

ВЛАДИМИР ЗУЕВ-ГРЕЙСМАН



7
принципов
ПОЗИТИВНОЙ
СЕМЬИ

Как ВЫСТРАИВАТЬ СЧАСТЛИВЫЕ
ОТНОШЕНИЯ, ПРЕОДОЛЕТЬ *все*
КРИЗИСЫ и СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ

 **БОМБОРА**
издательство

Москва 2024

УДК 159.92
ББК 88.5
З-93

Зуев-Грейсман, Владимир.

З-93 7 принципов позитивной семьи. Как выстраивать счастливые отношения, преодолеть все кризисы и сохранить любовь / Владимир Зуев-Грейсман. — Москва : Эксмо, 2024. — 176 с. — (Позитивная психология).

ISBN 978-5-04-188940-1

Семья — самое ценное, что у нас есть. Но даже в самых счастливых парах порой возникает непонимание. И чтобы преодолеть его и стать еще ближе друг к другу, нам иногда нужна поддержка или совет того, кому можно доверять. Именно такой поддержкой и станет для вас эта книга. 7 несложных правил, разработанных семейным психологом с двадцатилетним стажем Владимиром Зуевым-Грейсманом, станут залогом взаимопонимания и крепкого брака. Следуя семи позитивным принципам, вы не только научитесь смотреть на мир глазами партнера и переводить споры в конструктивные диалоги, но и слышать желания близкого человека и говорить на его языке любви.

**УДК 159.92
ББК 88.5**

ISBN 978-5-04-188940-1

© Владимир Зуев-Грейсман, текст, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| ВСТУПЛЕНИЕ | 5 |
| ГЛАВА 1. | |
| Принцип сепарации | 11 |
| ГЛАВА 2. | |
| Принцип взаимозависимости | 31 |
| ГЛАВА 3. | |
| Принцип сезонности брака | 49 |
| ГЛАВА 4. | |
| Принцип принятого решения | 80 |
| ГЛАВА 5. | |
| Принцип правильной коммуникации | 107 |
| ГЛАВА 6. | |
| Принцип доверия и прощения | 131 |
| ГЛАВА 7. | |
| Воспылай страстью и не дай ей угаснуть, или Принцип бабочек в животе. | 150 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 171 |

Вступлeние

– Семья – это самое ужасное, что может случиться с человеком! Я никогда не женюсь! – с вызовом бросил я знакомому в ответ на фразу о свадьбе его старшего брата. Разговор не сложился. Я вышел на улицу в промозглую морозящую осень и курил сигарету за сигаретой.

Семья – что-то ужасное, мрачное, опустошающее. Место, где человек ограничен в желаниях и где один всегда контролирует другого. Там есть предательство. Там есть измена. А разговоры про любовь, надежность или поддержку – ерунда для отвода глаз. По крайней мере, в 19 лет я считал именно так. И это был не обыкновенный юношеский максимализм или желание нарушать правила или нагуляться, нет, это было мое убеждение, мое понятие, мой принцип.

Мысль о нелепости брака укреплялась во мне несколько лет с момента развода родителей. На тот момент мне было 12, и известие о разрыве прозвучало как гром среди ясного неба. Моя семья всегда казалась мне идеальной, в ней царила любовь, гармония. Мама, папа, трое детей. Мы вместе ездили в отпуск, вместе проводили вечера. Могли с отцом, братом и сестрой помогать маме лепить пельмени.

Я был средним сыном. В школе был отличником, участвовал в КВН, стал кандидатом в мастера спорта по шахматам. А потом... мама сказала, что уходит, и начался ужас. Они с папой заперлись в комнате, но даже через закрытую дверь были слышны их кри-

ки и звуки бьющихся предметов. Папа выбежал с топором и разрубил мамину норковую шапку. Все было как в тумане. В ту ночь мы с мамой сбежали из нашего «счастливого», а теперь ставшего злополучным дома в никуда.

