейных отношений, и дать «инструменты» для их решения, научить видеть зарождающиеся конфликты, избегать «конфликтов на ровном месте», понимать, откуда «вырастают проблемы и непонимание» и как с этим бороться.

### Глава

#### 1

#### *Начало*

«И я там был, мёд, пиво пил! По усам текло, а в рот не по-

пало!». Так заканчиваются практически все сказки. Сказки всегда начинаются по-разному, а заканчиваются всегда одним и тем же – свадьбами. Ах, эта свадьба! Пела и плясала! – пел Муслим Магомаев. Сколько надежд, сколько радости и счастья там, впереди в новой семейной жизни. У большинства, жизнь делится на две неравные части «до брака» и «после брака». А после свадьбы всегда опустошение! Так всегда бывает, когда что-то хорошее заканчивается. Что заканчивается? – Заканчиваются иллюзии, хотя вы об этом даже и не думаете. Иллюзии на то и иллюзии, чтобы не видеть, не слышать и не ощущать. Иллюзии – это розовые очки, через которые вы смотрите на себя. Реальность обычный человек пытается увидеть через призму (очки) своего прошлого опыта. Отсюда вывод: Реальность можно увидеть, только сняв очки! Но не будем пока о грустном! Если что-то заканчивается, что-то должно начинаться, верно?! После свадьбы начинается супружеская жизнь!

Положение очень похоже на ситуацию, когда вы из студента превращаетесь в дипломированного специалиста. Всё! Экзамены сданы, все тесты пройдены, заветные корочки на любимой тумбочке! Теперь всё можно! Я достиг, и я достигла – хорошее начало для шлягера. Так и здесь! Новоиспечённые супруги даже не догадываются, в какую ловушку они попали. Нет, это не «сладкий плен зовущих губ и жадных поцелуев»! Скорее, их ждёт совсем скоро – это бег вдвоём по пересечённой и незнакомой местности! Где требуется: сноров-

ка, закалка, тренировка – но, это уже совсем другая песня. Кстати, практически все молодые супруги, даже не догадываются, что брак – это уже «серьёзно и по-взрослому»! Откуда им знать, что все попадают в одну и ту же коровью лепешку! Это я о том, что, глядя на своих родителей, знакомых, родственников, как у них построены семьи, никому и в голову не приходит, что надо где-то учиться на такую профессию, как «муж» и «жена». Раньше всё было по-другому... Раньше была советская традиционная семья. Строилась она совсем на другом фундаменте отношений. Сейчас другое время, и другие вызовы. Что скрывать, мы сейчас живём в эпоху «смены эпох», где всё неустойчиво! Отсюда вытекает вывод: Как строить семью в 21 веке в России не знает никто! Нет опыта, нет навыка! Старый опыт, как ламповый приёмник, громоздок, неуклюж и не функционален! Вот где прав был классик, сказавший, что «чужой опыт никого ещё ничему не научил». Чему тут учиться? – думаете вы: глупости всё это – очередные бредни психологов! Семья – дело нехитрое, а значит, моего ума будет достаточно, рулить и «ехать»! Ведь все как-то живут! Вот именно «как-то». Не знаю, как в других странах, а у нас счастливых семей очень мало. Иногда я спрашиваю плачущую от обиды молодую женщину: Ты зачем замуж выходила? А как по-другому? – тут же отвечает она. Хотела семью, детей! Я опять спрашиваю: Зачем? Все так делают! – отвечает она. Другая моя клиентка на мой вопрос: Зачем замуж выходила? Сказала: Влюбилась, хотела,

чтобы он всегда был рядом! Тоже аргумент. И тоже плачет: Не могу ничего с ним поделаться, пьёт, гуляет, денег нет. Раньше эти женщины были уверены, что знают, как «рулить», а сейчас поняли, что «я знаю, что ничего не знаю». Думаю, что у многих такое было. Что это? – Примитивность мышления, глупость, нежелание становится взрослым или отсутствие желания учиться. Думаю, всего понемногу.

А теперь о том, чего не знают супруги! Семья – это не ЦЕЛЬ жизни, а только СРЕДСТВО! Как топор дровосека, который нужен для того, чтобы срубить дерево, наколоть дров, чтобы натопив печь, сделать тепло в доме... Если вы просто хотите или уже вышли замуж и семейная жизнь для вас была и есть только цель, то вероятнее всего вы станете такой же, как эти женщины: несчастной, удручённой, поникшей. Правильный посыл, когда вы говорите: «Я хочу выйти замуж, создать такие отношения, чтобы мне было хорошо и комфортно. Для меня создание семьи – это обретение счастья»! Запомните: Ваш муж – тоже средство для вашей счастливой и успешной жизни. Прочитав эти строки, некоторые женщины, мысленно начнут со мной спорить: Как это так, живого человека называть «средством для счастья»? Задумайтесь, кто он вам в жизни? Любимый человек – ответите вы. Согласен, не спорю. Но «просто любимый» – это разговор «не о чём». Ведь «любимый» – это человек, который приносит радость, правда? Обратите внимание на слово «приносит» – это не просто слово, это функция этого чело-

века – приносить в дом радость!

После свадебного пира молодые по инерции влетают в «медовый месяц». Он назван «медовым» только потому, что в нём они ещё остаются влюблёнными, которым ещё только предстоит супружество! Будущее прекрасно и удивительно, им ещё нечего делить и они упиваются друг другом. Идиллия! Они ещё даже не представляют себе, что им уготовано! Именно в этот период всеобщей эйфории, когда критичность отсутствует полностью, в их жизнь уже медленно и верно заползают Демоны Разрушения, и нет им числа, и имя им – легион! Как мерзкие рептилии, они хитры и осторожны, бесшумны и безжалостны! Они всегда «на месте», всегда «на чеку», они ещё молчаливы, но по первому зову готовы выползти из своих укрытий и больно ужалить! Помните? – Известное наблюдение, что «висящее ружьё на стене, которое ты видишь в первом акте, должно выстрелить в третьем». Я как раз об этом! Если хорошо приглядеться – «отставленные на время», ножи и пистолеты, яды и отравы – везде: и в кровати, и под кроватью, и в углах. Конечно, их можно назвать «скелетами, прячущимися в шкафу», но скелеты молчат, пока их не трогают! А Демоны разрушения только и ждут, чтобы вынырнуть и «распоясаться по полной программе»! Если бы молодость знала, если бы старость могла! Но молодые супруги не знают этого. Они самоуверенны и не в меру глупы. Любая система имеет тенденцию к своему самоуничтожению – гласит один из законов кибернетики, семья – это тоже за-

мкнутая система! Но об этом никто даже не задумывается, что семья – это не просто «мы с тобой», это механизм, который «сам в себе». Конечно, молодых супругов можно ещё назвать «невинными детьми!», можно умиляться, смотря на их безмятежность, но почему-то мне этого не хочется делать. Они уповают на свою предусмотрительность, логику и силу ума. «У нас будет совсем по-другому» – говорят они друг другу, наивно полагая, что «мир прогнётся под них». Это у других ссоры, скандалы, непонимание, а у нас этого не будет! Если человек до свадьбы не сильно «парился» по поводу своей текущей жизни, если его не научили думать, то он искренне уверен, что «знает жизнь». Каким идиотом или идиоткой нужно быть, чтобы поверить в то, что он или она будут меняться, вступив в брак? – Нет, и ещё раз – нет! «С какой это стати – думает он – я же состою из одних достоинств, я само совершенство, я почти идеал!» Он, конечно, заблуждается и по поводу себя, и своих умственных способностей. А женщина, вступившая в брак с таким самовлюблённым индюком, тоже говорит себе – Я такая необыкновенная, он ради меня будет работать, будет выполнять мои желания. Я же – ценность! Он так всегда мне говорил, что у него появился смысл в жизни и этот смысл жизни – я! И сердце её трепещет от радости и предвкушения счастливой семейной жизни. Вот и получается, что все «недоговоренности», которые нужно было решить и проговорить до свадьбы остаются не проговоренные! Я вас уверяю – они «проговорятся» в ви-

де ругани и скандалов. Но кто-то должен нести ответственность за то, что он такой? – Его семья, школа, коллектив, общество? Давайте признаем, что нести ответственность за мужчину будет «простая русская баба», пardon – женщина! Оглянись, читатель, вокруг, и вы увидите этих несчастных молодых женщин с маленькими детьми: в поликлиниках, в магазинах, в Метро. А если вы заглянете ненароком на сайты знакомств – вообще закружится голова от красивых, успешных и никому не нужных женщин! Это они отдуваются за себя и за «того парня», горько расплачиваясь за его и свою – инфантильность!

Не случайно на всех свадьбах кричат знаменитый тост: «Горько!». Это важное предупреждение для молодых превратилось в нашей культуре в повод ещё раз увидеть, как целуются молодые супруги. «Горько» – вызывает только умиление и пьяный смех...

«Горько» – это метафора семейных отношений на закате!

Если поискать метафору начального периода супружеской жизни, то на ум сразу приходит картинка, где по тонкому речному льду, на бешеной скорости «прут» два тяжёлых танка... Где и в каком месте они провалятся под лёд – никто из них не знает! А зря!

Множество книг, написанных на тему супружеских отношений, грешат одним существенным изъяном – они обнажают проблемы, но не дают универсальных рецептов по преодолению кризисных ситуаций. Эта книга счастливое исклю-

чение из правил!

И так: Чему учит эта глава?

Супружеские отношения нельзя пускать на «самотёк»

Чувства – приводят к браку и чувства разрушают брак: надо следить за своими чувствами и понимать их!

Супружеским отношениям обязательно надо учиться, если ты хочешь их сохранить

Не полагаться на свои глаза и на опыт своих подруг, быть критичнее (внимательнее) к себе: к своим поступкам, мыслям и эмоциям!

Брак – именно то место, где очень быстро взрослеют. Разрешите себе стать взрослой!

В супружеских отношениях ответственность должна быть поделена поровну – иначе будет плохо тебе и ему!

## Глава 2

*Борьба за Власть – побеждённый плачет!*

Как учил нас великий классик революции В. И. Ленин «каждая политическая партия главной своей задачей считает борьбу за власть». Почему я привожу именно эти слова? Потому что «Каждая семья – это мини партия»!

Борьба за власть – вот чем неосознанно занимаются молодые супруги с первых минут своего супружества. Два обручальных кольца на крыше свадебного автомобиля, как табло, указывающее, что счёт взаимных обид ещё не открыт! Пока «ноль-ноль», но это продлится совсем недолго! Это, как в шахматной партии, где на доске выстроились армии, готовые начать смертельную битву! Но супруги, не зная своих Демонов в лицо, даже не догадываются, что они уже сделали свой первый ход! В шахматной игре – всё просто: гроссмейстеры знают, что один из них играет белыми фигурами, а другой – чёрными! В человеческих отношениях, где всё запутанно с самого начала, нет визуальных ориентиров, которые бы могли хоть как-то прояснить сложившуюся ситуацию. Каждый из супругов априори считает, что он «белый и пушистый!», и что именно он «играет белыми фигурами».

Я ещё ни разу не слышал, чтобы кто-то искренне признался в том, что у него скверный характер и что он абсолютный самодур. Это в лучшем случае – самодур. В худшем слу-

чае – психически неустойчивая личность. А таких людей – «воз и маленькая тележка». И не надо стыдливо прятать глаза, утверждая, что человек изначально добр! Я вам скажу по секрету – Человек, как грабли, всегда гребёт в свою сторону – это жестокая правда, но это так! Если ты на сознательном уровне считаешь «Я такая белая и пушистая», то твоё бессознательное (которому нет дела до человеческой морали и нравственности) уже начинает искать твою противоположность: кто плох и чёрен! Если мужчина на «полном серьёзе» думает о себе, что он «настоящий мужик» – то его бессознательное уже ищет того, кто «полный отстой». И именно этот «отстой», чаще всего находится в его квартире и накрывается с ним одним одеялом. Так как всё «серьёзное», что касается принятия решения, происходит в той части психики, которое называется – бессознательное, оно и решает, как поступить и что сделать человеку. А уж потом находит аргументы, как «всучить свои желания» сознательной части психики и ещё убедить «эту самую» сознательную часть. Чаще всего твои решения – это решения твоего бессознательного!

На бессознательном уровне, супруги уже ведут пристрелку, пытаясь всучить своему партнёру «чёрный цвет», как чёрную метку. Никто не говорит вслух: «Дорогая! Ты будешь играть чёрными фигурами, а значит должна проиграть или смириться с этой ролью!» С точки зрения нормальной логики, никто и никогда не озвучивает свои желания вслух и прямо в глаза! Но и никто не захочет по своей воле стать «чёр-

ной пешкой» в чужой игре! Но по логике вещей: в игре не может быть только «белых фигур». Сама логика жизни заставляет каждого из партнёров искать «свой цвет», и на первых порах, молодые люди умеют играть так, чтобы «никому не было обидно». Задумайся, как они это делают? Отвечаю – Супруги **СТАРАЮТСЯ** реально оценивать сложившуюся ситуацию и пытаются волевым **УСИЛИЕМ** превозмочь её!

