

18+

Елена Созончук
Александр Созончук

Секреты счастливой семьи...

Из опыта семейного
психолога

**Елена Созончук
Александр Созончук**

Секреты счастливой семьи...

Из опыта семейного психолога

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29607686
ISBN 9785449039835*

Аннотация

По статистике примерно половина браков распадается. Примерно половину из них можно было бы спасти, наладив отношения. Почему же супруги этого не сделали и позволили себе пройти точку невозврата? Как этого избежать? Что делать, если отношения стали ухудшаться? Как создать и сохранить брак? Об этом наша книга, в которой мы делимся секретами не только сохранения супружеских отношений, но и как сделать семью счастливой.

Содержание

Семейная жизнь может быть счастливой?	6
Может!	
Как создать семью?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Секреты
счастливой семьи...
Из опыта семейного
психолога
Елена Созончук
Александр Созончук**

© Елена Созончук, 2020

© Александр Созончук, 2020

ISBN 978-5-4490-3983-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

По статистике примерно половина браков распадаются. Примерно половину из них можно было бы спасти, наладив отношения. Почему же супруги этого не сделали и позволили себе пройти точку невозврата? Как этого избежать? Что делать, если отношения стали ухудшаться? Как создать и сохранить брак? Об этом наша книга, в которой мы делимся секретами не только сохранения супружеских отношений, но и как сделать семью счастливой.

Авторы книги – Елена и Александр Созончук, супруги с 33-летним стажем счастливой семейной жизни, психологи-психотерапевты, нейропсихологи, семейные и личные психологи с 27-летним стажем профессионального опыта, основатели Психологической студии «РОСТ» г. Санкт-Петербург. За это время мы помогли сохранить около 120 семей...

Отдельные фрагменты книги опубликованы в Блоге на сайте Психологической студии «РОСТ»: www.psyrost.spb.ru, а также в нашей книге «Есть проблема? Есть решение! 100 ответов психологов на вопросы клиентов».

Иллюстрациями к некоторым главам служат фрагменты реальных консультаций по семейным проблемам, с которыми мы работали (с разрешения клиентов).

Данное издание книги дополненное и переработанное.

**Семейная жизнь может
быть счастливой? Может!**



Чтобы отношения были , в них, прежде всего, должен быть заинтересован не только один из партнеров, а оба! **счастливыми**

Чувство потерянности может привести к поискам кого-то, кто готов принять на себя всю ответственность за вашу жизнь, просто чтобы уменьшить напряжённость. Но прежде, чем сделать это, представьте на секундочку, вы надеваете на себя ошейник любимого питомца, а поводок отдаёте кому-то другому, но куда он вас поведёт, вы не имеете ни малейшего понятия. Вам так комфортно?

В отношениях нет места запутанности и бессилию. Если один из партнёров ощущает это, то эти отношения на самом деле уже не существуют. **Вся суть отношений заключается в свободе.**

строятся на твердом фундаменте свободной воли и совместных усилий. Самое важное путешествие в жизни для каждого из нас, это то, во время которого мы встречаем своего человека. И эти отношения приносят нам персональное развитие и счастье. **Счастливые отношения**

Вы сможете получить куда больше от отношений, если будете строить их вместе, а не пытаться все время контролировать их. В действительности это круговорот. Прочность отношений напрямую зависит от сильных сторон каждого из партнёров, а эти сильные стороны в свою очередь зависят от качества отношений.

В нашем менталитете, основанном на фантазиях и сказках о романтической любви, предполагается, что однажды вы встретите «своего Единственного» или «свою Единственную», и тут же избавитесь от страданий и тоски, а взамен получите состояние вечного единства и блаженства. Ведь так проще – считать, что это миссия исключительно вашего партнёра, – делать вас ! **счастливым человеком**

Это непосредственно ваша и только ваша задача, и пока вы не возьмёте на себя всю ответственность за эту пустоту, боль, тоску внутри вас, в ваших отношениях проблемы неизбежно будут присутствовать. **На самом деле, гармоничные отношения могут принести вам счастье, но заполнить чувство пустоты в вашем сердце, – не есть задача вашего партнёра.**

Только вы сами способны сделать себя счастливыми ни-

кому другому это не под силу. **И вот сначала вы должны создать своё собственное СЧАСТЬЕ прежде, чем делиться им с кем-то другим.**

Никогда не позволяйте себе полностью раствориться в другом человеке, как сахар в чашке чая! Иначе кого же любить? Вас же нет! **Помните, что любовь к людям начинается с любви к себе! Всегда сохраняйте свои границы!**

Когда все ваши действия и мысли вращаются вокруг другого человека, вы пренебрегаете собственными интересами, и это приводит к зависимости.

