

Ивон Даллер



Как
сохранить любовь
и взаимопонимание
в паре

Иллюстрации Жана Оганера



ЭКСМО
Москва
2014

В этой серии:

Как обрести уверенность и научиться говорить «нет».

Экспресс-тренинг

Как открыть скрытые таланты. Экспресс-тренинг

Как развить уверенность в себе и повысить самооценку.

Экспресс-тренинг

Как сохранить любовь и взаимопонимание в паре.

Экспресс-тренинг

Готовятся к выходу:

Как сделать свою жизнь еще лучше. Экспресс-тренинг

Как сохранить спокойствие ДЗЕН в беспокойном мире.

Экспресс-тренинг

Как достичь счастья. Экспресс-тренинг

Как получать радость в повседневной жизни.

Экспресс-тренинг

Как научиться любить и быть любимым. Экспресс-тренинг

Как привести все в порядок и избавиться от ненужного.

Экспресс-тренинг

Счастливые пары существуют!

Несмотря на трудности жизни вдвоем, наличие партнера является лучшей гарантией счастья. Некоторые пары счастливы в период ухаживаний и медового месяца, то есть от нескольких месяцев до двух-трех лет. Другим удается оставаться счастливыми намного дольше.



Почему какие-то партнеры остаются счастливы вместе, когда другие терпят крах?

Психологи наблюдали за счастливыми парами, слушали их, анализировали и пришли к выводу, что им свойственно определенное поведение, которого не хватает несчастливым парам. Они также констатировали, что счастливые пары обходят ловушки, в которые попадают пары, чья семейная жизнь заканчивается разводом или удручающим сосуществованием в течение десятилетий.

Влюбиться или полюбить относительно легко. Для того чтобы создать крепкую семью, которая переживет спад накала страстей, справится с многочисленными источниками неразрешимых конфликтов и благополучно минует неизбежные кризисные моменты, требуется нечто большее, чем просто везение.

Для этого необходимо намного больше любви и добрых намерений. Мой тридцатилетний опыт в области семейной терапии убедил меня в том, что у пар, переживающих кризис, были и любовь, и добрые намерения.

Но чаще всего супругам не хватает знаний о тех различиях, которые существуют между мужчинами и женщинами, и понимания семейной динамики, свойственной жизни пары. Они не прилагают усилий к тому, чтобы применить эти знания на практике и изменить деструктивную стратегию несчастливых пар с помощью приемов, которыми пользуются счастливые семьи.

Именно поэтому я написал эту маленькую тетрадь упражнений.

Вы готовы быть счастливыми?

1. **Счастье**

Давайте сначала попробуем определить, что такое счастье. Напишите внизу ваше определение счастья. Отвечайте спонтанно:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Перед вами десять определений счастья, которые дали разные авторы. Оцените по 10-балльной шкале те из них, которые лучше всего соответствуют вашему пониманию счастья. Цифра «1» — для наиболее понравившегося вам определения.



..... «Счастье состоит в возможности пользоваться тем, что имеешь». Мильтон Эриксон, американский психолог

..... «Любить и работать». Зигмунд Фрейд, «отец» психоанализа, австрийский невролог

..... «Постоянное хорошее психическое самочувствие». Мартин Селигман, американский психолог

..... «Счастье не всегда комфортно». Тома д'Ансамбур, бельгийский писатель

..... «Невозможно быть счастливым, не будучи благоразумным». Эпикур, греческий философ

..... «Чувство активной радости». Барух Спиноза, голландский философ

..... «Счастье — это удовлетворение всех наших наклонностей». Эммануил Кант, немецкий философ

..... «Безусловное одобрение существования». Клеман Россе, французский философ

..... «Делать, что хочешь, и хотеть то, что делаешь». Франсуаза Жиру, швейцарская журналистка

..... «Пути к счастью не существует. Счастье само по себе — путь». Лао Цзы, китайский мудрец

Исходя из вашего определения счастья и определений авторов, как бы вы теперь обозначили свое понимание счастья?

.....
.....

Давайте попробуем быть еще более конкретными. Если бы из всех этих определений счастья вам нужно было бы выбрать только одно слово, один синоним счастья, каким было бы это слово?

.....



Вероятно, это слово обозначает приоритет вашей жизни, самую большую ценность и то, ради чего вы так много «работаете». Нарисуйте это: