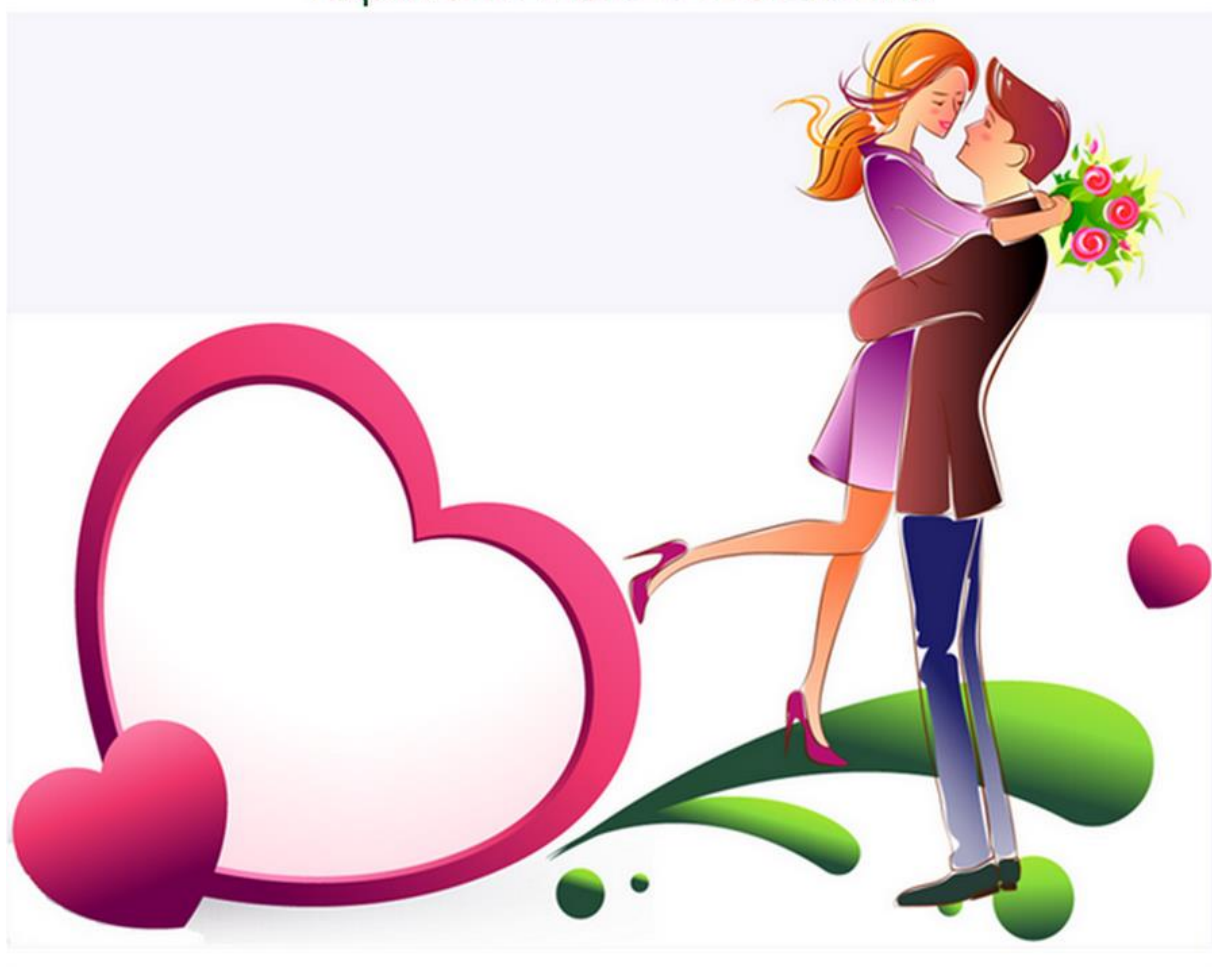


Алла Юнгер

**ОН ≠ ОНА = СЕКРЕТ  
СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ**

5 ПРАВИЛ  
КАК СОЗДАТЬ И СОХРАНИТЬ  
ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ



# Он + Она = Секрет счастливых отношений

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ЧТО ЗНАЧИТ СЕМЬЯ? .....	3
ПРИЧИНЫ, когда не стоит сохранять семью.....	4
С ЧЕГО НАЧАТЬ? .....	4
ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ. ....	6
Пример. Разные ожидания.....	7
Пример. Родительские программы. ....	8
Пример. Система ценностей.....	8
Проделайте технику «Ожидания».....	9
Техника разрыва – «Я для тебя» .....	10
ЧТО ДЕЛАТЬ? .....	10
ПРАВИЛА, как создать и сохранить гармоничные отношения. ....	10
СВОБОДА и КОНТРОЛЬ. ....	10
СОБЛЮДАЙТЕ ГРАНИЦЫ. ....	11
ИСКРЕННОСТЬ. ....	11
4-х – шаговое «Я – Сообщение»: .....	11
САМООЦЕНКА .....	13
ЗАБОДЬТЕСЬ О ЧУВСТВАХ ПАРТНЁРА.....	14
ОБИДА. ....	14
Практика: «Письмо обидчику». ....	15
ПРИТЧА: «ПУТНИК».....	15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	16
ОБ АВТОРЕ. ....	16
КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ .....	18
ЛИТЕРАТУРА .....	18

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

*Если в семье проявляются любовь и согласие, семья будет развиваться, становится просветлённой и духовной, но если в ней царят вражда и ненависть, то разрушение, и распад неизбежны.*  
Абдул-Баха.

## ВВЕДЕНИЕ.

Уважаемый читатель, добро пожаловать в мир счастливых отношений! При написании этой маленькой книги я опиралась на метод Позитивной Психотерапии, разработанный Носратом Пезешкианом и его коллегами в Германии с 1968 года. Метод основан на вере в то, что каждый человек — это единство тела, разума, эмоций и духа, и имеет все необходимые индивидуальные способности, чтобы жить счастливой, гармоничной жизнью.

Название метода происходит от лат. *positum* — «имеет место быть», «данный», «фактический».

Мы, люди, все разные, как снаружи, так и внутри. Все мы сталкиваемся с жизненными трудностями. И каждый, разумеется, хочет выйти из своей ситуации как можно комфортнее и быстрее. Только вот, как это сделать? В этой книге я дам вам несколько рекомендаций, как прийти к гармоничным отношениям.

Книга написана простым, доступным языком. И если вы сейчас читаете эти строки, значит, что-то привело вас сюда. Может, вас привлекло название? Может быть, ваш выбор был неосознанным? Впрочем, неважно. Так или иначе, если вы примените на практике рекомендации, изложенные в этой книге, это принесёт вам только пользу.

## ЧТО ЗНАЧИТ СЕМЬЯ?

**Семья – это место эмоциональной поддержки, группа, в которой человек растёт. Семья есть целое, но она не есть всё.** Поведение одного члена семьи зависит как от семьи, так и от влияния социума. Поэтому конфликты могут развиваться вследствие изменений как внутри семьи, так и за её пределами.

**Для одних, семья может быть раем.** Поддержка и понимание, умение говорить о чувствах, чувство юмора, совместно поставленные цели, взаимопонимание и уважение ко всем членам семьи. Такие отношения могут быть у взрослой личности.

**Для других, семья становится адом,** местом взаимного непонимания, подавления, ограниченности и холодности. Местом раздражения, скандалов, драк, упрёков и изоляции. Такие отношения складываются у людей, кто остался в детском или подростковом возрасте.

Конфликты в семье могут быть вызваны разнообразными причинами, поэтому «таблетка» для каждого своя. И прежде, чем принимать «лекарство», необходимо выявить причину конфликта.

Приведу примеры частых причин конфликтов:

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

- Вы никак не можете договориться, полное отсутствие взаимопонимания.
- От нехватки внимания.
- Ни один из партнёров не желает идти на уступки.
- Перевоспитывают друг друга.
- Неумение правильно высказать свои мысли и эмоции.
- Измена одного из партнёров. Это одна из трудных ситуаций, после которой достаточно сложно наладить отношения.

Это только несколько причин, из-за чего происходит конфликт в семье. Сами по себе они не страшны. Не существует пар на планете Земля, которые хоть один раз не ссорились. **Самое главное - увидеть и осознать причину, вынести из этого урок.** Прежде всего, семья - это отношения мужа и жены.

## ПРИЧИНЫ, когда не стоит сохранять семью.

**Во-первых**, если полностью умерла любовь, не стоит мучить друг друга. Детям, если есть, будет трудно вырасти морально здоровыми в отношениях, где вечные драки, ссоры и скандалы.

**Во-вторых**, жизнь с тираном опасна для всех членов семьи. Если вас бьют, унижают, издеваются, стоит задуматься серьёзно над этим и прекратить эти отношения, во Благо своё и детей.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Все мы мечтаем встретить своего партнёра, с которым будет просто и легко, где отношения будут развиваться в гармонии и согласии. Встретив человека близкого по духу, мы расслабляемся и становимся истинными, настоящими. Ведь только с любимым человеком можно, не прилагая усилий, наконец-то, быть самими собой.

Увы, но иногда одной любви бывает недостаточно. С каждым днём становится непонятно куда уходит страсть, от прикосновений уже не содрогаешься, и любимый превращается в обыкновенного, как и все мужчины, человека. Начинают возникать конфликты. **Но, благодаря конфликтам, семья становится сильнее.**

Как устроены конфликты?

Меняются внешние условия, каким-то образом. И та, старая система, становится неэффективной, что-то не то. И у системы остаётся два варианта: либо разрушиться и деградировать, либо пройти конфликт, и обрести новое качество. И тогда конфликт становится подарком, если через него правильно проходить. Конфликт становится другом, если им правильно пользоваться.

Проблемы и конфликты в партнёрстве или в браке возникают не оттого, что человек не приспособлен к совместной жизни, что иной раз и имеет свои причины, а потому, что ему не передали необходимых знаний в этой области.

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

Семья и социум были образцом для подражания. Каждый человек научился по своему строить отношения, и часто опыт одного партнёра не совпадает с опытом другого, отчего и происходит конфликт.

Построить прочную, крепкую и дружную семью не так просто. Этому необходимо учиться.

Отрывок из книги Пезешкиана – «33 и одна форма партнёрства».

**Случай: «Каждый может научиться летать!»**

*«Я очень страдаю от комплекса неполноценности, поэтому мне трудно сходить с людьми. Я уже семь раз расставалась со своим партнером... (Пациентка начала плакать.) ...Жизнь потеряла для меня всякий смысл». (Пациентка молчит.)*

Врач: «Вы умеете летать? У Вас есть документ о том, что Вы летчица?»

Пациентка (смотрит с изумлением и любопытством на врача): «Нет».

Врач: «Почему нет?»

Пациентка: «Потому что я этому никогда не училась».

Врач: «Но в Вас заложена способность, научиться управлять самолетом».

Пациентка: «Это верно».

Врач: «Где и когда Вы учились тому, как «управлять» партнерством?»

Пациентка: «Собственно говоря, нигде и никогда».

Врач: «Можете ли Вы сравнить пример обучения управлению самолетом с Вашим партнерством?»

Пациентка: «Да, я думаю, что я должна, наконец, учиться тому, как нужно обращаться с партнером». (Пациентка кажется уже не такой скованной.)

Врач: «Итак, Вы вовсе не лишены способности к партнерству, про Вас нельзя сказать, что Вы неполноценны. У Вас есть способность научиться любить и вести себя так, чтобы Вас любили».

Этот образный пример и его позитивное толкование помешали пациентке повторять помногу раз как она беспомощна, как безнадежна ее конфликтная ситуация. Она получила возможность находить самостоятельно новые пути к разрешению конфликтов и посмотреть со стороны на свою невротическую концепцию «неспособность», которую она достаточно часто повторяет...

Нас не учили ни в школе, ни в институте партнёрским отношениям. Это совместная работа всей жизни. Легче заработать миллион, чем построить отношения. Но, если есть совместное желание, то возможно всё. **Самое главное, с чего необходимо начать, чтобы построить счастливую семью, так это необходимость возвращать в себе взрослую личность.**

Взять полную ответственность, в первую очередь, на себя. Изменения происходят, изменяя себя. Прислушайтесь к самому слову - **Изменения - всё начинается ИЗ МЕНЯ!**

**Другого пути просто не существует!** Это надо осознать, понять и принять, как данность. Только так вы начинаете расти и взрослеть.

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

Семья – это команда. А у любой команды есть цель. Без цели нет эффективной команды, и не может быть гармоничной семьи. Цель – главное звено в семейных отношениях.

## ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ.

«Вот и закончилась сказка, и настали будничные дни. Заключили союз и мгновенно стали лучшей в мире парой на всю жизнь». В большинстве случаев, как ни печально, так не бывает. Вам придётся, если Вы хотите создать гармоничные отношения, потерпеть боль, поплакать, и, конечно же, прикладывая усилия, набираться опыта.

Все мы разные, со своими взглядами на жизнь и со своим жизненным опытом. Каждый человек рождается с двумя актуальными способностями. Первичные способности к любви и вторичные способности к познанию. Это «рулевые» способности, которые направляют ход в наших отношениях и в жизни в целом.

С помощью этой таблицы Вы сможете наглядно увидеть, как развиты у вас и у вашего партнёра первичные и вторичные способности. На примерах вы точно увидите, где происходит конфликт.

СПОСОБНОСТИ К ПОЗНАНИЮ → ВТОРИЧНЫЕ СПОСОБНОСТИ	СПОСОБНОСТИ К ЛЮБВИ → ПЕРВИЧНЫЕ СПОСОБНОСТИ
пунктуальность	любовь
чистоплотность	образец для подражания
аккуратность	терпение
послушание	время
вежливость	контакты
честность	сексуальность
верность	доверие
справедливость	надежда
усердие/деятельность	вера
бережливость	сомнение
обязательность	уверенность
точность	единство
добросовестность	пример, модель

Каждый человек учился у своих родителей не только актуальным способностям, но и они были для него образцом для подражания.

Например:

- Как родители относились друг к другу: любили - не любили, целовались - не целовались, уважали друг друга или нет;
- Как относились к своему телу: делали зарядку, массаж, гуляли, ходили в бассейн, к косметологу и так далее;
- Учился в своей семье аккуратности, пунктуальности, искренности, честности, бережливости;

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

- Смотрел и учился, как родители вели себя в социуме, какие отношения были с родителями, друзьями, коллегами;
- Как реагировали на любую ситуацию, бросались в панику или спокойно совместно решали проблему;
- Как в семье было с верностью, терпением, доверием друг к другу, и к миру;
- Как родители относились к родителям, родственникам, друзьям. Были двери открыты для всех или «Непрошенный гость хуже татарина»;
- Были ли родители, уверенные в себе люди и так далее.

Всё это формирует человека, отличного друг от друга.

Воспитываясь каждый в своей семье, человек приобрел свой определённый опыт. Глядя на своих родителей, неосознанно подражая им, сформировал свои жизненные привычки. Это очень главный аспект, его следует знать и применить себе во Благо. Так как с этим набором своих качеств и ожиданий вы вошли в отношения. С совершенно другим набором качеств и ожиданий вошёл в отношения ваш партнёр. Рассмотрим пример, в каких семьях воспитывались Сергей и Ирина. И какие у них были ожидания друг от друга.

## Пример. Разные ожидания.

Сергей:

- У нас в семье мама всегда встречала папу после работы. Готовила ему завтрак, обед, ужин. Нашей традицией было - завтракать и ужинать всей семьёй. После ужина, мы рассказывали друг другу, как прошёл день. Какие были успехи или ошибки этого дня. Делали анализ дня. Осознавали свои ошибки или победы. Таким образом, мы набирались опыта. Каждые выходные мы проводили вместе. Мама была прекрасной домохозяйкой. Папа - наш кормилец.

Ирина:

- В нашей семье мама строила карьеру. Она постоянно говорила: «женщина ДОЛЖНА уметь зарабатывать, чтобы в будущем не остаться у разбитого корыта». Она постоянно была на работе. Готовил, практически всегда, папа. Мы редко собирались всей семьёй.

### Ожидания:

Сергей ожидал, что Ирина будет домохозяйкой. Ирина постоянно на работе. Так как подсознательно запущена программа «женщина ДОЛЖНА сама зарабатывать». В её плане карьера, но никак - не кухня.

### Вывод:

Постоянные скандалы и упреки что не приготовлен обед или ужин, плохая хозяйка и так далее, с его стороны. С её же стороны, обвинения в непонимании её, что она устала, а он ничего не делает, даже не приготовит ужин и так далее. У каждого из них свои убеждения, своя карта мира, свой опыт переработки конфликтов, свои ожидания. Это наглядный пример одного конфликта.

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

Счастье в семье зависит, в первую очередь, от собственного опыта, от того, как вы умеете справляться с конфликтами, решать проблемы, и, во-вторых, от готовности использовать этот опыт и делиться им с близкими людьми. Говоря словами Шарманна: «Дом лишается своей функции места работы, взаимодействия и отдыха. Он становится чем-то вроде отеля или бензозаправочной станции; члены семьи появляются в нём только для еды и сна».

## Пример. Родительские программы.

Отец, придя вечером домой после работы, требует от всех домочадцев покоя и тишины, так как он устал. Он отделяется и нервно уходит в себя. Все члены семьи, жена и дети, даже если они недовольны, ворчливо подчиняются. Но ни одному из членов семьи, тем более главе семьи, даже в голову не приходит, что существуют другие способы преодоления усталости. Ведь отец видел, как его собственный отец уединялся, когда уставал. Если он вырос в семье, где это было обычным поведением, почему теперь должно быть как-то по-другому? Тем более, по-другому он не умеет. А такой отдых как болтовня с женой, игра с детьми, удовольствие от компании с семьёй или с другими людьми, кажется, ему чуждым и считает всё это чепухой. Ему легче справиться с недовольством всей семьи, чем изменить свои старые привычки. Да и почему он должен меняться? Ворчание и недовольство семьи превращается в вечерний ритуал, установленная часть семейного порядка, который уже никто не подвергает сомнению. Привычка одного человека становится огромной привычкой всей семьи.

На первый взгляд, поведение отца кажется только его собственным, но если посмотреть внимательнее, то можно увидеть, что он научился так реагировать у своего отца. Он жестко привязан к своим родительским ценностям.

Привязка каждого из партнёров к родительским программам образует расхождение в ценностях, и происходит типичный конфликт в семье. Эти расхождения могут переноситься на воспитание детей и заставлять партнёров занимать разные позиции в вопросах, имеющих отношение к ценностям и взаимоотношениям.

**Счастье партнёров зависит от того, насколько успешно они смогут создать свои собственные традиции, сформировав свой новый, особый семейный стиль.**

Конфликты так же могут быть из-за неверности мужа, жены, неряшливости детей и взрослых, педантичности, склонности лгать, пунктуальности и так далее.

## Пример. Система ценностей.

Прочитую слова тридцатилетней Светланы, имеющей ребёнка от первого брака, она нуждалась в помощи из-за супружеских проблем.

«Я больше так не могу жить. Я устала. Не понимаю, что происходит с моим мужем. До свадьбы он был совсем другим человеком, а сейчас превратился в настоящую «свинью». Для меня вода – это моя стихия. Чистота – одна из самых важных вещей. Я привыкла к порядку и меня раздражает, когда кто-то берёт без



# Он + Она = Секрет счастливых отношений

спросу мои вещи. А для моего мужа это совсем неважно. Вещи раскидывает по всему дому. Душ принимает раз в неделю. Вечером, перед сном, моет только лицо и руки, и это всё. О каком сексе может идти речь? Я иногда думаю, что он вырос в сарае со свиньями».

В этом примере показан конфликт из-за вторичных актуальных способностей, таких как аккуратность, чистоплотность.

