

## «Вместе и навсегда»

### Как сохранить семейные отношения хорошими на долгие годы

Все хотят отношений, даже когда утверждают обратное! Все хотят хороших отношений, наполненных любовью, вниманием, теплом, заботой, доверием, искренностью и близостью. Но примеров таких отношений очень мало. Зато случаи обмана, предательства, подлости, холодности, равнодушия, пренебрежения есть в копилке опыта у каждого человека.

Часто так бывает, что ещё на стадиях поиска или знакомства человека настигает страх будущего одиночества (расставания и последующей боли). Существующее же одиночество хоть и тоскливое, но знакомое и привычное.

Оказавшись же в отношениях, многие люди так и живут в состоянии постоянной тревоги: ожидания разлуки и сомнениях в любви. А жизнь снова и снова подкидывает карты на стол отношений: подозрение в измене разъедает доверие, а бытовые неурядицы провоцируют раздражение, эпизодически накрывает отчаяние от ощущения потери контроля над ситуацией!

Усугубляет ситуацию боязнь конфликтов. Сколько сил приложено, чтобы их избежать, но эмоции выплескиваются! Конфликты возникают всё чаще, протекают всё эмоциональнее.

Иногда кажется, что вот если бы партнер вел себя по-другому, то можно было бы жить счастливо. Но он «как не слышит» и нет сил подавить своё возмущение!

И настает предел, когда принимается решение: «*я не хочу ТАКИЕ отношения!*» вместо того, чтобы спросить себя:

#### **«Как мне создать и сохранить отношения нужного мне качества?»**

Создание отношений будет рассмотрено в другой книге. В этом издании приведены авторские методики СОХРАНЕНИЯ отношений. Применяв рекомендации на практике, вы сделаете шаг навстречу гармоничным отношениям, **восстановите заботу тепло и понимание в семье**, даже если Вам кажется что изменить ситуацию уже невозможно!



## «Вместе и навсегда»

### Как сохранить семейные отношения хорошими на долгие годы

#### Секрет гарантированного успеха стабильности отношений

Все хотят успеха, да так чтобы успех был гарантирован. Вступая в отношения или в брак, все хотят быть уверены в том, что вместе жить они будут «долго и счастливо».



И как это ни удивительно, действительно есть один способ, гарантирующий успех, не только в браке, но и в жизни в целом. Называют его «принципом Анны Карениной» в честь первой фразы одноимённого романа Льва Толстого: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему».

Джаред Даймонд, автор книги «Ружья, микробы и сталь: судьбы человеческих обществ» поясняет смысл толстовской мудрости: «Мы склонны искать легкие, однофакторные объяснения успеха. Для большинства важных вещей успех требует избегания возможных причин неудач».

Плывёт хорошо и доплывает до цели та лодка, в которой нет бреши ниже ватерлинии. Но даже наилучшим способом оснащенное судно обречено на гибель, если есть хотя бы одна пробоина в доступном для воды месте.

Собственно принцип «Анны Карениной» заключается в том, что будут стабильны те семьи, которые смогли **ИЗБЕЖАТЬ ВСЕХ СУЩЕСТВЕННЫХ ОШИБОК**.

Рассмотрим и исключим все возможные разрушители отношений.

1. Пять золотых правил сохранения отношений. Что точно нельзя допускать в общении с партнером.
2. Как устранить нежелательное поведение партнера, чтобы не допустить распада отношений.
3. Как использовать конфликт для укрепления отношений.
4. Как восстановить разрушенные отношения или искусство просить прощение.
5. Пять шагов для спасения брака, когда жить вместе уже невозможно.

### Пять золотых правил сохранения отношений

Каждый ребенок осваивает навыки общения через подражание взрослым. Со временем человек воспроизводит шаблоны, не задумываясь о том, как влияет его поведение на отношения.

На самом деле, многие привычные поведенческие стереотипы разрушают отношения. «Убийство любви» может происходить даже в тот момент, когда человек уверен, что заинтересован в хороших отношениях и делает всё во благо партнера.

Обратите внимание на то, что вы хотите от отношений?

- Осуждения, критики, оценок, прозвищ, разбора ваших ошибок?
- Внимания, уважения, принятия и поддержки?

Уверена, что последнее...

А теперь проанализируйте ваш способ общения с партнером. Как часто вы даёте оценку действиям или словам партнера, анализируете и критикуете его поступки, доходя до оскорбительных прозвищ или уничижительных эпитетов.

Ответьте себе на ряд вопросов:

- Когда ваши слова, поступки или планы критикуют, вы чувствуете себя счастливым или обескураженным?
- Когда вам ставят диагноз неудачника или оскорбляют «любя», в вашей душе растёт любовь к партнеру или возмущение и обида?
- Кто и когда дал вам право судить правильность и «годность» вашего партнера и выдал «лицензию» на то, чтобы определять какое слово (действие, мечта) другого человека правильное или ошибочное?
- Если бы все люди вели себя точно в соответствии с вашим мнением, то, скорее всего, они являлись бы вашими клонами. Как долго и насколько счастливо вы сможете прожить со своей точной копией?
- Нравится ли вам то, что ваш партнер имеет свое мнение и представление о жизни?
- Что послужило для вас мотивом и причиной строить отношения именно с этим человеком? Чем он вас привлек, заинтересовал?

Если вы искренне ответили на вопросы, стало очевидным первое правило:

Никогда ни при каких обстоятельствах:

- ✓ НЕ давай оценку человеку. Избегайте обидных и унижающих прозвищ.
- ✓ НЕ используй критику, указывание на ошибки.
- ✓ НЕ осуждайте и не анализируйте его поведение.

Выход: Если вас что-то не устраивает или напрягает в словах и поступках вашего партнера, используйте методику устранения нежелательного поведения.



## «Вместе и навсегда»

### Как сохранить семейные отношения хорошими на долгие годы

---

Чтобы увидеть, что еще разрушает ваши отношения, загляните в своё детство и вспомните: как вы реагировали, когда вас сравнивали с кем-то?

Что вы чувствовали, когда ваши родители говорили: «Посмотри, какой Петя молодец» или «Твой старший брат, в отличие от тебя, никогда себе не позволяет так говорить (делать)», «Твоя мама в твоём возрасте была очень красива», «Ну почему ты не такой как твоя сестра»?



Результатом такого «воспитания» часто становится ощущение «со мной что-то не так, я не такой как все» и привычка сравнивать себя с другими людьми или созданным в воображении идеалом. Появляются такие чувства как зависть, ревность, неуверенность.

Также как и вас, сравнение с другим человеком лишает вашего партнера ощущения уникальности, неповторимости, ценности, унижает достоинство, разрушает самоуважение.

При таком отношении сможет ли ваш партнер развиваться, расти и реализоваться? Не важно - хуже ваш партнер или лучше других с какой-то точки зрения. Он уникален и неповторим, поэтому сравнивать с другими людьми просто невозможно, не нужно и губительно.

Поэтому второе правило:  
Избавьтесь от сравнения.

Выход: благодарите и хвалите своего партнера.

## «Вместе и навсегда»

### Как сохранить семейные отношения хорошими на долгие годы

---

В речи многих людей давно и надёжно укоренились обороты типа:

«Ты меня раздражаешь! Не зли меня! Как ты меня достал(а)!»

«Всё из-за тебя!»

«Я должна, вынуждена, мне необходимо, я не могу иначе...»

«Так сложились обстоятельства...»

Такие фразы свидетельствуют о состоянии безответственности или желании переложить ответственность на другого человека. При этом вы обвиняете и упрекаете партнера в своих проблемах, неудачах, усталости и многом другом.

Думаете ли вы в это время о том, как он себя при этом чувствует?

Как вы себя чувствуете, если вас обвиняют и возлагают на вас ответственность за проблемы в жизни другого человека?

У любого поступка есть последствия, у любого выбора есть цена. Ответственность – это способность отвечать (платить цену) за результаты своих решений и действий. Когда вы перекладываете ответственность на партнера, он расплачивается за последствия вашего поведения. При этом он не в силах что-либо изменить, ведь только вы можете изменить ход своих мыслей, свои ощущения, слова и поступки. Только вы выбираете свою реакцию на поведение другого человека или ситуацию.

На политических примерах это очевидно. Например, правительство Украины на своей территории развязало гражданскую войну. Каким образом правительство соседнего государства (России) может навести порядок в другой стране без вмешательства в её интересы - не понятно.

А в жизни люди не замечают этого или не придают этому значения. Например, винят родителей, что не так воспитали, а те платят за них кредиты, воспитывают внуков или правнуков. Взросление начинается с принятия ответственности. Сначала за что-то маленькое: самостоятельно одеться, самому прибрать свои игрушки. Чем старше – тем за больше человек способен отвечать. Ответственность – черта психологически здоровой и зрелой личности, залог успеха и авторства своей жизни. Выбор всегда за вами: искать «Кто виноват?» в причинах ваших неудач или самостоятельно и ответственно создавать то, что важно именно вам!

Правило третье:

Не перекладывайте на партнера, других людей или обстоятельства свою ответственность. Смело выбрасывайте на свалку упреки и обвинения!

Выход: честно признавайте результаты своего поведения. Ищите причину в себе того, что с ВАМИ происходит, отвечая на вопрос: «Как я это создал?»

## «Вместе и навсегда»

### Как сохранить семейные отношения хорошими на долгие годы

---

"Когда ты прекратишь валяться! Займись, наконец, делом! Повесь картину! Она уже неделю стоит в углу!" - обращается жена к мужу.

«Перестань болтать по телефону! Сколько можно тебя ждать!» - говорит муж жене.

Как часто такое обращение переходит в перепалку, конфликт, обиду? Всегда. Так выглядит ТРЕБОВАНИЕ. Требования к другим очень быстро разрушают любые отношения, так как мгновенно перерастают в агрессию. А агрессия в ответ вызывает только агрессию, потому что не подразумевает отказа. Когда свобода выбора и воли партнера не предусмотрена, происходит насилие. Любое давление вызывает сопротивление (напряжение, раздражение, злость, гнев, ярость).

Конечно же вы знаете как же избежать агрессии, но получить желаемое, только редко это используете в своей жизни. О том, что вам нужно получить от партнера, его нужно попросить! Просьба отличается от требования тем, что Вы в своей просьбе можете ПОЛУЧИТЬ ОТКАЗ.

#### Правило четвертое:

Откажитесь от требований.

Выход: просите!

Просьба по структуре сложнее требования. Если Вы хотите, чтобы человек Вашу просьбу выполнил, то лучше составить ее из трех частей:

- a) основная часть, что именно Вы просите;
- b) объяснение. Чтобы было понятно, почему и зачем Вы это просите, говорите о своих потребностях и о своих ценностях,
- c) положительное подкрепление: похвала или обещание некоторого вознаграждения за исполнение просьбы.

Например, просьбой легко остановить скандал.

Чаще всего женщина реагирует на крик ответным криком: "Не кричи на меня! Не смей орать!"

Что будет, если она использует просьбу?

"Пожалуйста, говори тише. Я от крика теряюсь и перестаю соображать. А мне важно понять, что ты говоришь. Вероятно, тогда я смогу сделать то, что ты от меня ожидаешь".

Эффект от такой фразы будет принципиально другой, и к вспышкам ярости такая просьба не приведет. Заменяя в своей повседневной жизни требования на просьбы, можно значительно снизить уровень психологического напряжения и улучшить отношения.

В обычной жизни, начинайте просьбу со слов: «Я буду рада, я буду благодарна, признательна...»

*«Я буду рада, если мы в эту пятницу поедem на дачу к моим родителям. Мне необходимо увидеть отца и помочь маме. Для меня важно заботиться о своих родителях пока они живы. Родители уверены, что ты замечательный мужчина и мне с тобой повезло».*

## «Вместе и навсегда»

### Как сохранить семейные отношения хорошими на долгие годы

---

Практически у каждого из нас есть «точное» знание как партнеру жить и чего ему не хватает для счастья. Пытаясь решить за человека проблему, которой в его картине мира нет вы, обращаясь к собеседнику, произносите фразу типа: «Тебе надо ...сделать, съездить, решить, купить, жениться, выйти замуж и пр.». Помните о том, что другой человек другой, у него другие взгляды на жизнь, потребности и модели поведения. Даже если он в точности использует ваш совет – у него будет ДРУГОЙ результат. Поэтому «советы» – вещь мало применимая. А если человек пришёл к вам за советом, значит, он хочет переложить свою ответственность на вас или кого-то другого.

#### Правило пятое:

Перестаньте указывать, настаивать и навязывать своё мнение партнеру

#### Выход: спрашивайте и уточняйте.

Если ваш партнер голоден, устал, работает на нелюбимой работе и ничего с этим не делает – это его личное дело. Когда ЕГО это перестанет устраивать, он что-то с этим сделает сам и так как считает нужным.



### Как устранить нежелательное поведение партнера

Допускаю, что вы любите своего партнера, но что-то в его поведении очень ранит вас. Постепенно, как вода камень, регулярное травмирование разрушает ваши отношения. Обида разрастается – любовь уменьшается. При этом вы уверены, что если партнер изменится – ваши отношения сразу станут лучше, крепче и счастливее.

Начну с истории. *Как-то на приём пришла молодая женщина. Она была напугана. Её муж, успешный бизнесмен, начал принимать наркотики. Она не работает, у них трое детей. Ей очень страшно потерять от наркотического опьянения мужа, семейное благополучие и достаток.*

*Я предупредила, что не занимаюсь шаманизмом и не могу работать с человеком без его ведома. Другой человек – другой. Он имеет полное право думать, говорить и делать то, что он хочет. Я могу работать только с ней.*

*Но сами понимаете, ситуация критическая и необходимо действовать, причем срочно. Что я могла ей предложить? Только волшебную технику постановки границ.*

*Обожаю эту технику, потому что там, где есть границы, существует свобода личности, радость жизни, уважение и, как следствие, любовь.*

У этой техники есть определенные правила.

1. Границы ставят на СВОЕЙ территории. То есть нельзя запретить человеку материться, но можно договориться с ним, чтобы он не использовал ненормативную лексику в вашем присутствии. Нельзя запретить человеку принимать наркотики или алкоголь, но можно поставить условие – не употреблять их в общем доме, не подходить к вам в состоянии опьянения.
2. При общении с партнёром соблюдаем уважение к нему, его чувствам и желаниям. Не допускаем оценок и манипуляций.
3. Не вступаем в торги. Нельзя, чтобы соблюдение границы или её нарушение зависело от других факторов или условий. Например, не принимается заявление партнера в форме: «хорошо, я не буду пить пиво, если ты не будешь разговаривать дома по телефону» или «я не буду тебя обзывать, если ты не будешь вести себя как дура».
4. Граница устанавливается в период хороших отношений, а не в момент инцидента. Нет никакого смысла договариваться с человеком, когда он пьян, кричит или собрался уходить к любовнице.
5. Договоренность создается по принципу «бабы Яги»: накормила, напоила, убедилась, что видит, слышит и готов к разговору.
6. За один раз устанавливается только одна граница.
7. Не торопитесь. Сначала подумайте. Запишите то, что хотите сказать. Проговорите несколько раз в одиночестве до появления состояния внутренней уверенности, и только затем приступайте к разговору с партнером.

### Постановка границы

Технология состоит из 5-ти пунктов и каждый из них к выполнению ОБЯЗАТЕЛЕН. Если вы не выполняете какой-то пункт – нарушаете технологию и ожидаемый результат не получаете.



## «Вместе и навсегда»

### Как сохранить семейные отношения хорошими на долгие годы

---

Например, при стирке, обычно белье сначала замачивают, потом стирают, следом полоаскают, затем отжимают, и развешивают для сушки. Если вы пропустите или поменяете местами этапы этого процесса, то точно знаете, что белье не будет достаточно чистым. Так и здесь – строго по плану.

Пункт первый. Создайте атмосферу и договоренность: *«Дорогой Саша, я хочу тебе кое-что сказать, прошу тебя меня выслушать и не перебивать».*

Пункт второй. Назовите свою границу. Какое именно действие КОНКРЕТНО причиняет вам боль и какие эмоции вы при этом чувствуете. *«Когда ты находишься дома в состоянии наркотического опьянения, я чувствую боль, обиду, страх, отвращение. Поэтому я прошу тебя приходить домой трезвым и дома наркотики не употреблять»*

Пункт третий. Расскажите партнеру каким способом вы будете свою границу защищать. Пограничники защищают границы государства с оружием. Покажите и вы партнеру свою собаку и ружье. *«Если ты будешь приходить домой в состоянии наркотического опьянения, я буду вынуждена отказывать тебе в сексе».*

Внимание!

- Не обещайте того, что вы точно не планируете делать. Если вы не готовы расстаться с партнером – не грозите уходом!
- Выбирайте то качество жизни, которое вы предоставляете партнеру, в котором он заинтересован и ценит его. Угрожать тем, что вы не будете готовить для него, если он готовит лучше и чаще вас, смысла нет.

Это может быть что-то очень простое, что быстро вразумит его. Например, одна женщина брызгала водой из распылителя на мужа, если он начинал кричать. Другая молча выходила из комнаты и закрывала за собой дверь...

В момент спокойного разговора, партнер обычно обещает соблюдать вашу границу. Но спустя некоторое время – забывает о своем обещании и по привычке совершает то действие, которое вас травмирует. Чтобы ваше заявление не выглядело как пустая угроза и манипуляция, необходимо

Четвертый пункт: Выполнение обещанного в пункте 3! *«Саша, я тебя предупредила. Я вынуждена отказать тебе сегодня в сексуальной близости».*

Внимание! Здесь бывает эмоциональный взрыв! Радуйтесь, чем громче возмущается – тем лучше запоминает границу. Переходите к

Пятому пункту: Договоренность о конструктивном диалоге. *«В таком тоне я говорить не буду. Давай ты успокоишься, а потом приходи (звони), я жду».*

Человек переживет своё негодование в связи с полученным отказом. Задумывается: его не оскорбляли, гадостей не говорили. О защите границы заранее предупреждали. Сказали «Я жду». Успокоится, и придет к вам. Возможно, сделает вид, что ничего не произошло. НО, границу запомнит. Часто хватает одного раза, бывает необходимо пару раз. В исключительных случаях с третьего раза запоминает навсегда.

Предвижу ваше возражение: «я ему сто раз уже говорила – он всё равно делает по-своему». Да, можно сказать и двести раз, если из всей технологии использовать только один пункт : «сказала». Соблюдайте технологию, для получения результата.

### Как использовать конфликт для укрепления отношений

Если Вы боитесь конфликта и иногда готовы отдать всё, только чтобы избежать или загладить его. Но конфликтные ситуации возникают в вашей жизни с завидной регулярностью? Чтобы не бояться конфликтов, можно научиться использовать конфликт для укрепления отношений. Для начала определимся с понятиями.

На самом деле, вы боитесь не конфликта, а инцидента (эмоционального взрыва со взаимными обвинениями и оскорблениями). Конфликт – это тот момент общения, в котором вы узнаете, что у вашего партнера ДРУГАЯ точка зрения по данному вопросу.

Чтобы разногласия не перерастали в перебранку важно развивать в себе навыки общения, тогда ваши отношения с другими людьми будут комфортными:

1. Наблюдение вместо оценки. Оценка это основная база для конфликта. Констатация факта не вызывает обиды и, следовательно, не может быть причиной для конфликта. Наблюдение и факты сами по себе не являются плохими или хорошими. Их такими делает оценка.
2. Это Чувства. Чем шире палитра ваших чувств, тем эффективнее общения и тем легче вам понять другого человека. Поэтому так важно:
  - распознавать свои чувства и их нюансы,
  - позволять себе переживать всю гамму своих эмоций,
  - уметь выражать свои чувства здоровым способом (а не подавлять их),
  - говорить о своих чувствах без стеснения и страха.
3. Важно знать Потребности и способы их здорового удовлетворения. Это позволяет удовлетворять большинство своих потребностей самостоятельно, ощущать себя счастливым и благополучным и помогает понимать потребности другого человека.
4. Ваши Ценности - определяют не только оценку происходящего, но и задают основу всего поведения. Делитесь своими ценностями. Говорите другим почему то или иное действие, событие, ситуация для вас важны. Узнавайте цели и ценности другого человека – это позволит вам вовлекать его в важные для вас мероприятия, учитывая его интересы и выгоды.
5. Умение обращаться за помощью вместо требования или установки «я лучше сделаю всё сама». Множество людей, окружающих вас будут рады выполнить какую-либо вашу просьбу. Важно только научиться правильно просить и обращаться за помощью с достоинством. Ведь здоровая коммуникация возможна только при самоуважении.
6. Умение слушать и слышать собеседника. Вы хотите взаимопонимания, но часто прерываете человека в разговоре, думаете о себе и своих чувствах и желаниях. Учитесь внимательно слушать собеседника в тот момент, когда он говорит, сохраняйте контакт глаз. Думайте в это время о нём, что он хочет вам сказать, какую мысль до вас донести.

Все эти навыки можно освоить в программе «Учимся любить себя».

## «Вместе и навсегда»

### Как сохранить семейные отношения хорошими на долгие годы

---

#### Как использовать конфликт для укрепления отношений

Для отработки навыка быстрого выхода из конфликта с целью улучшения отношений вспомните подходящую ситуацию. Например: « в пятницу поругалась с мужем»

#### I. Внимание себе!

1. Посмотрите внутрь себя и определите негативные чувства, которые вы испытывали в данной ситуации. «Я испытывала досаду, разочарование, обиду, гнев»
2. Осознайте, какая потребность не удовлетворена. Например, я нуждалась в уважении (стабильности, защищенности, внимании, уважении, свободе, развлечении) и т.д.
3. Найдите способы удовлетворения своей потребности самостоятельно, независимо от данной ситуации. Например, я уважаю себя, когда достигаю поставленной цели.

#### II. Сместите фокус внимания с себя на собеседника!

1. Подумайте, какие чувства он испытывает в конфликтной ситуации?
2. Какая его потребность не удовлетворена?
3. Какими словами и действиями вы могли бы удовлетворить его неудовлетворенную потребность?
4. Скажите ему об этом: «мне кажется, я думаю, у меня такое впечатление, что ты чувствуешь обиду, потому что мог подумать, что я не ценю то, что ты сделал для меня».

Для каждого человека важно быть услышанным и понятым. Даже если вы ошиблись и «приписали» ему другие, не свойственные для него чувства и потребности, ваше внимание к нему не останется без ответа и он захочет с вами разговаривать! И будет говорить...

Возможно, вам не понравится то, что он говорит. НО

- отделяйте факты от оценок,
- осознавайте те чувства, которые ощущает собеседник или о которых он говорит,
- думайте о нём, а не о своих эмоциях и реакциях.

#### III. Используйте активное слушание и парафраз».

Перефразируйте сказанное собеседником, делая акцент на его чувствах и фактах: «Если я правильно поняла, ты чувствуешь обиду, так как считаешь, что моя просьба помочь мне с приготовлением ужина, является проявлением неуважения к тебе?» Просто повторите услышанное вами своими словами.

Следите за тем, чтобы в перефразировании не появлялось вашего собственного мнения или оценок. Отследить, когда способ понять другого человека превращается в оценку легко: если появилось слово «НО». Ваша отсебятина приведет к разгоранию конфликта. Сразу остановите себя и сместите внимание на собеседника!

У вашего партнера появится ощущение того, что он услышан, его хотят понять и его ценят, так как внимательно относятся к его мнению. И он простит обиду и будет проявлять в ответ больше внимания к вам.

### Как восстановить разрушенные отношения

Когда результатом поведения становятся разрушенные отношения, очень хочется вернуть любимого человека. Но после череды неудачных попыток кажется, что это невозможно. Часто люди не умеют просить прощения или боятся это делать, считая обращение с просьбой о прощении унижением личного достоинства просящего.

Универсальная технология извинения позволяет, сохраняя достоинство, изменить ситуацию в сторону укрепления отношений.

Очевидно, что это не магическое заклинание, способное изменить поведение другого человека. Всё, что вы можете дать другому человеку: информация. А что он с ней будет делать, как реагировать и как себя вести – ему решать.

Отношения это мост между двумя людьми и строят его с обеих сторон. Изложенная методика позволит вам построить свою часть. Если у любимого человека есть хоть капля желания восстановить эти отношения – они восстанавливаются!

Возможно, вам будет страшно или очень страшно опять быть отвергнутым, услышать в ответ море обвинений и расстаться у разбитого корыта. Но если на вопрос: Что мне важно? Ответ: Отношения с этим человеком! Стоит рискнуть, поставить свой страх на полочку, пусть подождёт, пока вы составите разговор.

Сдавать экзамен, прыгать с парашюта или в ледяную воду, первый раз самостоятельно вести машину по оживлённому городу – страшно. Но люди делают это, несмотря на страх.

#### Соблюдайте правила:

- Искренность. Любая фальшь распознаётся на невербальном уровне.
- Ответственность за свои действия и их последствия. Не переносите ответственность за происшедшее на партнёра. Например, идея о том, что «я изменял тебе, потому что ты отказывала мне в сексе» точно не поможет продвинуться к цели.
- Говорите о своих чувствах и фактах.
- Избегайте оценок поведения партнёра.
- Разговор лучше провести лично, начать его со слов: Мне важно тебе кое-что сказать, выслушай меня до конца, пожалуйста, и не перебивай. Если же так получилось, что нет возможности встретиться, напиши письмо с просьбой прочитать и дочитать до конца.

Я приведу примерный разговор. Подобрал свои слова в соответствии с формулой, сохраняя смысл сказанного, вы составите свой план беседы.

1. Признание факта причинения вреда, нанесения обиды. Четко сформулируйте, в чём была ошибка. Конкретно за что просите прощения: за какие действия или слова вы извиняетесь. Каким образом нанесли обиду, причинили боль, ущерб, повредили отношениям. Забудьте фразы типа: «Я не знаю, в чем я виноват, но ты обиделась, уж прости меня». Такая постановка разговора, основанная на чувстве вины – неработающий инструмент. Посыл в просьбе о прощении: Я нарушил и мне важно исправить! *«Я сознаю, что разрушил твоё доверие и нашу близость, занимаясь сексом с другой женщиной».*