Я остался жить с матерью, но разве она могла как-то повлиять на взбунтовавшегося подростка? Для меня не существовало никаких авторитетов: ни государства, ни полиции, ни запретов старших. После расставания родителей меня накрыло постоянное чувство страха и неуверенности, которое я пытался забыть чем угодно, поэтому на первый план вышло общение с друзьями. Я влился в не самую лучшую компанию и считал себя невероятно крутым. Быстро ощутил вкус свободы, удовольствий и отсутствия проблем. Как губка впитывал все вокруг, и чем более сомнительными и безрассудными были мои поступки, тем больше я ими гордился. Сейчас мне самому сложно поверить, как вчерашний мальчик в выглаженном костюмчике, победитель олимпиад и кавээнщик всего за месяц превратился в волчонка, буквально живущего на улице. Не было ни денег, ни ориентиров, ни поддержки. Я сам кое-как окончил школу с одной тетрадкой по всем предметам и одной потрепанной белой рубашкой на все официальные мероприятия.

Оставшись один, я понял, что жизнь – это жесткая арена, на которой ты никому не нужен, ты всем чужой. Чтобы пробиться, нужно идти по головам. А для этого нужно быть эгоистом, равнодушным к чужим проблемам и эмоциям. К тому же зачем пытаться быть хорошим или вкладываться в будущее? Я понимал, что жизнь скоротечна и нужно наслаждаться ею здесь и сейчас. Брать сегодня по максимуму, ведь завтра может и не наступить. Неудивительно, что очень скоро у меня случился первый сексуальный опыт. Первая кража. Первые легкие наркотики.

Я достиг дна, но тогда не понимал этого. У меня перед глазами не было примеров, глядя на которые я бы мог увидеть, что пошел по ложному пути и все делаю не так. Да и родственники, узнав о том, как я живу, пришли в ужас и отвернулись от меня. На сердце была пустота.

И вот после очередной бессонной ночи, полной кутежа и разврата, я брел по просыпающемуся городу, но видел впереди только тьму. Мимо меня проносились люди. Кто-то спешил на работу, кто-то в институт, у всех были свои мечты, своя жизнь, свое будущее. Я сел на лавочку, потому что идти было некуда. И тут ко мне подошла пожилая женщина. От нее так и веяло нежностью и заботой.

– Можешь подняться ко мне и поспать. Я же вижу, что тебе совсем некуда идти, – сказала она, почувствовав мое состояние.

Я воспользовался приглашением. А когда проснулся, пробрался на кухню, украл чайник и ушел. В тот момент мне даже не было стыдно. Через несколько дней я снова ночевал на той же лавочке и увидел ее. Она подошла и сказала:

– Владимир, я не буду писать на тебя заявление в милицию, но я хочу, чтобы ты пошел со мной в храм.

Мне было все равно, и я пошел за ней. В тот день я впервые оказался в церкви. Девятнадцатилетний, лысый, злой, страшный. Все вокруг меня казалось странным – атмосфера, пожилые люди, молитвы, взгляды. Я стоял и не понимал, зачем эти люди приходят сюда, что такого они здесь находят. Но вот служба закончилась, и несколько человек обняли меня, окружив теплом и заботой. И тогда внутри меня как будто что-то сломалось. Я впервые столкнулся с тем, что люди могут принимать тебя просто потому, что ты есть, – тебе не нужно было ничего им доказывать, выбивать из них уважение или выпрашивать любовь. Это было ни с чем не сравнимое чувство.

До прихода в церковь я не верил ни в людей, ни в брак, ни даже в себя. Я видел мир словно через негативный фильтр, превращавший даже самые лучшие качества и поступки во что-то жалкое и пустое. Но однажды посмотрев под другим углом, я уже не мог этого развидеть. Я стал меняться, и эти изменения заставляли все время куда-то двигаться и ставить все более амбициозные цели. А новые принципы, ставшие впоследствии базовыми, помогли построить прочный фундамент, на котором я стою до сих пор.

Тогда я понял, что хочу связать свою жизнь с тем, чтобы максимально профессионально и эффективно помогать людям, и поступил в университет на преподавателя психологии. Ведь это могло бы помочь не только другим, но и мне самому: в то самое время я познакомился с удивительной девушкой, у которой даже имя было знаковым — Любовь. И мы стали строить наши отношения, не доказывая друг другу, кто главнее и лучше, а руководствуясь принципами взаимоуважения, доверия и поддержки. И тогда я окончательно осознал, что брак — это совсем не то, что я видел в нем прежде. То, что я считал ограничениями, оказалось осознанным выбором, то, в чем видел контроль, — была забота и единство. Семья — это не то, что обретает смысл только благодаря «правильному» человеку. Это то, что рождается внутри тебя, когда ты сам готов создавать это счастье.

Поначалу я пошел работать психологом в детский дом, я как будто пытался с процентами вернуть миру ту любовь, которую получил в церкви. Это был бесценный опыт, но вскоре я понял, что нужно расти дальше. Получил второе образование — это была трехлетняя оксфордская программа по экономике. Она помогла увидеть мое дело шире и масштабнее. Я стал проводить семинары для широкой публики, а позже выучился на системного семейного психолога и стал экспертом номер один в стране по преодолению измен и профилактике разводов. За 15 лет я объездил практически весь мир: был в США, Германии, Англии,

Мексике, некоторое время жил в Канаде. Я изучал семейные ценности разных культур, перечитал тонну литературы, перенимал опыт других.

В результате длительной работы я создал уникальную авторскую систему из 7 принципов, каждый из которых служит ключом к пониманию, доверию и семейной жизни, наполненной радостью и счастливыми днями.

Все эти принципы упакованы в формулу позитива и выглядят так:

П – покинь родительский дом

О – оставайся собой, но взаимодействуй

З – защищай отношения в разные кризисы брака

И – искорени сомнения и будь верен своему решению

Т – творчески подходи к разговору

И – ищи мира и прощения

В – воспылай страстью и не дай ей угаснуть.

Шаг за шагом и буква за буквой мы будем усваивать новые паттерны, прививать позитивные установки и трансформировать пространство внутри вашей пары.

В этой книге я расскажу:

- как выбирать себя, не предавая семью, и как создать гармонию в паре, не отказываясь от своих убеждений,
- что такое весна и осень в отношениях,
- почему каждая семья проходит через классические кризисы и как их преодолеть,

7 ПРИНЦИПОВ ПОЗИТИВНОЙ СЕМЬИ

- почему в какой-то момент так хочется выбрать себя и сломать все, что было выстроено до этого,
- какие ошибки мы допускаем в браке и можно ли их избежать,
- как переводить конфликты в конструктивный разговор,
- и как даже спустя много лет видеть в партнере человека, от которого когда-то давно потерял голову.

Оглядываясь назад и вспоминая того озлобленного подростка, не верящего в брак, я понимаю, что если я смог так кардинально измениться, то сможете и вы. Вот уже 20 лет я счастливо женат на той самой Любушке, мы воспитываем четверых детей, и могу точно сказать, что я — сапожник в сапогах. Брак — это увлекательное приключение, в котором нет места скуке и унынию. Каждый день мы сами делаем выбор, какими быть: счастливым или несчастным, вспоминать прошлые ошибки или строить планы на будущее, копить в себе обиды или учиться открытому общению. Мы все живые, и у каждого есть свой уникальный багаж, заставляющий принимать те или иные (иногда довольно нелогичные) решения. Но если мы будем помнить, кто мы в душе и куда идем и почему с нами рядом именно этот человек, то ничто не сможет нас сломить и превратить ЛЮБОВЬ в банальное слово или бесцветное воспоминание.

Пусть эта книга станет для вас инструкцией к счастливому браку, словарем, когда вы как будто разговариваете с партнером на другом языке, и вдохновением, которое будет питать и поддерживать вас каждый день.