Поведение человека, на первый взгляд, может показаться его собственным. Но, если внимательно посмотреть, то можно обнаружить, что трудолюбие и чистоплотности он научился у мамы, властность усвоил у своего отца, любовь к порядку у бабушки, понятие справедливости от братьев и сестёр, проявляющееся во время игр, терпению и традициям у дедушки и так далее. Плюс ко всему этому, играют свою роль другие формирующие силы, которые интегрируются в его Я: влияние школы и друзей, профессиональная социализация, круг друзей, выбор супруги(а), философско-религиозные ориентации, страна, город и т.д.

Одно сформированное внутреннее – Я, вступает в семейные отношения, с отличным от него, другим сформированным – Я. Поэтому, когда проходит эйфория влюблённости, остаётся – Я в чистом виде, со всем набором традиций и привычек взятых из семьи.

**И получается формула (А. Юнгер) гармоничных отношений, при условии:**

- **Я со своими убеждениями, привычками, внутренним миром + мои ожидания = гармоничные отношения.** Но при условии, если совпали ожидания, привычки, актуальные способности, такие как, чистоплотность, аккуратность, верность и так далее.

**И вторая формула (А. Юнгер) – конфликтная:**

- **Разные взгляды на жизнь, разные традиции, разные цели и ценности + разные ожидания друг от друга.** Происходит внутренний конфликт и следствие ссоры, непонимание и разлад в семье.

**Разные ожидания:**

- Я ожидала, что он мне подарит весь мир, дом, машину, а он оказался простым – работником на заводе. Хотя до свадьбы, он им и был.

- Я ожидал, что она будет мне щи варить, ждать дома и накрывать на стол, а она ничего не делает по дому. Вечно спит или болтает с подругами.

Это только несколько примеров семейной жизни, где определённые детали кажутся инстинктивными, врождёнными, отделяющими партнёров друг от друга.

## Проделайте технику «Ожидания»

Пропишите вместе с партнёром, 10-20 пунктов всех ваших ожиданий. Что вы ожидаете друг от друга. И вы увидите, куда дальше идти. Сможете или нет осуществить в реальность ожидания вашего партнёра.

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

## Техника разрыва – «Я для тебя»

Напишите 10 пунктов:

1. Что я делаю с радостью для него?
2. Я могу это давать (мне нелегко, но я могу это сделать)?

Потом подойдите с этим списком и скажите:

«У меня есть список. Отметь, пожалуйста, что один человек может делать для другого, поставь, пожалуйста, галочки, что для тебя важно, 1,2,3,4,5 сколько захочешь. Если здесь нет чего-то важного, допиши».

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Хорошо, скажете вы. Теперь я знаю, что мы имеем каждый свой набор качеств, привычек, ожиданий, традиций, которые сформировали характер. У каждого своя реакция на проблему и решение её. А дальше что делать, если не складываются отношения?

В любых отношениях могут возникнуть проблемы. В таких случаях полезно обратиться за помощью к профессионалу и пройти семейную терапию. С помощью психотерапевта, вы найдёте локализацию конфликта, и он поможет эффективно и во благо вашей семье найти ключ к решению проблемы.

Другой вариант.

Начните исследовать вместе с партнёром свои качества, традиции, которые вы взяли каждый из своей семьи. Сделайте анализ, что хотите внести в свою новую семью, а от чего лучше избавиться. Проявите гибкость к изменению способностей друг друга. Составьте план путешествия к новым семейным традициям, который будет вести вас к развитию сквозь различные влияния и решения. Знание вашего совместного плана и семейных условий его осуществления сделает дальнейшее изменение вашей совместной жизни.

## ПРАВИЛА, как создать и сохранить гармоничные отношения.

Отношения прогорают очень быстро, если о них не заботиться. Чтобы этого не произошло, приведу несколько правил, которые наиболее актуальны при сохранении гармоничных отношений.

**Важно!** Данные рекомендации будут эффективны только в том случае, если вы будете выполнять их вместе с партнёром.

## СВОБОДА и КОНТРОЛЬ.

Партнёры иногда думают, что они должны всё знать друг о друге. Расспрашивают в мельчайших подробностях о времени, проведенном отдельно, а потом начинают упрекать друг друга. Желание всё знать, а так же стремление контролировать ни к чему хорошему не приводит. Если хотите гармонии в семье, лучше откажитесь от этой затеи.

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

К чрезмерному контролю людей толкают их страхи. Страх перед ответственностью, страх остаться одиноким, страх перед жизнью, страх лишиться любви, страх потерять друг друга. В такой атмосфере отношения быстро утрачивают свою естественность и лёгкость, появляется контроль, недоверие, раздражение и ревность. Научитесь доверять друг другу. **Правило №1: Отпустите контроль** и начните дышать свободно в любви и доверии друг к другу.

Чтобы быть долгие годы рядом с человеком, не нужно сажать его в клетку - просто дайте ему свободу.

