

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие автора	6
Зачем создавать семью?	6
Принципы осознанной жизни	7
Пролог	10
ЧАСТЬ 1	
ОЛЬГА	12
Глава 1	
Знакомство	12
Большая семья и большая ответственность	12
Большие планы и большая любовь	15
Большая нагрузка	16
Что значит быть хорошей женой?	18
Терпение — добродетель?	19
И грянул гром	20
Глава 2	
Ошибка 1. Самопожертвование. Пожертвовать собой или стать эгоисткой?	22
Аня и Леша. Кто в семье главный?	23
Комплекс консьержки	24
История Нонны	25
Взять жизнь в свои руки	30
Жертва или эгоистка?	32
Юля — эгоистка	34
Как получают эгоисты?	38
Кто счастливее — эгоисты или жертвы?	39
Глава 3	
Ошибка 2. Ложные установки. Жить по чужому сценарию или следовать традиции?	41
Самые популярные установки	41
Откуда берутся установки?	43
Как составить генограмму?	49

Глава 4	
Ошибка 3. Нарушение личных границ. Стать самыми близкими или раствориться друг в друге?	50
Как нарушение границ приводит к разрушению брака?	50
Почему нарушающий чужие границы недоволен?	52
Что делать, если границы в жизни супругов разрушены?	52
Привычка нарушать границы	53
Глава 5	
Физические границы — от дальних рубежей до самого центра	54
Глава 6	
Психологические границы	59
ЧАСТЬ 2	
АЛЕНА	66
Глава 7	
Знакомство. Алена — девушка со своим мнением	66
Глава 8	
Ошибка 4. Ревность	72
История Леры и Вовчика	72
Как ревность разрушает отношения?	73
Почему появляется ревность?	74
Как избавиться от ревности?	75
Обратная сторона ревности	76
Глава 9	
Ошибка 5. Слишком много критики!	79
История Айнуры и Егора	79
Слова и голос	85
«Ваш голос важен!»	87
Как не надо говорить?	89
Как надо говорить?	90
Держать свое слово	91
Глава 10	
Ошибка 6. «Ты мной не восхищаешься!»	93
История Полины и ее мужа	93
Почему так? Кризис среднего возраста у Наполеона	95
Игнорирование роли жены	97

ЧАСТЬ 3	
КАТЯ.....	98
Глава 11	
История Кати и Сергея.....	98
Зачем нужно официально жениться?	100
Почему нет доверия в семье?	104
Глава 12	
Ошибка 7. Мало тела	107
«Трогательные» отношения.....	107
Как поддерживать телесный контакт?.....	108
Языки любви	111
Глава 13	
Ошибка 8. Недооценка влияния физиологии: а может, дело в гормонах?	114
История с грудным вскармливанием.....	114
Что происходит с телом?	116
ЧАСТЬ 4	
СОВЕТЫ СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА. КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБИДНЫХ ОШИБОК В БРАКЕ?	117
Глава 14	
История кленовой аллеи.....	118
Глава 15	
Советы семейного психолога.....	123
Заключение	139
Закон иерархии.....	140
Закон баланса	140
Закон сохранения	141
Закон развития	142

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Зачем создавать семью?

Каждую секунду жизни нас окружают близкие люди, будь то родители, дети или возлюбленный. Это огромная ответственность, потому что самая важная задача семейной жизни — стать счастливой, находясь рядом именно с этими людьми. Равная ей по важности задача — помочь близким стать счастливыми.

В этой книге речь пойдет об отношениях с человеком, который идет рука об руку с вами в течение сознательной жизни. О партнере, избраннике. О том единственном, кого вы выбрали самостоятельно. О вашем муже, вашем мужчине, вашем возлюбленном. Именно с ним вы хотите разделить собственное счастье.

Заметьте, задача семейной жизни — не родить ребенка, не сохранить брак на всю жизнь, а быть счастливыми.

Вам это кажется странным? Эгоистичным? Утопичным?

Скорее всего, цель «быть счастливой» кажется невозможной. Поэтому удобнее иметь другие цели, попроще.

«Хорошо там, где нас нет» — это одна из бессознательных установок русского человека. Но хорошего-то хочется здесь и сейчас! Поэтому люди делают «хоть что-то». Кто-то пьет, кто-то покупает кофточки и юбочки.

Кстати, помните принцип общества потребления: «приобрети — и будешь счастлив»? Это ведь тоже про счастье. Известно, что именно надо приобрести, поэтому предлагается все время разное: машины, телевизоры, кофеварки, пирожные, алкоголь, игрушки. Вот сейчас это «что-то» у нас появится, и тогда вселенское счастье накроет с головой.

Так же и в семейной жизни.

- «Вот мы поженимся — и тогда все будет хорошо».
- «Вот родится ребенок — тогда все встанет на свои места».
- «Вот отдохнем — тогда и секс наладится».

Все время транслируется идея: «нам для счастья чего-то не хватает».

А в реальности — справили свадьбу, но жизнь не изменилась. Родился ребенок — только проблем прибавилось.

Что же происходит? Может, действительно должен быть «с милым рай и в шалаше», просто «милый» не тот? Грустно. Зато понятно. Надо просто поменять «милого».

Давайте не будем грустить. Все поправимо.

Не надо бежать на поиски другого «милого». Надо исправлять свои ошибки. В первую очередь — самую главную.

Она, на мой взгляд, в том, что мы ждем от жизни большого плаката с надписью: «Внимание! Сейчас будет счастье! Пристегните ремни и наслаждайтесь!» А плаката все нет. Неужели мы не заслужили быть счастливыми?

Каждый из нас знает хоть одну историю о людях, которые сумели радоваться жизни и быть счастливыми в крайне стесненных обстоятельствах. Одновременно мы знаем и о тех, кто живет богато и несчастливо. Каков же тогда «стандартный набор» для счастья?

Принципы осознанной жизни

Честно говоря, я не адепт какой-то одной философской идеи. Мне ближе синтез — уникальное соединение разных идей. Возможно, поэтому я и в консультировании использую разные психологические подходы.

Сейчас я хочу вам рассказать об одной из идей, которые мне близки.

Слышали что-то про осознанность и осознанную жизнь?

Если коротко — вот основные принципы осознанной жизни:

1. Вы сами в ответе за себя. За свое счастье-несчастье. Грубо говоря: «Жила-была девочка. Сама виновата».
2. Вы всегда в силах сделать хоть что-то, чтобы повлиять на свою судьбу.
3. Эмоции — это ресурс, источник сил. В ваших силах — понимать и принимать свои и чужие эмоции.
4. Жизнь идет сейчас. Она не впереди, не где-то позади, а именно в эти секунды. Вы читаете эти строки и ощущаете, что

вот она — жизнь! Со всей атрибутикой — целями, проблемами, желаниями, ожиданиями, запахами и звуками. Здесь и сейчас **вы есть**.

Звучит глобально. Однако это не философское течение и не эзотерический тренинг. Это очень удобная точка зрения, подход к себе и к личному счастью. Счастливой можно быть. Для этого не обязательно соблюдать особые условия. Надо честно относиться к себе.

После фразы «надо честно относиться к себе» все, конечно же, сразу стало понятно.

Честно относиться к себе — это значит:

- 1) брать ответственность за свою жизнь на себя;
- 2) знать сильные и слабые стороны своей личности;
- 3) понимать причины своих поступков, мыслей;
- 4) уметь назвать свои чувства.

Пока не начнешь пробовать, все кажется непонятным. Но именно в честности по отношению к самой себе кроется главная проблема. Как можно исправлять свои ошибки, если не считаешь их ошибками?

Например, в этой книге я расскажу, почему нельзя самозабвенно критиковать мужа. Это — ошибка. Но пока вы считаете, что без вашей критики он будет стоять на месте и не сдвинется, вы все равно будете хотеть его критиковать. Однако если поймете, что **ДЛЯ ВАС** важно чувствовать себя сильнее, чем муж, то становится очевидным: без критики вам не обойтись. Лично вам. Для самоутверждения.

Вам плохо в этих отношениях или плохо вообще?

Исправить ошибки в отношениях — значит избавиться от симптомов болезни, постигшей ваши отношения. В то время как взять ответственность за свою жизнь на себя, быть честной с самой собой — это способ вылечить от самой болезни.

Конечно, от симптомов надо избавляться, пока не разрушена семья. Но намного грамотнее действовать «по всем фронтам»: внешние изменения плюс внутренние.

Именно поэтому я прошу вас не только найти ошибки в поведении героинь этой книги, но и понять душу каждой из них. Разделить их взгляды и смыслы. Тогда, я надеюсь, вам будет

проще аналогично отнестись и к самой себе — увидеть смысл своих поступков. Когда поймете, почему вы поступаете так или иначе, станет проще скорректировать собственное поведение во благо себе и всей семье.

ПРОЛОГ

Когда собирается более двух женщин, это всегда интрига. Вспоминаются сказочные сюжеты: шабаш на Ведьминой горе, прыжки через костер. В крайнем случае, гадания на Рождество, кидание валенка и хоровые песни.

Мы собрались вчетвером.

Четыре женщины. Мы не подруги, не коллеги. Всех познакомила я. Три женщины и я, семейный психолог Наталья Лубина. Они мои клиентки. Я работала отдельно с каждой из них, помогая преодолеть выпавшие испытания. Испытаний было ой как много! Все они связаны с отношениями между женщиной и мужчиной.

Зачем мы, такие разные, собрались сегодня?

Чтобы вспомнить все, что испытали. Вспомнить, проанализировать, выделить главное и предостеречь других женщин от тех ошибок, которые совершили.

Все мы — сильные настолько, чтобы не пасовать перед проблемами. Мои посетительницы сумели «починить» свою семью. Еще недавно каждая из них была на грани отчаяния. Брак трещал по швам, казалось, ничто уже не поможет. Но помогли сила воли и желание быть счастливой.

Скажу вам по секрету: в каждой женщине есть внутренняя сила. Кто-то ею злоупотребляет, а некоторым она просто без надобности — жизнь и так словно скатерть-самобранка. Но так или иначе женщина способна, как Феникс, восставать из пепла.

Из эмоционального пепла воссоздали себя эти женщины. У них получилось исправить ошибки, оживить отношения с мужем и восстановить гармонию в семье. На этой встрече мы празднуем победу.

Позвольте представить вам моих героинь: Оля, Алена и Катя.

История моей первой главной героини, Ольги, заставляет задуматься: а может быть, женщины произошли от птицы Фе-

никс? Иначе как еще обычная смертная может дважды начинать жизнь практически с нуля, восставать из руин и пепла? Где она находила опору и силы? Где находила веру в себя, если «сгорала» из-за своей наивности и доверчивости? Первый раз Ольге пришлось отказаться от привычной жизни ради любви к человеку из другой культуры. Во второй раз возлюбленный разрушил мир моей героини. Однако она выстояла. Это не сказка, а реальность.

Другой героине, Алене, не пришлось столкнуться с разрушениями. Она, наоборот, хотела достигать и строить всё больше, больше, больше! Алена — сильная женщина, хоть и не отличается развитой мускулатурой. Ее характер и воля крепки как камень. Вот тут-то и притаилась беда. Когда хочешь сделать «еще лучше», то никак не удается получать удовольствие от того, что «просто хорошо». В погоне за идеальной жизнью и идеальными семейными отношениями моя героиня загнала себя в эмоциональный тупик.

Третью главную героиню зовут Катя. Катю никто не предавал, она не грешит перфекционизмом. Вроде обычная девушка, создавшая обычную семью, без сложных историй и потрясений. Но отчего же у неё так болит душа? Возможно, оттого, что внутренне Катя никак не может расслабиться и поверить в то, что всё хорошо? Что она любима, о ней заботятся. Что можно верить мужу, а не переделывать его. Катя никак не может допустить даже мысли, что можно не контролировать мир, а довериться ему.

Три истории о разных женщинах. Они собраны здесь, в этой книге. А еще — с десятком других историй, которые мы вспомним в ходе долгого разговора о реальных семьях, реальных женщинах.

К историям героинь я добавлю описание техник, которые использовала, чтобы помочь им пройти через кризис. Эта книга — результат большого труда. Не только моего как автора, но и десятков женщин, борющихся с проблемами, горем, отчаянием, слабостью. Спасибо вам, милые женщины, за вашу силу и желание сделать себя и близких счастливыми!

Итак, начинаем.

Часть 1

ОЛЬГА

Глава 1 ЗНАКОМСТВО

Большая семья и большая ответственность

Сегодня Ольга — девушка в хиджабе, мусульманка. Но одиннадцать лет назад она была совсем другой.

Родом Оля из обычной русской семьи, живущей в самом центре России. Правда, очень большой. Папа, мама, пятеро детей — два мальчика и три девочки. Оля — старшая из девочек. Она умела все: готовить, убирать, заботиться о младших. Родители не особо озадачивались вопросом: «Есть ли детство у наших детей?» Зато их волновало, чтобы все было правильно, как принято у людей.