Прямо сейчас, отложи книгу и задай себе вопрос: В каких ситуациях ты «стараешься» и тратишь свою энергию? Я не случайно выделил большими буквами слово «УСИЛИЕ»! Что обозначает слово «усилие»? Скорее всего, перед нашими глазами встанет картинка, как человек, превозмогая себя, делает что-то трудное и не всегда приятное! Посмотри известную картину И. Репина «Бурлаки на Волге», я тебе скажу, картина впечатляет. Они тащат баржу против течения. В каком – то смысле, человек, делающий над собой усилие – идёт, как бурлак, против течения, то есть **ИДЁТ ПРОТИВ СЕБЯ!**

А теперь задумайся и задай себе такой вопрос – Сколько времени я смогу вытерпеть и «забыть себя» ради любви, ради отношений в браке? Конечно, если ты мазохистка, то тебе всё будет в кайф, но если ты нормальная – то от такого вопроса мурашки, уж точно, пробегут по твоему телу! Вот где «собака зарыта»! Так называемая – «усталость в браке» состоит именно в том, что один из партнёров **УСТАЁТ ДЕЛАТЬ НАД СОБОЙ УСИЛИЕ**. Но ведь это не правильная

установка, считать брак «трудным маршрутом».

Сразу хочу заметить, что очень часто, один из супругов априори считает, что «делать над собой усилия» он не будет категорически! Не случайно в нашей бытовой жизни присутствует ложный психологический посыл – Он должен или она должна любить меня такой (таким) какой я есть! Почему я первая должна меняться? Пусть сначала он поменяется, а я посмотрю! Вот и смотрят два «придурка» в позиции «Наблюдателя» за тем, как тонет их супружеский кораблик.

У окружающих их людей очень часто складывается ощущение, что ни одна из сторон не заинтересована в этом кораблике под названием «Моя семья». Для чего тогда ты женился или ты вышла замуж? Мне с ней ( с ним) интересно... Я люблю... Я не могу жить... Поверим? Поверим! Сразу напрашивается логичный вывод: Брак нужен человеку для реализации своих потребностей в счастье! Он инструмент для счастливой жизни, как топор в руках дровосека, рубящего дерева только для того, чтобы разжечь камин и наслаждаться теплом и ПОКОЕМ! Я не случайно выделил слово «покой» большими буквами, потому что именно это слово выражает главный тренд семейных отношений – семья нужна мужчине и женщине для получения ПОКОЯ, как УДОВОЛЬСТВИЯ! Как, то место, где нет забот, конфликтов, конкуренции – это, в каком-то смысле, должен быть – необитаемый остров для двух любящих сердец! Брак – это деятельность, но ни как не работа и воспринимать свои семейные от-

ношения надо, как любимое дело или как любимую работу! Наверное, меня поймёт только тот, кто хоть раз в жизни сталкивался с фантастическим ощущением, когда после трудной работы, чувствуешь в себе необыкновенную лёгкость, энергию и уважение к самому себе! Но современные супруги, отравленные ханжеством и лицемерием общества, лилейными речами доморощенных Гуру, с засоренными мозгами, держат в своей голове совсем другой СЦЕНАРИЙ своих отношений в семье! В большинстве своём они ждут от своего союза – ПАРТНЁРСКИХ ОТНОШЕНИЙ, основанных на любви и взаимопонимании. Но брак – это не партнёрство, где оба гребут в одну сторону. Меня сейчас осенила одна картинка. «Оба гребут, но один из гребцов думает: Сейчас ещё немного погребу, а потом видно будет. Грести дальше или спрыгнуть с лодки!» Поэтому я утверждаю, что семейные отношения скорее похожи на процесс прорастания друг в друга! Процесс, приносящий радость новых открытий и счастливых минут близости. Это должно быть осознанное решение, которое нужно пытаться внедрить в свою жизнь! Этот СЦЕНАРИЙ программирует их поведение и их представления о семейных отношениях и ценностях. И этим они сразу попадают в ловушку! Я часто спрашиваю у молодых супругов: «Что для вас семья?». И все, как на подбор отвечают: «Семья – это любовь, поддержка, понимание». На самом деле семейная жизнь – это война с миражами, иллюзиями и фантомами. Но молодые супруги не знают об этом! Только

объединившись, осознав опасность, можно вести войну против навязанных обществом иллюзий. В семейной жизни всегда надо помнить об этом. Не случайна сентенция, что «Дьявол прячется в мелочах». Борьба за власть в начале семейных отношений всегда скрывается за ширмой благородных и искренних побуждений! Чаще всего её можно вовремя обнаружить за такой формой поведения, как УСТУПЧИВОСТЬ. Что чувствует, например, молодая супруга, когда уступает своему любимому? – «Так приятно чувствовать, что я такая благородная, понимающая! Я уступаю любимому человеку, потому что хочу, чтобы ему было хорошо! Его интересы и его радость выше моего «Эго»!» – так описала свои чувства в своём дневнике одна из моих клиенток в начальной стадии своего брака. Но прошло совсем немного времени, и она превратилась в фурию, и только потому, что устала уступать! Я уже отмечал, что у каждого человека – свой РЕСУРС УСТУПЧИВОСТИ, то, что многие называют словом – «ТЕРПЕНИЕ». Что касается моей клиентки, то её уступчивость тоже не была «чистым отступлением» – это был её сценарий!

Так она пыталась завоевать уважение своего мужа, стать ему НЕОБХОДИМОЙ.

Её муж потом признался мне – Я ценю свою жену за это её качество, но пусть она станет чуть – чуть человеком! Мне не надо столько «её необходимости»!

Всё это происходит на сознательном, волевом уровне, но

не надо забывать, что у человека есть и «вторая часть», которая называется «бессознательное». На этом уровне всё видится совсем в «другом свете». Эта часть его психики понимает, что женщина идёт против себя, а проще сказать – предаёт себя ради своих неправильных установок. Вот и получается, что её муж уже привык получать, что хочет, а женщина отдала себя всю! При такой ситуации энергетического и эмоционального ИСТОЩЕНИЯ (выгорания) у женщины начинают сжиматься кулаки!

Партнёрские отношения, как вы сами понимаете – это красивая метафора. Партнёрские отношения – это не равноправие в семье, которого очень сложно добиться. Да оно и не к чему (на мой взгляд). В браке надо научиться быть друзьями, а друзья это и есть партнёры (компаньоны). Кстати, по-французски это звучит: человек, с которым ты ешь хлеб. Друзья – это особый пласт отношений, где доверие на уровне «обнажения души»! Дружба – это тоже процесс и процесс долгий и кропотливый.

Есть семьи, где женщина с радостью готова отдать бразды правления в руки мужа, с условием, что он станет её СОДЕРЖАТЬ!

Есть семьи, где женщина согласна всё терпеть, как римский легионер, лишь бы контролировать всё и вся!

Я за такие партнёрские отношения, где оба супруга пытаются понять чувства другого!

Партнёрские отношения – это только одна из множества

форм брачного союза, кстати, такая форма отношений и – самая трудная из остальных форм. Здесь всё «по-взрослому»! Но положи руку на сердце, спроси себя – Хочу ли я таких отношений, основанных на равноправии и ответственности? Это так трудно! – отметила одна из моих клиенток, задав себе этот вопрос.

Чаще всего супруги хотят других отношений, где один – глава семьи, принимающий решения и вedomый, который соглашается с выбранным маршрутом. В этом случае есть негласное разделение ОБЯЗАННОСТЕЙ! Это тоже не самый плохой вариант, если бы, не одно но! В этом случае, женщина оказывается в подчинённом положении! А подчинённое положение в начале брака приводит к катастрофам семейной лодки. Кому нужна рабыня? Только тому, кто хочет власти в любых её проявлениях. Хочет этого муж или нет, но он, в конце концов, станет рабовладельцем. Вообще, жить с человеком противоположного пола очень трудно, а тут тебе первый брак – отсутствие семейного и житейского опыта. И вот тут мне всегда задается один и тот же вопрос: А где же его взять? Вроде бы вопрос логичен и требует такого же ответа. Мой ответ:

Прочитать до конца эту книгу или записаться на мой тренинг.

Чему учит данная глава?

Борьба за власть – неотъемлемая часть семейной жизни, прими её как данность.

Научись быть чуткой!

Определись, для чего тебе нужна власть.