## СОБЛЮДАЙТЕ ГРАНИЦЫ.

Для гармоничных отношений важно иметь личное время. Человеку просто необходимо иногда побыть одному. Не стоит быть вместе каждую минуту. Иногда это напрягает и раздражает. Более того, принципиально важно иметь время для своих увлечений и друзей. Это не означает, что отношения угасают, просто это естественно, когда ваш партнёр сохраняет свою личную территорию.

Составляйте совместный план на день, на неделю. План совместных дел, план совместного отдыха и план личного времени.

**Вот и правило №2: Соблюдайте и уважайте границы друг друга.** Это очень важно.

## ИСКРЕННОСТЬ.

Научитесь искренне разговаривать с партнёром. Говорите откровенно о своих чувствах, о том, что у вас накопилось на душе. **ЗАПОМНИТЕ!** Ваш партнёр не ясновидящий, он не способен читать ваши мысли.

Иногда партнёры просто не дают возможности высказаться. Например, если что-то пошло не так, как хотела партнёрша, она сразу начинает манипулировать и возмущаться: "Ты меня совсем не любишь». Узнаёте любимую женскую манипуляцию? На что партнёр реагирует агрессивно и не желает слушать дальше вообще ничего. Вечер превращается в разборки и военные действия.

**Появилось правило № 3: Не нужно ходить вокруг да около, научитесь говорить о своих желаниях искренне, открыто и честно.** Да, для этого нужна капля мужества, но поверьте - это того стоит. Точно так же потом нужна готовность, пойти навстречу близкому человеку, когда он о чём-то аналогичном попросит вас — ну так и что же? Взрослые люди умеют договариваться. Не торгуйтесь и не подсчитывайте стоимость каждой услуги.

Дам вам одну технику. Она называется: **«Я – Сообщение»**. Она поможет вам, искренне разговаривать с партнёром, говорить о своих чувствах, и желаниях.

### 4-х – шаговое «Я – Сообщение»:

Я чувствую...

Факты...

Мне хотелось бы...

И тогда..

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

С помощью этой схемы вы поймёте и научитесь правильно разговаривать с партнёром без оскорблений и принуждений. На картинке вы наглядно увидите 4 примера: «Я – Сообщение».

**Цель:** выразить чувства по поводу поведения другого без критики и обвинений.

## СХЕМА «Я – Сообщения»

	1.Эмоции и ЧУВСТВА	2.Что вызвало эти эмоции. ФАКТЫ	3.Пояснение, почему так. МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ	4.Пожелание, просьба. ТОГДА
<b>*Ты всегда себя ужасно ведёшь!</b>	Меня обижает то,	Что в данной ситуации ты вёл себя некрасиво.	Ты умеешь быть другим,	Поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
<b>*Вечно ты хамишь!</b>	Я злюсь и мне обидно,	Когда ты некорректно разговариваешь со мной.	На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне.	В свою очередь постараюсь быть более терпимым.
<b>*Почему ты всё время перебиваешь?</b>	Мне сложно говорить,	Когда кто-то ещё разговаривает одновременно со мной.	Если у тебя есть вопрос – задай его.	Возможно, если ты внимательно слушаешь меня, у тебя возникнет меньше вопросов.
<b>*Ты никогда меня не слушаешь!</b>	Мне неприятно,	Когда я вижу, что ты не слушаешь меня.	Ведь я говорю достаточно важные вещи.	Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

Приведу несколько **ОШИБОК «Я – Сообщение»**.

**СОСКАЛЬЗОВАНИЯ:** на «**ТЫ – сообщение**» (ТЫ думаешь только о себе; ТЫ надоел со своими друзьями и так далее) **и обвинения**.

**ОСКОРБЛЕНИЯ:**

- Я очень расстроен оттого, что ты так плохо водишь машину. Не зря говорят, что женщина за рулём – это обезьяна с гранатой...

- Я злюсь и сержусь, когда ты тратишь много денег на эти дурацкие, безвкусные шмотки...

**ВЫРАЖЕНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ В ГРУБОЙ ФОРМЕ:** - Я в бешенстве! Я готов тебя убить!

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

Когда вы высказываете без претензий партнёру всё, что вас волнует и беспокоит, на что вы сердитесь, от чего вам больно, когда говорите ему о своих чувствах, например: «Мне больно и я плачу, когда ты уходишь, не предупредив», то реакция будет совсем иная, если бы вы обвиняли партнёра или орали на него. Любой человек, который вас любит, не захочет причинить вам боль. Назначьте один день в неделю, когда вы вместе несколько часов будете говорить, о своих отношениях открыто. Садитесь и разговаривайте. Расскажите всё, что произошло за неделю, где вам было обидно, а в каком моменте вы были счастливы. О радости и благодарности тоже необходимо говорить.

**САМООЦЕНКА** – это то, насколько вы оцениваете себя.

**Причина наших бед в отношениях – это заниженная самооценка.**

Для гармоничных отношений в семье, на работе с коллегами, соседями или друзьями необходимо повысить свою самооценку, так как исток именно оттуда. Всё начинается из вас. Насколько вы уважаете себя, настолько уважают вас окружающие люди.

