

СУПРУЖЕСТВО КАК ПАРТНЕРСТВО

Павел ЭРЗЯЙКИН

Предисловие к книге

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Вы держите в руках книгу, которая родилась исключительно благодаря вам. Благодаря вашим историям и опыту, вашим семейным проблемам, горестям и радостям, у меня появилась сначала авторская программа «Супружество как партнерство», а затем и желание перенести на бумагу мои знания об отношениях между людьми.

Вступая в брак, многие люди являются незрелыми личностями, поэтому вместо взаимной партнерской игры создают повинность, некий подвиг, совершаемый непонятно для чего. Мне хотелось бы научить людей в этом мире искренне любить и заботиться друг о друге.

Эта книга адресована читателям, которые чувствуют себя зажатыми строгими социальными рамками. Тем, кто живет, следуя стереотипам, но чувствует, что в жизни есть нечто большее – загадочное, таинственное, прекрасное. Я хочу помочь таким людям обрести себя. Причем принципы, о которых здесь идет речь, применимы не только между мужем и женой, но и, например, между родителем и ребенком, партнерами по бизнесу и т.д.

Я хочу поблагодарить свою первую супругу Елену за тот бесценный опыт, который я получил в совместной жизни с ней. Во время наших конфликтов и ссор мне часто бывало обидно и непонятно, почему так происходит. Но если бы я тогда не прожил с этим человеком 10 лет, то никогда не стал бы тем, кем есть сейчас. Кланяюсь ей за то, что она позволила мне обрести видение и укрепить как личность.

Мой второй брак с супругой Ольгой стал по-настоящему партнерским.

Правда, в один момент наша жизнь начала напоминать мне мой предыдущий брак, но я вовремя избавился от контроля, и наша жизнь превратилась в рай с

тотальным принятием, заботой и уважением. Благодарю Ольгу за это прекрасное партнерство.

Также в этой книге я хотел бы донести до читателей, что если в браке закончилась игра – то это тоже нормально. И оправдывать отсутствие партнерства, терпеть и обманывать друг друга нет никакого смысла, потому что жизнь у нас одна, и не стоит тратить ее на страдания. Если в отношениях нет развития, участия, интереса – выбирайтесь из этого болота и идите на встречу новому счастью.

Я хочу сказать «спасибо» всем моим клиентам, которые доверяли мне свои истории, начиная с далекого 91-го года. У некоторых клиентов ко мне за советом обращаются уже их дети, и это очень приятно. Также благодарю своих студентов, обучающихся на моих программах – за то, что они выбирают рисковать, а не тормозить. Управлять своей жизнью, а не ждать манны небесной. Они принимают вызов быть авторами своей жизни, и их опыт обогащает меня.

Также моя горячая благодарность – тем великим людям, у которых я учился. И даже тем уникальным местам, в которых побывал, которые заставляли меня остановиться, задуматься и открыть в себе что-то новое. Отдельное спасибо Центру новых возможностей, сотрудники которого всегда поддерживали мои начинания, вдохновляли и радовали меня. Также благодарю за помощь в создании этой книги и искренний интерес к теме Надежду Шинкаревскую, которая собрала мои мысли воедино и помогла красиво их оформить.

Приятного прочтения!

Глава I. КОНТЕКСТ, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ – ЭТО ИГРА

«Супружество как партнерство» – это книга о семейной жизни, которую можно прожить играючи, легко и радостно. Для крепкого союза у супругов должна быть общая цель, объединяющая их и вдохновляющая на счастье. Но найти такую цель, ради которой стоит идти по жизни вместе, не всегда получается с первого раза.

В качестве примера можно привести известную многим кривую Гаусса, которая представляет собой такое математическое понятие, как нормальное распределение. Если бизнес начинается с инвестиций, то отношения между мужчиной и женщиной формируются в период ухаживаний, затем идет медовый месяц, который неизменно сменяет стабилизация – точно так же, как и в бизнесе. Цель достигнута, оружие сложено, и рано или поздно начинается деградация – абсолютно естественный процесс, который характерен как для семейных отношений, так и для взаимоотношений в различных коллективах. Сначала мы завоевываем друг друга, страсти накалены, и нам хочется проводить с партнером каждую секунду своей жизни. Когда эмоции утихают, мы смотрим на того, кто рядом с нами совсем другими глазами. Так происходит и в быту - сначала мы слушаем новую песню в захлеб, и она нам нравится, мы готовы включать ее снова и снова. Но постепенно мелодия приедается, и через какое-то время нас от нее начинает подташнивать. Если в партнерстве мы достигли какой-то определенной цели и не достигли новой – то наш союз уже закончился. Почему же так происходит?

