

Татьяна
Василец

Врач высшей категории,
психотерапевт Единого
европейского реестра



Секреты
счастливой
семьи

МОЯ
КРЕПОСТЬ!

Татьяна Витальевна Василец
Моя крепость! Секреты
счастливой семьи
Серия «Психологический
практикум (Феникс)»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68505967
ISBN 978-5-222-38556-2

Аннотация

Если вы уже счастливы в семейных отношениях, я рада за вас. Если же хотите счастья, но что-то мешает в полной мере ощутить его, то эта книга поможет посмотреть на отношения с супругом и детьми под новым углом зрения и увидеть те возможности для развития отношений, которые до сих пор ускользали от вас.

Книга полезна и для тех, кто уже в браке, и для тех, кто только собирается в него вступить. Основная задача книги – помочь вам развивать отношения, повышая взаимопонимание и уважение друг к другу.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Глава 1	5
Отношения в паре	5
Впустите счастье в вашу жизнь!	8
Благодарность другому за то, что он есть	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Татьяна Василец

Моя крепость!

Секреты счастливой семьи

© Василец Татьяна Витальевна, 2022

© Оформление: ООО «Феникс», 2022

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

* * *

Глава 1

Ваш спутник по жизни...

Отношения в паре

«Я не хочу в конце своей жизни иметь такие отношения, как у моих родителей, поэтому я у вас», – так сказал мне на консультации сорокалетний мужчина. Я спросила, чем же ему не нравятся отношения его родителей. Он пояснил, что, когда взрослые дети разъехались и его отец и мать остались вдвоем, они могут не разговаривать друг с другом по несколько месяцев, живя в одной квартире.

Что это? Охлаждение чувств? Обиды друг на друга? Или отсутствие общих интересов? Причины могут быть разные, но можно представить, как тягостно жить рядом с человеком, с которым не хочется разговаривать.

Отчего же такое может происходить в паре, которая прожила рядом десятки лет, вырастила детей, а теперь «оживляется» только по приезду внуков, делая вид, что все хорошо?

Мой клиент правильно видит ситуацию, чувствует ее изнутри, поэтому предупреждает возможное наступление «ледникового периода» в отношениях.

Если человек понимает, что он хочет и чего не хочет в от-

ношениях с близкими людьми, то это уже первый шаг к изменениям! Далее надо понять свои следующие шаги, а затем сделать их, то есть привести изменения в свои отношения с близкими людьми. Вот это как раз бывает самым сложным, так как оно зависит не только от него самого.

Что же делать, чтобы сохранить любовь и интерес друг к другу?

Давайте выделим главное.

1. Отношения надо развивать в течение всей жизни. Это сфера, в которую надо вкладываться эмоционально и финансово, уделяя этому достаточно времени.

2. Радовать друг друга, подмечая те мелочи, которые любит ваш партнер.

3. Не копить обид, а разбирать и прояснять ситуации.

4. Доверять друг другу, не придирайтесь по мелочам, быть снисходительным и терпимым.

5. Уважать себя и партнера, стараясь быть бережным в общении, не переходить на крик, даже когда что-то очень не нравится.

6. Важно следить за своим душевным равновесием, беречь свою нервную систему: высыпаться, не перегружаться на работе, научиться быстро восстанавливаться, чтобы всегда быть в тонусе.

Все это будет способствовать развитию отношений в па-

ре и саморазвитию каждого из супругов. А самое главное – жизнь от этого становится интереснее и счастливее для каждого и для всей семьи. Именно об этом моя книга.

Легко сказать!

А как отпустить обиды и не копить их? Как правильно относиться к конфликтам, черпая из них важное и ценное? Как сохранять доверие и уважение?

Это как раз индивидуальная работа каждого супруга и совместная – обоих. Если уж вы выбрали друг друга, то провести такую работу для вашего прекрасного будущего просто необходимо. Ведь каждый человек хочет счастья! Счастья в личной жизни! А семья – это неотъемлемая часть нашей личной жизни.

Я предлагаю прямо сейчас отправиться в интересное путешествие по книге «Моя крепость!». Возьмите из нее в свою жизнь все, что сочтете нужным и полезным!

Впустите счастье в вашу жизнь!

Мы несчастны, если не впускаем счастье в свою жизнь.

Живя несчастливо в семье или в одиночестве, мы ничего не предпринимаем, а продолжаем жаловаться себе или другим на свою неудавшуюся жизнь. А счастье ходит рядом, только мы не открываем ему дверь.