Проблема заключается в том, что развитие этой зависимости порождает чувство обиды от того, что партнёр не отвечает взаимностью... А зачем? Ведь он же чувствует себя «царём на троне»?

Джим Рон, известный американский предприниматель, однажды сказал: «Самый большой подарок, который вы можете сделать кому-либо – это ваше собственное совершенство как личности. Когда-то я говорил: «Если вы будете внимательны ко мне – я буду внимателен к вам. Теперь я говорю так: «Я буду, внимателен к себе ради вас, если вы будете внимательны к себе ради меня».

Не нужно искать идеального партнёра, того, кого создало ваше воображение, и примерять к реальному партнёру свой шаблон: «подходит – не подходит?». Помните, вы никогда не найдёте такого, потому что его просто не бывает... Все

мы люди, «сотканные» из достоинств и недостатков, мы все не идеальны, и вы тоже...

Мы любим и ценим людей не потому, что они идеальны, зачастую они совершенно далеки от идеала. **На самом деле, чем меньше вы ожидаете от человека, которого любите, тем счастливее будут ваши отношения.**

Никто в вашей жизни не будет действовать так, как вы ожидаете от него. Они – это не вы, – они не смогут так любить, так отдаваться и так понимать вас, как это делаете вы сами.

Самое большое разочарование в жизни и в отношениях, – это неоправданные ожидания. Помните крылатое выражение: «Чтобы не разочаровываться, не надо очаровываться».

Людам свойственно совершенствоваться и стремиться к идеалу, но достичь его практически невозможно... Нужно просто стремиться к тому, чтобы отношения приносили радость, пусть даже не идеальные!

Каждый из нас не застрахован от ошибок. Никто не может похвастаться, оглядываясь на свой жизненный путь, что он не сделал ни одной ошибки на этом пути... Кроме того, ошибки нам нужны для опыта. Совершая их, мы понимаем, что для нас лучше, что хуже.

Исходя из этого, нужно давать себе и своему партнёру шанс на исправление ошибок, а не рубить сгоряча, разрывая отношения...

Но уж если простили, то не попрекайте, не тыкайте носом,

делая больно вновь и вновь...

Когда ваш партнёр продолжает вас винить за прошлые ошибки, это признак негармоничных отношений. Если же оба партнёра поступают так, то это превращается в безнадежную борьбу, которая покажет, кто из вас больше надломился на протяжении этих лет.

Когда вы попрекаете человека за его прошлые ошибки, чтобы подтвердить свою теперешнюю праведность, это приводит к безвыходной ситуации. Вы не только обманываете действительность. Вспоминая ошибки прошлого, вы манипулируете другим человеком.

Если такая ситуация продолжается на протяжении длительного времени, оба партнёра в конечном счёте тратят всю свою энергию на то, чтобы доказать свою невиновность, вместо того, чтобы решить сегодняшнюю проблему.

Когда вы выбираете человека, с которым планируете строить отношения, вы тем самым принимаете его с предыдущими ошибками. Если вы не миритесь с его ошибками, то, в конце концов, отношения с этим человеком не получатся. Если вас что-то беспокоит из прошлого вашего партнёра, вам следует научиться воспринимать это нормально. Прошрое остаётся в прошлом...

Одной из самых частых целей семейной психотерапии – восстановление доверительных отношений между супругами...

Нередко люди говорят: «Я ничего не сказала ему, но ведь

и не лгала...» Это утверждение противоречащее само себе. Вы не только не лгали, но и не сказали правду, утаили её, значит, не доверяете своему партнёру. **Доверие – это основа правильных отношений, а когда доверие подорвано, его очень сложно вернуть.**

Помните, человек, который говорит всю правду (даже горькую) вам в лицо, всегда лучше, чем друг или любимый человек, который постоянно лжёт вам. Стоит обращать внимание не только на слова людей, но и на их действия, соотнося их друг с другом.

Если вы поймали своего супруга на лжи, то пришло время поговорить начистоту. И начинать такой разговор нужно не с упреков и укоров, а с «волшебных» слов: «Я тебя понимаю...». Например, «Я тебя понимаю, тебе было сложно сказать мне правду, ты боялся, что я не пойму тебя, буду осуждать...» Таким образом, вы даёте человеку кредит доверия, показываете, что вы настроены не на войну, а на дружескую беседу...