глава 1

ПРИНЦИП СЕПАРАЦИИ

Как вы поняли из названия, эта книга про силу позитивной семьи. Про любовь, доверие, налаживание коммуникации и разрешение споров. При чем же тут сепарация? Это же что-то про детско-родительские отношения, а не про семью, разве нет?

И да, и нет.

Дело в том, что для того, чтобы построить семью в принципе, нам необходимо быть сепарированным от родителей. Только тогда мы можем всерьез говорить о наличии или отсутствии совместимости, о правилах или миссии семьи. В ином же случае, какими бы взрослыми, осознанными или обеспеченными мы ни были, мы все равно останемся двумя детьми, живущими в квартире взрослого.

Я начал книгу с этой темы, потому что далеко не все понимают, почему сепарация так важна.

— Да, конечно, нужно жить отдельно, когда вы не можете найти с родителями общий язык, — говорит моя знакомая Наташа, — у нас история другая. Мы прекрасно ладим. Мама души не чает в моем муже, да и он только рад поесть ее борща. Так что в каждом правиле есть исключения.

Наташе 22 года, как и ее мужу. Они познакомились на третьем курсе института, а уже через год съехались. Пока жить с ма-

мой им удобно. Не нужно готовить, не нужно платить за квартиру. Каждый вечер они уезжают либо к друзьям, либо по работе, либо просто погулять. Сейчас для них проблемы нет, а копать глубже – неохота.

Но сепарироваться от родителей нужно не для того, чтобы не бесить друг друга, нет. Тут все гораздо серьезнее.

Для начала разберемся, что такое сепарация.

Сепарация в психологии – это процесс трансформации отношений, в результате которого человек становится независимым в финансовом, физическом и психологическом плане. Это важный этап становления личности. Более того, по-настоящему взрослым можно назвать только того, кто успешно прошел сепарацию. Того, кому для самостоятельной жизни не нужна ни материальная помощь, ни одобрение родителей. Это взрослые люди, которые умеют самостоятельно решать проблемы, понимают последствия своих действий и несут за них ответственность. То есть человек будет уважать мнение папы или мамы, но оно никогда не станет для него ключевым в принятии решений. Общение между поколениями строится на равных, имеет место моральная поддержка или в некоторых случаях даже совместный отдых, но все это будет происходить по обоюдному желанию и никогда не станет результатом манипуляций.

Я не зря заговорил о манипуляциях, потому что именно они идут в ход, когда один из связки родитель-ребенок не хочет отпускать другого. Да, сепарация работает в две стороны. Иногда не хочет отделяться ребенок, а иногда его не хочет отпускать родитель, и причин на то множество. Страх одиночества, боязнь за будущее дочери или сына, гиперопека. Но в любом случае родителям нужно понимать, что 18 лет – это некая символическая отметка, которая действительно разделяет жизнь человека на два отрезка. Это не значит, что в свой восемнадцатый день

рождения ребенок соберет вещи и уйдет. Внешне ничего может и не измениться. Но по-хорошему, с этого момента дети имеют право решать, чем заниматься, где работать, на что тратить деньги и за кого выходить замуж.

Но все это возможно только в том случае, когда ребенок зарабатывает собственные деньги и не ведет себя как капризный подросток, которому все должны.

До 20 лет человек проживает четыре этапа сепарации.

1-Й ЭТАП – С РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА.

Сепарация от родителей начинается у ребенка с самого момента рождения, когда он как минимум физически отделяется от матери. Маленький человечек еще ничего не умеет, но со временем учится ползать, ходить, разговаривать, самостоятельно есть. Он познает окружающий мир и пытается подражать тем, кто его окружает. Понятно, что постоянное пребывание со взрослыми в буквальном смысле ему жизненно необходимо. Но даже в таком возрасте хорошо, когда ребенку дают возможность, например, самому поиграть или выбрать игрушку. Считается, что попытки предугадать каждое желание малыша – высшая точка связи между матерью и младенцем, однако иногда психологически это больше нужно самой матери, чтобы ощущать свою ценность и значимость.

