

Морозов С.В. Морозова А.Г.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ
ОТНОШЕНИЙ**



**Издательство Велигор
Москва 2018**

УДК 392,9
ББК 88.55
М – 80

Морозов С.В. Морозова Л.Г.

Практический курс оздоровления семейных отношений – М.: ТД Велигор, 2018. – 170 с.: ил.

В жизни каждого человека наступает момент, когда он задумывается о Любви, поиске спутника жизни. В самом начале этого пути легко споткнуться, оказаться безоружным перед перипетиями судьбы. «Осведомлён, - значит, вооружён», - гласит народная мудрость, и мы полностью согласны с нею, поэтому и написали книгу для вас.

Вы будете приятно удивлены простой и понятной манере подачи информации, лёгкости повествования и ненавязчивости советов. В этой книге мы старались поделиться собственным опытом совместной жизни, глубоким пониманием внутренних переживаний мужчины и женщины на разных этапах трансформации любви. Мы осмелились говорить с читателем о том, о чём сегодня в социуме предпочитают молчать.

Наша книга для всех. Для людей разных возрастов, разных поколений, ведь в ней вы найдёте главное – нравственность. А прочитав её, вы научитесь культуре взаимоотношений с самыми близкими людьми на земле. Наша книга поможет вам создать пространство любви и счастья.

ISBN 978-5-88875-560-0

Подписано в печать 20.02.2018 г.
Формат 60х90/16. Печ. 26 л. . Бумага офсетная №1 70гр.
Тираж 120 экз. Заказ №

ООО «Торговый Дом Велигор»
г. Москва., м. Тульская., Гамсоновский проезд, дом 2, стр 1.
Бизнес-Центр “Центр-Т”, первый этаж, офис 113
тел: (495) 784-0661 8(985) 784-08-16 E-mail: veligor97@gmail.com

Интернет-магазин – WWW.VELIGOR.RU

© Морозов С.В. Морозова Л.Г.
© Торговый Дом «Велигор» 2018 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|------------|
| От авторов..... | 5 |
| Введение. Семья: «Быть или не быть, вот в чём вопрос!»..... | 6 |
| 1. От одиночества к семейному теплу..... | 10 |
| <i>Любовь по-древнегречески.....</i> | <i>10</i> |
| <i>Суррогаты любви.....</i> | <i>15</i> |
| <i>Любовь или физиология.....</i> | <i>18</i> |
| <i>Ошибка может дорого стоить.....</i> | <i>21</i> |
| <i>Браки заключаются на небесах?.....</i> | <i>23</i> |
| 2. Поиск спутника жизни: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что»..... | 28 |
| <i>Семья: системный подход.....</i> | <i>31</i> |
| 3. Любовь это улыбка бога | 34 |
| <i>Где нет любви – бытуют отношения.....</i> | <i>37</i> |
| <i>Наивысшая форма любви это сознание сердца.....</i> | <i>42</i> |
| <i>Искусство любить.....</i> | <i>44</i> |
| <i>Высшие сферы любви.....</i> | <i>47</i> |
| 4. Две противоположности. Мужчина и Женщина – как это красиво!..... | 51 |
| 5. Родительская любовь..... | 61 |
| 6. Не ходите, девки, замуж!..... | 66 |
| 7. Девичья честь..... | 75 |
| 8. Играем свадьбу..... | 82 |
| 9. Лучшая подружка это муж!..... | 87 |
| 10. Семьи всякие нужны, семьи всякие важны: | |
| историческая р етроспектива..... | 92 |
| <i>Крестьянская семья.....</i> | <i>93</i> |
| <i>Семья рабочих.....</i> | <i>94</i> |
| <i>Буржуазная семья.....</i> | <i>96</i> |
| 11. Всё смешалось..... | 98 |
| <i>Семья «юная».....</i> | <i>98</i> |
| <i>Семья «всё хочу».....</i> | <i>99</i> |
| <i>Семья «желаю лучшее».....</i> | <i>100</i> |
| <i>Семья «мучает голос совести».....</i> | <i>100</i> |
| <i>Семья «аристократы».....</i> | <i>101</i> |
| <i>Семья «Живи, играя».....</i> | <i>101</i> |
| <i>Семья «Родители».....</i> | <i>102</i> |