Нередко в паре можно встретить агрессивное поведение, которое принимает множество форм, но, как правило, делится на вербальную агрессию (крик, обзывание, матерные слова и т.д.) и невербальную (драки, потасовки и др.).

Что способствует накоплению агрессивной энергии, которая вот так «выплёскивается» на близких людей? Как правило, это или агрессия в адрес агрессора, которому он не может ответить тем же (начальник на работе, родители и т.д.),

или фрустрированная потребность в чём-либо...

Вместо того, чтобы открыто выражать свои чувства, некоторые люди разряжают свое агрессивное напряжение на близких людей. А ведь было бы гораздо лучше поговорить с близким человеком о том, что вас огорчает.

А если не можете говорить о том, что вас беспокоит, то это явно признак негармоничных отношений. Это говорит о том, что вы не можете открыто общаться друг с другом. Нет причин быть агрессивным, если вы чувствуете, что можете спокойно говорить о вещах, которые вас беспокоят, будучи уверенным, что вас не осудят за ваши мысли.

В счастливых отношениях вы всегда открыто делитесь чувствами и желаниями. Дайте ясно понять, что другой человек не несёт ответственность за ваши идеи и взгляды, но, тем не менее, вы счастливы чувствовать его поддержку. Если вы заботитесь друг о друге, то окажете эту поддержку друг другу, или же придёте к компромиссу.

Это когда на любое возражение или отказ выполнить просьбу (а то и приказ) ваш партнёр говорит: «Значит, ты меня не любишь!» или «Если бы ты меня любил (а), то сделал (а) бы это...» И вам приходится менять свое поведение против своей воли, в результате эмоционального шантажа. В результате копится раздражение и недовольство собой и отношениями... **Эмоциональный шантаж, который используется в некоторых парах, может существенно ухудшить отношения.**

Решение, как и в случае с агрессией, заключается в общении. Очень важно для обоих партнеров в отношениях понимать, что негативные мысли и чувства всегда можно спокойно обсудить друг с другом. Есть, конечно, и другой вариант. Просто мирится с этим до тех пор, пока в один прекрасный день вы не взорвётесь и не выскажите всё. **Не должно присутствовать ни малейшего давления, только открытое общение.**

Помните, что вполне нормально рассердиться иногда на того, о ком вы заботитесь, как и нормально, когда вам что-то не нравится в этом человеке. Мы ведь все с вами не идеальные создания. Кто-то может очень любить вас, но его может что-то в вас не устраивать. Партнеры, способные общаться и критиковать друг друга без осуждений и эмоционального шантажа, в конечном итоге только выиграют.

Чаще всего эту ошибку мы осознаём только тогда, когда всё начинает рушиться. На самом деле, отношения, как живое существо, им тоже нужно уделять время, чтобы они смогли продолжить свое существование и процветание. Легко позволить всему в жизни идти своим чередом, особенно когда у вас есть муж (жена), дети, работа. Но отношения можно сравнить с комнатным цветком: если его не полить несколько раз, он завянет. Так и в отношениях, не будете находить время друг для друга – они начнут ухудшаться... **Не уделяя достаточно времени отношениям, люди совершают огромную ошибку, которая приводит к ухуд-**

шению отношений.

Старайтесь каждую неделю найти время, чтобы провести его только с теми, кого вы любите, и кто любит вас, и хотя бы несколько минут общения каждый день...

Нет ничего ценнее в отношениях, чем ваше искреннее внимание – ваше полное присутствие даже тогда, когда вы находитесь на расстоянии друг от друга...

– Значит, это вам это для чего-то было нужно. Для чего? Этот вопрос требует отдельного рассмотрения. **Даже, если ваш супруг (а) вас в чём-то не устраивает, он пришёл в вашу жизнь не случайно.**

– Это касается любви, нежности, доброты, заботы... Если же не возвращается, поговорите с любимым, почему? И, если выяснится, что он не относится к вам так, как вы к нему (увы, и такое бывает), то принимайте решение, нужно ли это вам... **Если вы хотите что-то получить от супруга, сначала дайте это сами.**

– Он даёт его вам столько, сколько может и хочет, требование дать больше он воспринимает как давление и насилие. И вы получаете обратный эффект! **Никогда не навязывайте себя другому человеку, требуя больше внимания, чем он может дать.**

– Напротив, люди меняются всю жизнь: сначала растут, потом «расцветают», какое-то время «цветут», а потом увядают. Конечно, здесь речь идёт о физиологии, но ведь тело,

душа и разум у человека связаны воедино, поэтому физиологические изменения ведут за собой психические. Кроме того, люди постоянно занимаются саморазвитием, их мнение на тот или иной объект действительности может меняться на 180 градусов... **Иногда можно услышать ошибочное утверждение, что люди не меняются.**

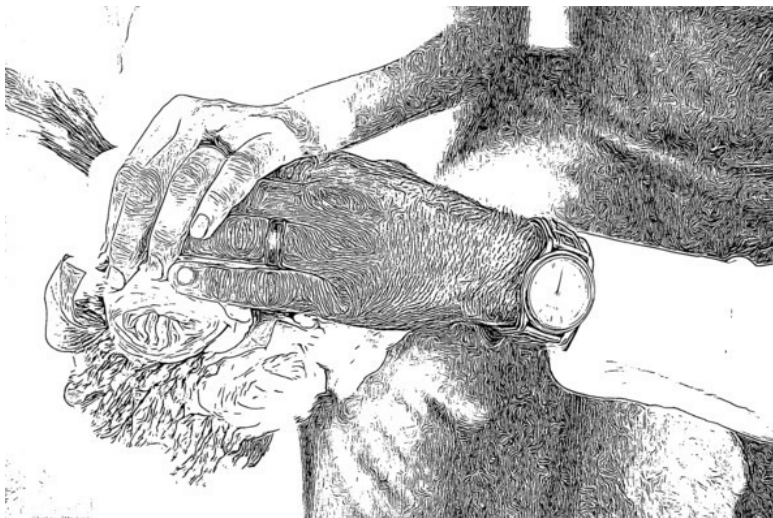
– Она не может быть всегда одинаковой так же, как и человек. Её можно сравнить с костром: чем сильнее он горит в конфетно-букетный период, тем быстрее прогорает. Поэтому лучше вовремя подкидывать дровишки в этот костёр, не давая ему потухнуть совсем, чем запустить его, а потом пытаться развести новый костёр на другой стороне. Ведь и тот новый костёр тоже погаснет когда-то при таком подходе... О том, какие это будут «дровишки», каждая пара может придумать сама: может быть, неожиданный подарок, какой-то сюрприз, романтический ужин при свечах, необычный секс и т. д. **Нужно помнить и адекватно воспринимать, что любовь со временем трансформируется.**

– Нужно допускать, что другой человек также несовершенен, как и мы сами. Поэтому он может совершать ошибки. И нужно давать ему шанс на исправление этих ошибок, так же, как и себе. **Очень важным умением для счастья в браке является умение прощать.**

– Единственный человек на Земле, кого мы можем изменить, это только Я и есть. Другой может измениться, но только по своей собственной воле, не по вашей! Принимайте его

таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками. **Никогда не пытайтесь изменить другого человека. И тогда ваше семейное счастье продлится на долгие годы совместной жизни!**

Как создать семью?



С первым парнем мы очень любили друг друга, еще учась в университете, мы однокурсники. Вместе не жили, просто встречались. Сначала это был бурный роман, до головокру-

жения, мы забросили учебу, еле сдали сессию, чуть не вылетели из универа. А потом как-то незаметно чувства стали угасать, он стал прохладнее ко мне относиться. На мои вопросы, в чём дело, он отвечал, что устал от моей излишней эмоциональности. Встречи стали всё реже и реже. И сошли на нет. Я металась, страдала, но наталкивалась на его холодность, думала, что он соскучится и всё вернется. Пока не встретила его с другой на улице. Меня тогда как будто ушатом холодной воды окатили! От страдания я потеряла аппетит, сильно похудела, и волосы стали выпадать прямо прядями. После этого я сказала себе: все, больше не буду влюбляться, пусть лучшие любят меня. Если уж расстанемся, не будет так больно.

Второй молодой человек – это брат моей подруги. Он давно «на меня глаз положил», когда я ещё в школе училась. Но я не обращала на него внимание. Он казался мне тогда старым – ему было 22 года, а мне 16 лет. Надо сказать, что я вообще мужским вниманием не обделена, на меня всегда мужчины обращают внимание, я вижу это по их жезлающему взгляду, не знаю, почему, ведь я красавицей себя не считаю... Ну вот, уже после универа на ДР моей подруги я позволила её брату ухаживать за мной. Мне было 24, а ему 30, теперь уже разница в возрасте не казалась мне значительной. У него на тот момент была уже квартира, машина, хорошая работа. Да и собой он симпатичный. Ну, думала я, это то, что нужно. И он сразу предложил мне