Будь внимательной

Находи и анализируй те моменты своей семейной жизни,  
где тебе приходится идти против себя

## Глава 3

*Маска – это моя маска?*

Хочешь ты этого или нет, но семья – это замкнутая многоуровневая система! Отсюда следует, что одной семейной ролью не проживёшь! Это и скучно, а главное – не функционально! Запомни – в твоей семье за тебя решать никто не будет! В отличие от экзамена, в семейной жизни нет шпаргалок, и никто за тебя его не сдаст. Хотя, сразу оговорюсь, не считай свою семейную жизнь бесконечным экзаменом! Это изматывает и подрывает веру в себя!

Попробуй прямо сейчас задать себе вопрос – Что я больше всего ценю в себе, в качестве хозяйки семейного очага?

Почему я задаю всем своим клиенткам этот вопрос? – Дело в том, что мы в себе ценим чаще всего то, что больше всего умеем.

В каких ролях обычно «вертится женщина в браке»?

В роли кухарки, прачки, уборщицы, финансового аналитика, сексуальной партнёрши, собеседницы – друга... Дальше сама придумай что-то ещё!

А теперь задай себе другой вопрос: Кем меня чаще всего видит муж? Кто я в его глазах?

Как он оценивает меня в этих ролях?

Какая из ролей ему больше нравится?

Определиться с этим просто, для этого надо НАУЧИТЬ-

СЯ СЛУШАТЬ и СЛЫШАТЬ своего мужчину! Мужчина прост, как примус. Прислушайся, как он говорит о знакомых женщинах, и ты сразу поймёшь, что ему нравится, а что он терпеть не может!

Задай и себе встречный вопрос – А какая из «моих ролей» мне нравится больше? Вот и получается, что кому-то в браке нравится «свиной хрящик», а кому-то крем-брюле!

Именно в этих, на первый взгляд, «мелочах» и кроется причина катастроф в браке.

Чаще всего мы в семье, как в зеркале, видим только себя в определённой роли, и не видим то, что хочет видеть в нас наш партнёр по браку! Мы очарованы собой, своей ролью, своей внешностью и на полном серьёзе считаем, что именно этим очарован наш партнёр. Как бы ни так! Кстати, ты никогда не думала о таком парадоксе: Когда за тобой ухаживал твой супруг, он был очарован одним твоим образом. Но вступив в брак, он требует от тебя совсем другого образа, тоже самое делаешь и ты!

Что из этого следует?

Понаблюдай за собой, какая маска тебе к лицу.

Что хочет видеть в тебе твой партнёр

Где между вами противоречия и не совпадения?

Что ты хочешь видеть в своём партнёре

## Глава 4

*Как построить отношения.*

Только и слышу: «Мы будем строить отношения!». Строить труднее, чем ломать – это знает даже первоклассник. А вот если начинаешь задавать молодым супругам вопрос: «Объясните мне, как вы это себе представляете?» – сразу возникает пауза. А если спросишь: «Покажите мне прямо здесь, как вы это будете делать» – в ответ гробовая тишина.

Всё дело в том, что самая избитая фраза последнего десятилетия, за собой не несёт внятного визуального содержания! У одного великого поэта есть такие строчки: «Каменщик, каменщик в фартуке белом, что же ты строишь? – Тюрьму!». Дальше – пауза, переходящая в недоумение...

Если у супругов перед глазами нет картинки, на которой они видят воочию, как они это делают, то, скорее всего их отношения могут так и остаться незавершенными!

«Даю установку!» – как говорил небезызвестный психотерапевт А. Кашпировский!

Суть её в том, что когда мы строим отношения, мы должны видеть, что мы строим в действительности! Чаще всего, в конце строительства вдруг оказывается, что это – Тюрьма и это в лучшем случае, в худшем – Дурдом!

А ведь все хотят строить – Храм Любви!

На самом деле, когда мы говорим, что «строим отноше-

ния» – **МЫ СТРОИМ ГРАНИЦЫ СВОИХ ОТНОШЕНИЙ ДРУГ К ДРУГУ!** Без правильно выстроенных границ – не может быть счастливых, гармоничных отношений! Надо не только их **ВЫСТРОИТЬ**, но и **ПОКАЗАТЬ** их своему партнёру! Запомни – Все «выяснения отношений» – это не что иное, как показывание и очерчивание своих границ! Когда они не выстроены, мы постоянно нарушаем границы другого, как и тот «другой» нарушает наши. Что за этим следует? – **СКАНДАЛ!**

# 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.