Завышенная самооценка имеет свои трудности. У нарциссов очень высокое мнение о себе и колоссально завышенная самооценка. Они очень легко и быстро выходят из себя. Обижаются, когда их критикуют. Мгновенно реагируют на маленькие замечания, поэтому им свойственна мстительность. Они хотят наказать всех, кто уязвил их эго. Люди с завышенной самооценкой обвиняют всех в их же собственных ошибках, что приводит к проблемам в семье и в социуме.

Заниженная самооценка делает нас уязвимыми, незащищёнными от мелких проблем. Любые мелочи, как, например, отмена какого-либо мероприятия, опоздание, критика, претензии выводят из строя, ухудшают настроение и мы принимаем все происшествя близко к сердцу и начинаем бессознательно обвинять себя.

Отрицательные отзывы принимаются спокойнее и охотнее чем комплименты, так как это соответствует их мнению о себе. Им легче принять комплимент «Ты сегодня неплохо выглядишь, чем «Ты сегодня просто восхитительно выглядишь».

Когда люди с заниженной самооценкой произносят аффирмации, прослушивают тренинги с позитивными утверждениями, то это расходится с их убеждениями о самих себе. Происходит внутренний дискомфорт и полностью отвергается эта ложная для них установка.

**Как повысить самооценку?**

- Найдите время и напишите все свои сильные стороны. Например, как преданность, верность, пунктуальность, надёжность и разрешите себе отстаивать свою ценность. В связи с тем, что аффирмации вызывают сомнения, начните с активных действий. Например: если кто-то вам задолжал, скажите, что долг надо вернуть, если кто-то расстраивает вас или обижает, скажите ему о том, что вы чувствуете. Учитесь говорить, что вас беспокоит.

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

- Учитесь не критиковать себя. У всех у нас были неудачи, все мы совершали ошибки, где порой испытывали унижения, стыд и потом ругали себя за это.

а.) Вспомните одно такое событие в мельчайших подробностях, опишите его. Напишите о чувствах, что Вы чувствовали в этот момент.

б). Теперь представьте, что это всё случилось не с вами, а с близким для вас человеком. Вам очень больно за него, и вы пишете ему письмо поддержки, чтобы он почувствовал себя лучше. Выразите к нему в этом письме всю любовь, понимание, заботу и доброту. Напишите, что вы сопереживаете и разделяете с ним его чувства. Скажите ему, что он заслуживает уважение и поддержку близких людей.

в). Теперь напишите это же событие, только теперь конкретные факты. Например, расскажите, как вы совершили ошибку во время урока, где присутствовали ваши коллеги. Только не пишите, что они к вам потеряли уважение. Как бы коллеги не отреагировали, помните, что заниженная самооценка истолковывает жесты и выражения лица негативно. Дайте себе любовь и поддержку через коллег.

Просто начните действовать. Помните, что вам потребуется настойчивость и терпение для повышения самооценки и уверенности в себе. Это нелёгкий и не быстрый процесс. Но чем быстрее вы посадите семена самоуважения, тем быстрее взойдут всходы самодостаточного и уверенного в себе человека. Запомните, как относитесь вы сами к себе, так и относятся к вам окружающие вас люди.

**Правило №4: Посейте семена своей ценности.**

## ЗАБОДЬТЕСЬ О ЧУВСТВАХ ПАРТНЁРА.

Чтобы было более понятно, приведу пример из жизни. Может, кто-то увидит себя.

Владимир водит машину, и совместные поездки с женой превращаются для него в пытку. Ирина командует, как и куда ехать, комментирует иронично и с подколками каждое его действие. Были случаи, что он не выдерживал и выгонял её из машины.

Прекратите провоцировать, дразнить и играть на «нервах» партнёра! Обидеть партнёра очень легко, а смысл какой? Проверка на прочность отношений или для собственного удовлетворения? Может, это ребячество? Любая ирония и неуместная шутка - это проявление агрессии и неосознанное причинение боли. Поэтому, когда вы захотите поиграть на «нервах» партнёра, "подколоть" его или подшутить над ним, то сначала подумайте, для чего вы это делаете. Вы, действительно, хотите причинить ему боль? Если Ваш ответ "ДА", тогда, может, лучше прекратить издеваться над партнёром и закончить отношения? **Вот и правило №5: Для сохранения гармоничных отношений очень важно заботиться о чувствах друг друга.**

## ОБИДА.

Может, Вы слышали, или, наверняка, сами говорили своему партнёру такие слова: «Тебе на меня и на нас наплевать!» Было такое? Что за чувства вызывает это

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

выражение? Конечно же – это обида. Хочу поделиться с Вами одной из практик, которая помогает притушить или снять это горькое состояние от обиды. С первого раза, может быть, у Вас и не получится, до конца освободиться от обиды, но практикуя постоянно эту практику, Вы научитесь освобождаться от обиды.

## Практика: «Письмо обидчику».

В своей работе я сначала освобождаю пару от тех обид и претензий, которые у них обязательно накапливаются за долгое время нерешенных конфликтов. Вот одно из первых упражнений, которое я обычно даю клиентам для проработки своих обид.

Возьмите лист бумаги и напишите, кому адресовано Ваше письмо: Привет мой дорогой, любимый или враг (Имя), как вам хочется назвать, так и называйте. Если первый раз пишете, так и напишите: «Пишу тебе первый раз это письмо».

## **Письмо не отдавать, сжечь и выбросить!**

После этого заполните письмо, освящая следующие темы:

*Я очень давно хотел(а) сказать тебе это. Мне было обидно, когда ты.....  
и что ты.....*

*Я злюсь на тебя за то, что.....*

*Мне грустно, когда я думаю.....*

*Я боюсь того, что.....*

*Я сожалею о том, что.....*

*И теперь, когда я наконец-то поделился(ась) с тобой своими переживаниями, я могу сказать, что люблю тебя за.....*

В конце обязательно поблагодарите: «Благодарю за то, что выслушал(а) меня и за твоё понимание. Для меня, действительно, очень важна твоя поддержка!» и поставьте дату.

Эта методика не только даёт возможность поделиться с партнером своими переживаниями, но и позволяет выплеснуть накопившиеся негативные эмоции (даже если письмо не будет показано партнеру), и учит основам эффективного общения – выстраивать диалог от своего лица и о своих чувствах, а не в форме обвинений, как это обычно делается в конфликте.

В завершении книги предлагаю вашему вниманию притчу. Есть над, чем подумать.

## ПРИТЧА: «ПУТНИК»

В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось, по бесконечной дороге. Он весь был обвешан всякими предметами. Тяжелый мешок с песком висел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в каждой руке он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал наполовину гнилую тыкву. Со стонами он

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою горькую судьбу и жалуясь на смертельную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?» — спросил он. «Действительно, глупо,— ответил путник,— но я до сих пор их не замечал». Сказав это, он далеко отшвырнул камни и сразу почувствовал облегчение.

Вскоре ему повстречался другой крестьянин. «Скажи, усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?» — поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это мое внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части. И вновь почувствовал облегчение. Но чем дальше он шел, тем сильнее страдал.

Крестьянин, возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О, усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, когда, посмотри, там, вдали так много песка. И зачем тебе такой большой бурдюк с водой — можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир! А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!» — «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой». С этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце.

Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул его в реку так далеко, как только смог. Свободный от обременявших его тяжестей он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоянный двор.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

На этой притче я заканчиваю свою книгу, но не заканчивается ваш путь в счастливые, гармоничные отношения. Главное для вас - не просто прочитать книгу, а начать прямо сегодня применять на практике прочитанное. Только действия дают результат. Конечно, для этого потребуется ваше терпение, желание и время, другого выбора у вас нет.

Эта маленькая книга - всего лишь один крошечный взгляд на конфликты и процессы, происходящие в отношениях с ближайшим окружением и самим собой. Поскольку вся жизнь связана с близкими нам людьми, поэтому конфликты могут отравить ваше существование на долгие годы. И жизнь покажется горькой и напрасной.

Но теперь, прочитав 5 правил, вы знаете в каком направлении вам двигаться и с чем работать. Всё в ваших руках. Возьмите 100% ответственность за все ваши действия. Только так можно достичь счастливых, гармоничных отношений.

Желаю вам счастья, взаимопонимания, взаимоуважения, гармонии и любви на долгие годы.

## ОБ АВТОРЕ.

Алла Юнгер – Коуч. Консультант позитивной психотерапии.



# Он + Она = Секрет счастливых отношений

Автор книги - Инструкция «КАК ЗА 3 ШАГА БРОСИТЬ КУРИТЬ»

Сертифицированный ведущий игры радикального прощения "Сатори"  
<https://allajuenger.com/satori/>



Любящая жена, мама, бабушка внука и внучки. И просто счастливая женщина.

- Помогаю людям разобраться в их трудных жизненных ситуациях.
- Работаю с трудностями в личных отношениях, семье, отношения родителей, детьми и с окружающими.
- Помогаю успешно выйти замуж и остаться там.
- Помогаю наладить и увеличить финансовые потоки и обрести Богатство во всех сферах жизни.
- Меняю мышление и бережно показываю путь к новой счастливой жизни.

# Он + Она = Секрет счастливых отношений

➤ Провожу коучинг и личные консультации.

Висбаденская Академия Позитивной Психотерапии (Германия). Internationale Akademie für Positive und Transkulturelle Psychotherapie.

Член Всемирной ассоциации World Association of Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP).

*Люблю жизнь, чего и Вам желаю! Алла Юнгер.*

## КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ

<https://allajuenger.com/kontakty/>

<https://www.facebook.com/otnoschenija/>

<https://vk.com/positumword>

[https://www.instagram.com/psycholog\\_alla\\_juenger/](https://www.instagram.com/psycholog_alla_juenger/)

## ЛИТЕРАТУРА

Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия: семья как терапевт / Пер. англ., нем. – М.:Смысл, 1993. -332 с.:ил.  
ISBN 5-85494-001-9

Пезешкиан Н. – 33 и одна форма партнёрства.