Чтобы понять это, я приведу пример одной семейной пары. Вначале пришел встревоженный муж: «У нас предразводное состояние. Уже несколько раз уходил жить к матери, но жена возвращала – до очередного крупного конфликта. Мне кажется, что она меня не любит и ее все во мне раздражает. Более того, она настраивает десятилетнего сына против меня. Он, как и жена, относится ко мне неуважительно. Мы почти не общаемся. В свой адрес я слышу одни упреки: что толстый, ничего не делаю, – хотя семья полностью обеспечена и ни в чем не нуждается... – Мужчина обеспокоенно посмотрел на меня и спросил: – А вы говорите супругам, когда уже нельзя сохранить семью, или нет?» – «Да, если отношения бесперспективны, я сообщаю об этом, а дальше выбор делают сами», – ответила я. «А можно ли нам помочь?» – задал он тревожащий его вопрос. «Надо попробовать. Учítывая, что вы хотите сохранить семью и ваша жена пытается вернуть вас после конфликта, можно предположить, что она тоже хочет сохранения семьи. Но ваше взаимодействие

происходит однотипно, как по наезженной колее, и пагубно – ведь оно отражается на настроении и здоровье всех членов семьи. Однако очень важно, чтобы и жена захотела работать с психотерапевтом».

На следующую встречу тридцатипятилетние супруги пришли вместе, хотя муж признался, что с трудом затащил жену на консультацию. Та сразу же заявила, что прочла много психологической литературы и не очень понимает, зачем они пришли. Я спросила: «Вы счастливы в браке?» Женщина подумала и ответила, что последнее время в семье участились конфликты, мешающие счастью. В беседе выяснилось, что все конфликты связаны с воспитанием сына. Мать считает, что отец ненароком может обидеть его словом, и пытается контролировать их отношения, а точнее – «защитить» ребенка от отца, лишая их общения и излишне опекая мальчика. Сама учит уроки с сыном, сама решает его проблемы в школе, чаще по-матерински жалея и успокаивая ребенка.

«Опекая и отстраняя мужа от воспитания, вы лишаете сына мужского общения, делаете его слабее. У мальчика не формируется модель взаимодействия с отцом. Вы считаете, что ваш муж может навредить сыну?» – спросила я. «Нет!» – воскликнула женщина, удивившись вопросу.

«А как вы жили до рождения ребенка?» – спросила я. «Мы жили хорошо, но я три года не могла забеременеть. Я лечилась, потому что очень хотела родить мужу сына», – после этих слов женщина замолчала и посмотрела на супруга.

Она поняла парадокс: хотела родить для мужа, а получилось – для себя.

Иногда трудные роды или тяжелая беременность приводят к тому, что мать излишне тревожится за ребенка, порой даже теряя при этом адекватность. Появляется раздражительность, чувство, что «только я делаю все правильно, другие сделают хуже или совсем плохо».

В процессе психотерапевтической работы в этой семье все наладилось: мать стала спокойнее относиться к общению сына с отцом и нашла в этом много плюсов, высвобождая время для себя любимой.

Основную психотерапевтическую работу я проводила с женщиной. Надо отдать ей должное, она с интересом приходила на наши встречи и старалась выполнять все рекомендации. Ее сопротивление, проявившееся в начале общения, ушло, когда она определила целью укрепление взаимоотношений между отцом и сыном. Рассказать о работе, которая проводилась ежедневно на протяжении двух недель, невозможно. Скажу только, что я работала на укрепление нервной системы и снятие тревожности, которая мешала отношениям, на осознание, что отец в жизни мальчика очень важная фигура, и на выявление ценностей мужа, которые она перестала замечать.

Как психотерапевт-полимодалник я использую множество психотерапевтических методов, подбирая в конкретной ситуации то, что нужно моему пациенту. В данном случае

я использовала транзактный анализ, метафорические карты, гипносуггестию, расстановку на доске по Берту Хеллингеру и рациональную психотерапию.

В результате семья сплотилась и внутрисемейное доверие друг к другу возросло. От этого и взрослые, и ребенок почувствовали себя счастливыми. Тема развода отпала.

Как важно понять причину внутренних страхов и опасений, которые мешают доверию! Эти страхи могут иметь разные причины: иногда они идут из детства, иногда из родительских установок, иногда, как в этой семье, – от сложных ситуаций или перенесенных психотравм. В одних случаях нужна помощь семейного психотерапевта, в других, более легких, можно справиться самим.

Для этого нужно правильно общаться. «Правильно» – это когда вы можете слышать друг друга и обсуждать важные, сложные для вас темы без обид и скандалов. Тогда все услышанное в ходе общения хочется включить в жизнь.

Сделать это непросто, потому что все мы привыкли поступать стереотипно, шаблонно, привычно. Так проще, потому что не приходится задумываться. Для смены своего поведения нужны усилия, надо научиться останавливать себя в порыве «праведных» эмоций, а затем включать новое поведение. Более подробно расскажу об этом в следующей главе, где даю приемы оптимального решения конфликтных ситуаций.

Благодарность другому за то, что он есть

Важный момент для крепких отношений – умение быть благодарным.

Часто ли мы благодарим наших близких? А как часто выражаем недовольство?