Дело в том, что когда человеку необходимо достичь цели, он становится другим: готов к любым поступкам, не боится препятствий – все растворяется в желании добиться внимания партнера. В голове стучит адреналин, сердце рвет на части драйв, азарт, кураж. Угадываются мысли, желания любимого человека, и кажется, что такая идиллия навсегда.

Когда цель достигнута, наступает новый период в отношениях, новое ощущение – «мы вместе». И если в этот момент не поставлена следующая цель, то в скором времени совместная жизнь обрстет массой проблем и станет настоящей обузой. Люди могут жить вместе достаточно долго – пять, десять, пятнадцать лет – но их семейная жизнь будет похожа на застоявшееся болото. Одному из партнеров рано или поздно начнет казаться, что он как будто все время платит алименты тому периоду своей жизни, когда он рискнул соединить себя одной судьбой со своей половиной.

Выход из этой ситуации есть, и он очень простой и понятный. Когда вы почувствуете, что один этап игры под названием «совместная жизнь» подходит к концу, начинайте новый. Если нет новых смыслов, вы будете платить по счетам своей молодости и наивности, а значит, вашу семейную жизнь неизбежно будет сопровождать скука, раздражение и взаимные обвинения.

Книга, которую вы держите в руках – о том, как сделать семейную жизнь увлекательной игрой, в которой оба партнера чувствуют себя естественно, реализуют все свои таланты и ощущают себя счастливыми. Она о том, что супружество – это вовсе не рутинная, отягощающая существование грузом забот, а гармоничное партнерство, вдохновляющее и придающее силы.

СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ: ВСЯ ЖИЗНЬ - ТЕАТР

У многих из нас есть ошибочное представление о том, что если мы успешны на работе, сложились как специалисты, доказали свой авторитет как профессионалы своего дела, то и дома нас автоматически должны уважать, холить и лелеять. На самом деле, совершенно неважно, какой славы человек достиг на службе, какие медали завоевал, на какую ступеньку пьедестала почета взобрался – одновременно с этим в семье он может не реализоваться как муж или отец.

Именно по этой причине бесполезно требовать от партнера уважения и доверия к себе любимому – такие вещи можно только заслужить. В жизни любого человека существует множество социальных ролей, которые он меняет в зависимости от ситуации, и каждый раз игра идет на каком-то поле. Мы сами когда-то выбрали эти роли и теперь пытаемся подобрать к каждой из них свой набор поведенческих тактик. Например, с друзьями у нас складываются одни отношения и категории ценностей, с коллегами по работе или с подчиненными – другие. Когда мы приходим домой, то мы меняем социальную роль, оставляя другие амплуа за порогом. Нашим женам и мужьям не нужен специалист, тренер или консультант, которые существовали в нашем обличии до прихода домой. Им нужна их половинка, крепкое плечо и надежный тыл. В этот момент партнеру совершенно не важно, ценят тебя на работе или нет (хотя искренне поинтересоваться рабочими делами не помешает).

Если разобраться, то социальные роли – это способы поведения, уместные, необходимые, достаточные и эффективные при общении с тем или иным человеком. Мы можем пережить некоторые ощущения только в определенной роли, а в других ролях эти ощущения будут уже не уместны. То есть, когда я играю роль мужа, я испытываю эмоции, которые будут непригодны для меня как профессионала, например. В общении с детьми, с друзьями, с клиентами я буду ставить перед собой уже совсем другие задачи и испытывать совсем другие ощущения. Социальные роли имеют конкретные границы эффективности.

Правильно и быстро переключаться с одной роли в другую – это очень полезный и нужный для жизни навык. Когда к нам подходит ребенок, нужно на время забыть об остальных социальных ролях и уделить ему максимум внимания – ведь детям еще больше, чем нашим партнерам, нужен именно родитель, а не начальник или специалист. Если у нас получается быстро переключаться, забывая о проблемах и сосредотачиваться на каждой из

социальных ролей – успех гарантирован, у нас все обязательно сложится в отношениях.