Однажды Оля с мамой пришли в аптеку. Девочке тогда было лет восемь. Долго стояли в очереди. Наконец дождались! Мама заговорила с провизором о своем, взрослом, а дочка глазела по сторонам. Позади — длинная очередь, в основном бабушки с авоськами.

Вдруг на витрине Оля увидела помаду! Гигиеническую. Таковую, как у одноклассницы.

— Мама! Смотри, помада! — Оля дернула маму за рукав. Мама не реагировала. — Мама, давай купим!

— Подожди, — не отвлекалась мама.

Оля начала разглядывать вожделенную помаду. Тем временем мама закончила беседу, расплатилась, взяла лекарства

и начала отходить от аптечного окошка. Следующая в очереди бабушка подтолкнула Олю вслед за мамой.

— Мама, а помада?.. — настороженно спросила девочка.

— Какая помада? — недоуменно ответила мама.

— Вон та, белая, — Оля бросилась обратно к витрине, пытаясь пробиться через стоящих в очереди людей.

— Нет, какая еще помада, пошли, — мама была уже около выхода и не собиралась возвращаться. В ее голосе появилось раздражение.

— Нет! Посмотри! Там помада! — Оля поняла, что мама всерьез намерена уйти. Потянула маму обратно. Обычно спокойная, сейчас она была готова разреветься от обиды.

Люди в очереди все как один отреагировали на разворачивающуюся сцену — уставились на маму с дочкой. Именно это — десяток изучающих и оценивающих взглядов — ощутила на себе мама, когда дочка начала тянуть ее обратно и быстро-быстро плаксиво тараторить: «Посмотри, мне такая очень нужна, вон там...»

Олиной маме почудилось, будто ее руки и ноги стали ледяными. В голове зашумело, кровь прилила к лицу, сделав несчастную пристыженную женщину покрасневшей, как свекла.

Мама зашипела на Олю, схватила ее за руку и потащила прочь от этих уничижительных взглядов и осуждающих комментариев. Оля уже всю ревела. Кое-как они выбрались из аптеки.

— Ты меня опозорила перед всеми! — сквозь зубы цедила мама, таща дочку за собой буквально силком. — Все вокруг думают, какая ты невоспитанная и какая я плохая мать. Нельзя так делать! Нельзя орать! Ты позоришь меня и всю семью! Если уж ты на самом деле такая невоспитанная, так хоть пусть об этом никто не знает.

А Оля даже не слушала маму. Она переживала расставание с мечтой, которая была так близко.

Дома неприятный разговор продолжился. Мама решила убедиться в том, что Оля усвоила свой урок. Взяв в подмогу папу и старшего брата, мама рассказала, что в жизни важно.

— Никто не должен слышать, как ты орешь или плачешь. Это позор для всех нас. Если тебе обидно — подожди, запла-

чешь потом тихонько дома, чтобы ничье внимание не привлекать. Люди должны видеть, что ты улыбаешься. И вообще, что за невоспитанность — тащить маму за рукав? Помаду ей захотелось! Я тоже много чего хочу. Но у всех свои капризы. А есть еще семья, и надо позаботиться о тех, кто тебя младше, слабее. Ты же старшая, ты должна думать о младших, а не свои капризы тут разводить...

Оля слушала и слушала. Мама говорила и говорила. А отец все хмурился и хмурился. А старший брат ел бутерброд, и ему было все равно, но он иногда поддакивал.

Оле было очень стыдно. Стыдно и грустно. Она поняла, как нехорошо повела себя. Почувствовала, какая она плохая девочка, плохая дочка. Как расстроила маму.

Но прелесть детства в том, что плохое быстро забывается. Еще не раз Оля позволяла себе громко вслух заявлять о том, что ей не нравится и не хочется. Может быть, девочка от природы была эмоциональна. А мама оставалась настойчивой. Мама победила. В один прекрасный момент Оля поняла бессмысленность слез и неизбежность смирения.

Под девизом «Смирись, следуй правилам и не высовывайся» прошел для Оли весь период средней школы. Оля не роптала. Этот девиз облегчал ей жизнь и упрощал процесс принятия решений.

Из девочки, усвоившей правила, она выросла в серьезную девушку. Алые паруса не манили Ольгу. Ей хотелось все делать правильно: получить образование, найти стабильную работу, реализоваться как профессионал, потом создать семью и посвятить себя детям.