## «Вместе и навсегда»

### Как сохранить семейные отношения хорошими на долгие годы

---

2. Объяснения. Дайте краткое объяснение сделанного. Важно взять ответственность за поступок, а не посыпать голову пеплом. *«Я хотел секса с этой девушкой и рассчитывал, что это пройдет незаметно для тебя».* Не нужно самоунижаться *«я дурак, осёл, козёл, меня бес попутал».*
3. Выразите сожаление. *«Я вижу как тебе плохо. Я сознаю твою боль».*
4. Выразите стыдливость. Расскажите, что вам от произошедшего тоже плохо. *«Я чувствую себя отвратительно, мне стыдно».*
5. Восстановление отношений.
  - Расскажите как вы будете исправлять ситуацию. Предложите ряд действий, которые с вашей точки зрения, могут улучшить ваши отношения. Не нужно идти на жертвы и унижение, брать на себя невыполнимые обязательства. Хорошо продумайте то, что вы действительно готовы сделать для улучшения ваших отношений с партнером. Если пообещали – сделайте! *«Я готов по пути с работы заезжать за тобой, проводить выходной день вместе, ходить в магазин за продуктами».*
  - Поинтересуйтесь мнением любимого человека. *«Как ты думаешь, что мне делать для укрепления наших отношений? Какого поведения ты ожидаешь от меня?»*
  - Сообщите партнеру, что у вас есть определенная стратегия, благодаря которой подобная ситуация в вашей жизни исключена. *«Я буду ходить на вечеринки только с тобой», «Я позвоню тебе, чтобы вспомнить о том, как мне важны отношения с тобой».*
6. Скажите слова благодарности за то ценное и важное, что есть в ваших отношениях, придайте им значимости. *«Я благодарю тебя за то чудесное время, которое мы проводили вместе», «Я благодарю тебя за твою заботу, внимание, любовь, ласку», «Я благодарю тебя вкусные ужины, отличный секс, чистоту и порядок в квартире».* При желании всегда найдётся за что поблагодарить любимого человека.
7. Скажите слова любви *«Я ценю отношения с тобой», «Ты мне очень дорога», «Я люблю тебя».*

#### Качественное извинение исцеляет душевные раны.

1. Восстанавливает достоинство обиженного человека и сохраняет достоинство виновного.
2. Сближает на основе общих ценностей.
3. Подтверждает невиновность пострадавшей стороны и снимает ответственность за понесенную обиду, боль и вред.
4. Создает уверенность в том, что пострадавшая сторона находится в безопасности, так как ошибка не повторится.

## «Вместе и навсегда»

### Как сохранить семейные отношения хорошими на долгие годы

---

#### Пять шагов для спасения брака, когда жить вместе уже невозможно

Если вы уже дошли до ручки и готовы собрать вещи, чтобы раз и навсегда расстаться с этим идиотом, этой дурой, сделайте одно упражнение.

Возьмите лист бумаги и ручку. Разделите его на две колонки. Напишите в левой колонке все то, что делает ваш партнер, из-за чего жить с ним стало невозможно. Не жалейте времени, чернил и бумагу. Составьте отвратительный портрет несносного партнера. Например:

*Никогда за собой не убирает.*

*Молчун.*

*О всех его планах и решениях я узнаю последней.*

*Сморкается и делает отрыжку прямо за столом.*

*Никогда не покупает мне хороших подарков.*

*Одевается неряшливо и невпопад.*

*Скуп на деньги.*

*Лентяй (не помогает мне по дому).*

К каждой строчке написанной слева, напишите свою ответную реакцию справа. То, как вы поступаете, что делаете, говорите своему партнеру. Подумайте о себе, например:

*Я обижаюсь, кричу, сержусь, дуюсь.*

*Мне стыдно быть рядом с ним.*

*Я строю из себя «мученика», играю на чувствах и вызываю к себе жалость.*

*Я хочу жить с кем-нибудь другим.*

*Я не разговариваю с ним (замыкаюсь в себе и наказываю молчанием).*

*Я считаю, что я слишком хороша для него (я считаю мужа недостойным меня).*

Разорвите листок на две части и левую часть с недостатками вашего партнера выкиньте.

Внимательно просмотрите список вашего поведения! Может быть пора начать отвечать за свои мысли, слова и поступки, вместо того, чтобы контролировать партнера и решать за него как ему себя вести.

Вы точно перестанете злиться от бессилия, что вы не можете изменить своего партнера. К вам вернется уверенность – потому что вы точно можете изменить свои поведенческие стратегии. И в этом вам помогут мои другие уроки.