Когда в семье спокойная обстановка, то чаще присутствует первое, и наоборот. Бывает, что возникает цепная реакция: недовольство кем-то одним перетекает на других. И вот вы уже недовольны ребенком, мужем, собой, работой, домом и своей жизнью в целом. Что делать?

Мне вспоминается притча. Одна женщина долго сетовала на свою судьбу. Бог сжалился над ней и поднял ее на небо. Подводя к завязанным мешкам судеб, он сказал ей: «Выбирай любую судьбу, я разрешаю!» Женщина долго перебирала мешки, развязывая и рассматривая их. Наконец она сказала: «Вот эта судьба – именно та, которая мне нужна». – «Забери ее, – сказал Бог. – Но это – твоя же судьба, которая у тебя была».

В минуты огорчений взгляните на вашу жизнь и ваших близких по-другому. Смените фокус внимания и включите свою безусловную любовь к ним. «Безусловная» – это любовь не за дела, а просто за то, что этот человек у вас есть. Мысленно поблагодарите вашего ребенка, мужа, родителей

за то, что они у вас есть. Вспомните все доброе, что с ними связано. Поблагодарите себя, что вы есть у себя. И ваше настроение улучшится! А с хорошим настроением любые дела делаются легче.

Ваша собственная семья – это ваше окружение, которое вы сами и создали. А создав или построив что-то, мы часто привыкаем к нему. Со временем перестаем дорожить каждым мигмом общения, от этого отношения начинают портиться, а иногда и разрушаются.

Есть такая поговорка: «Что имеем – не храним, потерявши – плачем». Жизненно важная поговорка, позволяющая по-другому смотреть на мир и на себя. Она помогает заботиться о себе и друг о друге.

Недавно в компании на отдыхе, вспоминая общих знакомых, завели речь о том, почему многие спортсмены, достигнув высоких результатов, рано уходя из спорта, спиваются. В процессе обсуждения пришли к выводу, что они ощущают свое здоровье как нечто незыблемое, непоколебимое, поэтому позволяют себе много лишнего. В результате теряют здоровье и укорачивают себе жизнь. Это одна из множества причин алкоголизма.

Так же и в отношениях. Расскажу о недавней консультации молодой семейной пары. Позвонил муж, попросил срочно принять его жену, у которой случился нервный срыв. На приеме выяснилось, что сутки назад она узнала об измене мужа с его бывшей сотрудницей. Женщина не могла гово-

ритель от слез. Вместе они три года, планировали детей, строительство дома, имеют общий бизнес. И вдруг в один миг все рушится. Она не знает, что делать. Простить не может, видеть его не может, прикосновения его ей неприятны, разговаривать с ним не хочет, всю ночь не сомкнула глаз.

Информация достоверная: рассказал общий друг, показал фото. Муж не отрицается. Он тоже в шоке от происходящего и боится потерять жену и тот комфорт, который уже был создан в семье.

Целый час я успокаивала бурю, бушующую в этих молодых тридцатилетних сердцах. Первые сорок минут я работала только с женой. Для приведения ее мыслей и чувств в порядок я применила песочную терапию, которая позволяет не говорить, а действовать. Молча передвигая песок в песочнице, создавая два разных мира, с мужем и без, женщина поняла, что готова простить своего супруга, так как жизнь без него представилась ей пустой и никчемной. После этого осознания она была готова пригласить супруга в кабинет и продолжить обсуждение случившегося вместе с ним.

Муж вошел виноватый и неверящий, что жена может его простить. «Сейчас мы выйдем от вас – и она не будет со мной разговаривать... Этот визит бесполезен», – сказал он мне. «Спросите об этом у жены. Она здесь, рядом с вами».

Спросив ее, он очень удивился ее обнадеживающему ответу. После этого у нас продолжился конструктивный разговор о важности сохранения их отношений.

Трагедия была сильна для обоих еще и тем, что они любили друг друга. Эта измена повлекла за собой переоценку ценностей, прежде всего у мужа. В конце нашей встречи он сказал, что действительно не ценил ту теплоту, любовь и заботу, которую ему давала жена. Он надеялся, что она ничего не узнает, а если и узнает, то простит. И вдруг столкнулся с тем, что все рушится. Это его напугало и заставило повзрослеть. Конечно, этой паре еще нужны встречи с психотерапевтом, чтобы помочь справиться с душевными ранами и вернуться к своим светлым планам на будущее. Поэтому я еще увижусь с ними.

Раскрытые измены не всегда приводят к расставанию. Они могут вскрыть более глубокие причины недовольства поведением друг друга в каких-то ситуациях, но понять это можно, только работая со специалистом по семейным вопросам. В острый момент переживаний можно наломать дров, наговорить обидных слов, рассориться и даже окончательно расстаться. А потом долго и упорно страдать от обиды, обвиняя друг друга.

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.