Эти ориентиры Оля взяла себе из бесед с мамой, папой, из чтения книжек. «Так надо, так правильно», — думала она.

Одноклассники то и дело соблазняли планами пойти в клуб, погулять и «пошалить», но Оля была непреклонна. Она должна быть «хорошей девочкой». Решила — значит, так и будет. Чего-чего, а воли ей не занимать.

Оля очень ответственна, была и есть. Она поступила в институт на факультет юриспруденции. Поселилась в общежитии, начала встречаться с серьезным молодым человеком Сашей. Старалась все делать по уму. Добросовестно.

Папа всегда говорил Ольге: «Если начинаешь что-то делать, будь уверена, что справишься. Не берись за то, что не осилишь. Если уж начала делать, то на совесть! Вкладывайся полностью. Не “экономь” себя. Чтоб потом не за что было себя упрекнуть». Папа, конечно, прав.

Оля слушала папу и училась у него. Папа всегда больше говорил, чем слушал. Конечно, ему было сложно отпустить старшую дочь. Одно хорошо — Оля серьезная и ответственная. Пусть себе на уме, но не легкомысленная.

В семье, кроме Оли, еще дети. Они требуют внимания. Если уж со старшей что-то было сделано не так, то есть шанс не допустить ошибок с другими детьми.

Поэтому родители не вмешивались в жизнь Ольги. Максимум — профилактическая критика и вопросы из серии: «А почему почерк в конспектах такой неряшливый? Почему на обед нет супа?»

Большие планы и большая любовь

Оля тем временем осваивалась в статусе «птенца, вылетевшего из гнезда».

Саша, с которым начала встречаться моя героиня, на шесть лет ее старше. Он влюбился не как подросток, а как мужчина, готовый строить семью. Возможно, именно серьезность девушки, ее концентрированность на главной задаче — учебе — и покорили сердце 24-летнего Саши.

Жизнь особо не баловала этого молодого человека. Отец ушел из жизни, когда Саше было 15 лет. Саша взял на себя множество мужских функций, начал подрабатывать, следить за хозяйством. На самом деле Сашу зовут не Александр, а Сархат. Он родом из Таджикистана. Уехал в Россию на заработки, как только появилась возможность. Дома остались мама и младшие братья, которых надо было кормить.

Всевышний, заранее зная о сложном пути Саши, решил побаловать его и одарил завидной внешностью. Правильные черты лица, волевой подбородок, густые черные брови, светло-зеленые с темной каймой глаза достались ему от отца. Правда, отец был сухопарый, а Саша вырос крепким и плечистым.

Благо характер ему достался также отцовский — легкий и оптимистичный.

А уж ума, хочешь не хочешь, набраться пришлось. Попробуй быть балбесом, когда на тебе мать и два младших брата! Поневоле начнешь рассуждать здраво.

Получилась ядерная смесь. Если не знать, что Саша — таджик, можно было бы подумать, что он итальянец. Возможно, именно поэтому в России у Саши не было отбоя от девушек. К 24 годам он успел пресытиться общением с противоположным полом.

Когда случайно познакомился с Ольгой, она пленила его. Серьезная, заботливая, красивая... С ней интересно. Узнав о том, что в семье много детей и Оля добросовестно помогает родителям, Саша решил: это идеальная жена.

Значит, пора жениться.

Оля упорно осваивала свою юриспруденцию. Без особого восторга, надо сказать. Юриспруденция оказалась на вкус не сладкой. Но правила есть правила: взялась за учебу, так продолжай. Худо-бедно, она продолжала, понимая, что здесь вряд ли удастся на сто процентов оправдать ожидания.

Когда Саша сделал предложение, Оле показалось, что в этой сфере она уж точно не прогадает. С учебой где-то была допущена оплошность, но в деле построения семьи Оля была более уверенной. Все-таки за плечами воспитание младших сестер и братьев, которое она разделила практически поровну с родителями.

Счастья молодым!

Большая нагрузка

Оля с энтузиазмом бросилась в пучину житейских проблем: обустроить быт, наладить режим дня так, чтобы успевать и учиться, и быть хорошей женой... К счастью, базис уже имелся.

Возник вопрос с религией. Жениться Сархат мог только на правоверной. Раньше Оля не особо задавалась вопросом веры. Поэтому стать мусульманкой для нее было несложно. Тем более что Оля всегда уважала правила. В исламе правил