выйти за него замуж. А я на тот момент не была готова к семье, ответственности, детям. Мне хотелось погулять, в ночной клуб, на дискотеку. Но он домосед, и сопровождал меня везде неохотно, а одну отпускать не хотел, говорил, что беспокоится за меня. Все это было так романтично: цветы, ухаживания, конфеты. Но сказка закончилась в постели. Он не может в сексе доставить мне наслаждение из-за того, что быстро заканчивает. Сначала я думала, что это вначале, он волнуется, я поддерживала его, как могла, не унижала его. Но так было всегда! Он, конечно, старался дать мне наслаждение другими способами – руками, языком и т.д., но это всё не то. По сравнению с моим первым парнем, который в сексе был просто огонь, который никогда не заканчивал раньше меня, а только вместе со мной или после меня. И у меня были такие классные оргазмы. Здесь, в этих отношениях, которые длились 4 месяца, я ни разу не испытала ничего подобного. Я сама предложила ему расстаться. И, чтобы не травмировать его, причину назвала ту, что я не готова еще выходить замуж, строить семью, рожать детей, а ему это все уже нужно было.

После этого много лет у меня не было серьезных отношений. Так, флирт, комплименты, иногда поцелуи, иногда ни к чему не обязывающий секс, и не более. И я сильно не страдала, наслаждаясь молодостью и свободой. Но, приближаясь к 30 годам, я начала завидовать подругам, которые почти все уже были замужем, имели детей, а некоторые уже

и по двое. Мне тоже захотелось замуж. И я начала активно искать. Нет, не по сайтам знакомств, и не по знакомым, а просто начала улыбаться всем мужчинам, которые смотрели на меня с желанием. Вернее, не всем, а тем, кто мне нравился внешне.

Со своим третьим мужчиной я познакомилась на работе, мы не работаем вместе, он работает в партнерской фирме. После двух недель свиданий, кино, кафе, мы решили жить вместе. Предложение он делать не торопился. Мне он очень нравился, и я старалась угодить ему во всём – кофе в постель, рубашки поглажены, носки постираны, завтрак – ужин на столе всегда свежий. А вместо благодарности и предложения руки и сердца получала только упрёки и недовольства – то борщ пересолен, то рубашка плохо выглажена, то ещё больнее – а что у тебя целлюлит? Займись собой! А то полюблю другую! Это мне было очень больно слышать. Когда я заводила разговор о свадьбе, он говорил, что ещё не готов к этому (хотя ему уже 34 года), что детей он вообще не хочет лет до 50, и то посмотрим. Но я терпела и ждала. Когда у нас было все хорошо, думала: ну вот сейчас он это скажет... Но прошло два года, а он так и не сказал. Сейчас он вообще обнаглел – уходит из дома, когда хочет, приходит выпивший, когда захочет, может вообще не прийти домой ночевать и на мои вопросы: где ты был? он отвечает: «А тебе какое дело? Почему я должен перед тобой отчитываться? Кто ты мне?»

Я устала это терпеть, устала ждать, собрала вещи и ушла жить к родителям. Прошло уже две недели. А он даже не позвонил и не поинтересовался, где я и что со мной. Мне очень обидно. Получается, что я вообще ничего в его судьбе не значу. Вот я вам рассказала свою длинную историю о том, что у меня не складывается с мужчинами. Что это – проклятье, венец безбрачия? Тогда мне к гадалке? Или это какая-то психологическая проблема?»

Казалось бы, – это естественный этап жизни каждого человека, достигшего определенного возраста и уровня развития. Стремление к , к построению отношений с противоположным полом заложено у нас на уровне инстинктов, ведь человек – это не только биологическое существо, но еще и социальное. Мы не можем жить вне общества, мало того, мы не можем быть людьми, если не будем жить и развиваться в среде себе подобных. **создание семьи созданию семьи**

Поэтому нам легче жить в маленьком сообществе, называемом «», где люди друг друга поддерживают, помогают преодолевать трудности, вместе растят детей, удовлетворяют свои эмоциональные и сексуальные потребности. **семья**

Но, если мы существа социальные, и все стремимся , найти пару для , казалось бы, не должно быть проблемой... Но нет. На одном из психологических форумов читаем на первых страницах темы, с которыми люди обращаются к специалистам: **создать семью создания семьи**

– Помогите, вновь одна!

- Недоверие в отношениях;
- Не было девушки никогда! Когда будет?
- Не складывается личная жизнь;
- Не те мужчины и я;
- Не могу общаться с девушками;
- Не могу встретить свою вторую половину;
- Хочу встретить и взаимно полюбить замечательного мужчину!
- Страх перед отношениями;
- Не ладится личная жизнь;

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.