2-Й ЭТАП – С ТРЕХ ЛЕТ.

С трех лет ребенок начинает осознавать себя как личность – он понимает, что они с мамой не единое целое, поэтому он сам может принимать решения. Он сам хочет выбирать, что будет есть, когда ложиться спать и что надевать на прогулку. Конечно, эти решения не всегда будут уместными – ни один родитель не разрешит своему ребенку питаться одними конфетами или выходить зимой в летних сандалиях, поэтому малыш будет упрячиться.

Опасность этого возраста в том, что излишней заботой родители могут напрочь отбить у ребенка стремление к самостоятельности. Своими фразами типа «Ты еще маленький», «Давай я сама сделаю», «Ты разобьешь» и прочими они неосознанно программируют ребенка, что он не справится и что без родителей он беспомощен.

3-Й ЭТАП – ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ.

Примерно с 11 до 15 лет у ребенка происходит самоидентификация. Ему нужно проявиться, выделиться. По факту, это такое же подражание, как и у маленьких детей, только те копируют походку или речь, а подростки перенимают взгляды на жизнь у кумиров или значимых личностей в своем окружении. Именно в это время начинается увлечение субкультурами. Авторитет родителей утрачивает силу – папа и мама становятся в глазах детей обычными людьми, которые бывают неправы и совершают ошибки, а ребенок начинает больше прислушиваться к мнению друзей. Из-за этого происходит много конфликтов. Подростку нужно больше личного пространства, нужно пробовать себя в разных ролях, искать себя, брать ответственность. Если на этом этапе родители будут подавлять стремления своего ребенка, он так и не научится быть взрослым человеком со своими мыслями и убеждениями.

4-Й ЭТАП – ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ (17-19 ЛЕТ).

Считается, что к этому возрасту сепарация должна завершиться и ребенок может отправиться во взрослую жизнь. Человек уже имеет свою систему ценностей и убеждений, может сам зарабатывать какие-то деньги, планировать свое время и строить отношения. И даже если он будет ошибаться и набивать шишки, это тоже неплохо, потому что опыт – это то, благодаря чему мы становимся мудрее и целостнее.

Когда ребенок своевременно проходит все эти этапы, а родитель не мешает ему в этом, то в итоге плюс-минус к 20 годам мы получаем здорового и жизнеспособного члена общества.

В иных случаях начинаются проблемы. Например, как у Андрея и Ани.

На консультации они рассказали, что уже довольно давно живут вместе с Аниной мамой. Сначала у молодых не было возможности купить или снять жилье, а потом они продолжили жить вместе по привычке. Но с каждым годом проблем становилось все больше: например, женщины с трудом делили пространство на одной кухне. Аня готовила низкокалорийные салаты и придерживалась ПП диеты, а мама обижалась, что «дети» отказывались от нажаристых котлет, и в свою очередь тоже не ела «новомодные блюда». Позже мама лезла в воспитание ребенка, ведь она лучше знала, чем его кормить и во сколько месяцев высаживать на горшок.

Конечно, можно обвинить маму в нетерпимости и встать на сторону влюбленных. Но есть одно но. Мама в принципе имеет право на такое поведение. Она жила в этой квартире уже 30 лет и установила там свои правила и порядки. И дочь растила в определенном ключе. А потом та привела в дом мужчину. Думаете, в этот момент мама резко поняла, что дочь выросла и нужно срочно начать вести себя с ней по-другому? Конечно же, нет. Подсознательно она просто стала мамой теперь уже двоих взрослых детей. А Андрей и Аня в каких-то моментах, наоборот, стали вести себя по-детски. Ведь если есть родитель, то должен быть и ребенок.

Не стоит забывать, что в ситуациях, когда мужчина переезжает жить в квартиру супруги, где та живет с матерью, страдают не только отношения в паре, но и самооценка и самоидентификация мужчины. Мужчина реализовывается, когда понимает свою зону