| | |
|---|------------|
| <i>Семья «Лад да любовь»</i> | 103 |
| 12. Этапы развития семьи | 105 |
| <i>«Рай в шалаше»</i> | 105 |
| <i>Установление иерархии</i> | 105 |
| <i>Рождение детей</i> | 107 |
| <i>«Суматошный день»</i> | 108 |
| <i>Комфорт человеческих отношений</i> | 108 |
| <i>Рождение новой семьи</i> | 109 |
| <i>На распутье</i> | 109 |
| <i>Снова «рай в шалаше»</i> | 110 |
| <i>Муж и жена - Одно</i> | 110 |
| 13. Три силы во Вселенной | 112 |
| 14. Семья как проявление третьей силы | 118 |
| <i>Этапы эволюции семьи</i> | 118 |
| 15. Пора сказать правду о сексе | 122 |
| 16. Можно ли склеить разбитую вазу? | 128 |
| <i>Как рождается измена</i> | 131 |
| <i>Соревнования не всегда хороши</i> | 133 |
| <i>«Скрытая угроза»</i> | 134 |
| <i>«Каков Тёма, таково у него и дома»</i> | 134 |
| <i>Звонок из прошлого</i> | 135 |
| <i>Выбор отменяется</i> | 136 |
| 17. Кризис это шанс начать жить лучше | 138 |
| <i>Семья тоже может заболеть</i> | 141 |
| <i>Основные симптомы хронических болезней семьи</i> | 142 |
| <i>Инфекции</i> | 146 |
| <i>Стабилизация состояния семьи</i> | 147 |
| 18. «Что делать нам и чем помочь» | 155 |
| <i>В погоне за счастьем</i> | 159 |
| Заключение | 162 |
| Литература | 164 |

ОТ АВТОРОВ

Эта книга написана для отважных людей – мужчин и женщин, которые, отбросив все страхи и сомнения, всё же решились пуститься в весьма рискованное путешествие под названием «супружество».

Однажды человек поймёт, что свадьба это только начало пути в прекрасное «завтра», а семейное счастье куётся каждое мгновение, день ото дня, в суете буден, а в котомке у странника только один помощник – хрупкий лучик любви.

Если Вы, Уважаемый Читатель, согласны погрузиться вместе с нами в это непростое, но весьма увлекательное путешествие в глубины супружеских отношений, что ж, – приятного времяпрепровождения на страницах этой книги!

Однако не стоит осуждать тех людей, которые не «видят» себя в роли супруга, для которых институт брака – давно изжившая себя мировоззренческая модель. Мы уважаем их выбор.

«Семья» и вчера, и нынче – тема весьма болезненная. Сколько копий было сломано в спорах между сторонниками и противниками семьи. И для подавляющего большинства людей разговоры о семье и браке полны эмоций. Может статься, прочитав эту книгу, человек ответит себе самому на один из основополагающих вопросов жизни – быть его семье или не быть.

Узнав заранее, какие задачи придётся решать в семейной жизни, человек в достаточной степени сможет к ним подготовиться. Ведь, как известно «Знание – сила»!

Практические рекомендации, которыми богата данная книга, можно назвать скорее философскими, нежели психологическими. Эта практика направлена в первую очередь на собственное развитие и совершенствование, благодаря чему человек сможет самостоятельно справиться со своими внутренними проблемами, а на этой базе решить семейные проблемы можно раз и навсегда.

Теоретические принципы, изложенные в данной книге легко применимы в жизни. Это лишний раз подтверждает истину: нет ничего практичнее, чем хорошая теория. Прочтите и убедитесь в этом сами.

ВВЕДЕНИЕ

СЕМЬЯ: «БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ, ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС!»

Стремительно меняется всё вокруг – изменился и сам человек. Устаревает всё, в том числе, и семейный уклад. Со времён патриархальной семьи многое изменилось в отношениях между мужчиной и женщиной. Однако это не значит, что устарели сами парные отношения. Наша эволюционная ступень – «человек разумный» как раз и отличается от наших далёких предшественников тем, что мы осознали инновационную по тем временам форму сосуществования – парный брак, в то время, как у представителей предыдущей эволюционной ступени господствовал брак коллективный. Это известно.

В будущем, когда человечество осознает себя на следующей ступени эволюции – «человек сознательный», парный брак «отомрёт» так же естественно, как ненужный рудимент, но только тогда, когда каждый индивид сможет осознать своё личное психическое пространство. Сегодня таких людей единицы, человечество же в целом находится на заре новой ступени бытия. Именно поэтому, не торопитесь оголтело отказываться от того уклада жизни, от тех отношений, которые шлифовались жизнями многих поколений людей на протяжении тысяч лет эволюции. И сегодня, в наше непростое время традиционная семья всё так же актуальна для жизни, и именно она способна дать каждому из нас ту долю счастья, без которой человек не в состоянии осознать себя целостным, самодостаточным, творцом собственной жизни.

Семья – тема весьма болезненная. Сколько копий было сломано в спорах между сторонниками и противниками этого социального института. Для подавляющего большинства людей разговоры о семье и браке полны эмоций.

Часто слышатся возгласы: «Институт семьи в современном обществе находится в кризисном состоянии». Возможно, но кризисы испытывает всё, что находится в развитии. Таковы законы нашего мира. Именно эта ситуация характерна в начале XXI века и для семьи. Она тоже развивается, эволюционирует. В эпоху,

когда девальвируются многие ценности, семья становится всё более и более важной. И сейчас, как и во все века, люди вполне могут создать крепкую семью и достичь в ней расцвета любви.

В далёком прошлом, как считают историки, люди не имели семьи, и жили в первобытной общине. Но постепенно индивидуальные черты каждого человека стали проявляться всё сильнее. Возникли зачатки социума. Появилась необходимость не только вскармливать детей, но и подготавливать их к исполнению определённых социальных ролей. Некоторые из воспитательных функций как раз и стала выполнять семья. В процессе развития общества возникли сильные ограничения, накладываемые на поведение семейных людей.

Шло время, мир менялся. И вот оказалось, что ряд ранее признававшихся естественными ограничений, вдруг стал ненужным, стесняющим человека. Попытка их игнорировать так и не привела к существенному улучшению ситуации, наоборот, лишь вызвала резкое увеличение распада семей и обострение конфликтов между поколениями.

Вот тогда то и стали поговаривать о кризисе семьи и её распаде.

Поэтому в настоящее время наблюдается не однозначное отношение к семье, ее наличию или отсутствию.

Одни считают, что семья является помехой в их жизни, препятствием для достижения целей. Другие, не мыслят существования вне семьи, полагая, что именно так возможно получать глубочайшее личное удовлетворение и развить свои лучшие качества.

Третьих вопрос семьи не касается вовсе, по религиозным соображениям они стремятся познать истину в одиночку.

Любой выбор оправдан! Но, следует заметить, что гармоничные взаимно обогащающие отношения ещё никому не помешали достичь желаемого, напротив, хорошо слаженная семья сама и есть неиссякаемый источник сил и вдохновения. Однако это не происходит само собой. Здесь, как и в любом деле, надо приложить определённые усилия. Мудрецы древности считали: «Если хочешь что-то изменить в своей семье, начни с себя».

Сегодня семейные отношения являются самым осознанным и наиболее распространённым видом взаимоотношений между

людьми. Гармоничная семья всегда только помогала достичь блестящих жизненных результатов как мужу и жене, так и их детям. Кроме того, семья существует так давно, что вопрос о том быть ей в нашей жизни или нет, вообще то не стоит и затрагивать.

Ещё одна особенность нынешнего времени в том, что люди зачастую слишком легкомысленно относятся к семье. Для многих людей она существует как фон их активной деятельности, но всегда остается за «кадром», в тени событий их личной жизни.

Именно поэтому для укрепления семьи было бы полезно кардинально изменить отношение к ней, перейти от понятия семья, как средство, к семье, как цель.

Чтобы взрастить гармонию отношений, любовь и понимание, на алтарь семьи придётся положить всё, всю свою жизнь. Не стоит при этом пытаться следовать некоему эталону семейных отношений. Меняется время, и вместе с ним меняется облик семьи. Поэтому никакого эталона не существует вовсе. Сколько людей, столько и возможных вариантов семейных отношений. Просто, когда мужчина и женщина решили создать семью, они негласно сказали друг другу: «Я выбираю тебя!».

Любой рост, развитие предполагает преодоление целого ряда кризисов. Это происходит и с семьёй. Нынешний её кризис, это кризис роста. Чтобы его преодолеть, человеку придётся заняться познанием себя, самосовершенствованием. Порой использование самых простых приемов для преодоления конфликтов, возникающих между членами семьи из-за отчуждения и непонимания, скоро приводят к естественному обоюдному изменению поведения людей к лучшему.

Давно известно, что многие черты личности, такие как, необоснованная ревность, зависть, равнодушие к ближнему, или сильная эмоциональность, могут быть преодолены, если человек начинает познавать себя. Но самопознание - всё ещё редкий гость в наших семьях. Одни люди просто не знают, что надо предпринять, другие ленятся, забывают об этом или же считают себя и так вполне совершенными, а свой характер - идеальным.

Недостатки в поведении человек всегда легче замечает у других людей, нежели у себя. Это хорошо подмечено в известной

библейской притче о том, «что в чужом глазу видят и соринку, а в своем глазу не замечают и бревно». Заметить «бревно в собственном глазу» и признаться в этом самому себе - это великое свершение в жизни любого человека.

Говорят, что нет предела совершенству. Можно достичь мира, согласия, любви, стабильности. И семья как раз отличное поле деятельности для решения этой задачи.

ГЛАВА 1

ОТ ОДИНОЧЕСТВА К СЕМЕЙНОМУ ТЕПЛУ

Люди постоянно общаются друг с другом, но далеко не всегда такое общение приводит к близкому знакомству и тем более, к созданию семьи.

Каждый человек в течение жизни накапливает некоторый жизненный опыт, он может способствовать, или препятствовать созданию семьи.

Хорошо известно, что отношения между родителями порождают у человека стереотипы поведения и реагирования в той или иной ситуации. Сильное влияние оказывают: школа, средства массовой информации, книги, навязывая определённые взгляды на взаимоотношения между мужчиной и женщиной. Кроме того, всегда существуют какие-то недостатки в воспитании. Так что ещё до момента знакомства с будущим супругом или супругой, у людей уже сформированы определённые предпочтения для выбора будущего партнёра.

Сложный момент возникает в жизни каждого мужчины, когда впервые он должен сказать матери «Нет», а любимой женщине «Да». Только тогда он готов к созданию собственной семьи. Чаще всего мать не хочет отпускать сына. Она помнит, как родила его и выкормила, как потом воспитывала и ухаживала, какие трудности пережила, когда сын болел. И вот теперь этого взрослого, красивого мужчину надо просто так отдать другой женщине?! Всё существо её протестует! И это одна из главных причин конфликтов между свекровью и невесткой.

Часто можно наблюдать и такую ситуацию, когда довольно долго встречаются с одним человеком, а играют свадьбу – с другим. Спрашивается почему? Как и с чего начинаются семейные отношения? Стандартный ответ звучит так: «С любви!». А с любви ли?

ЛЮБОВЬ ПО-ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИ

В русском языке для обозначения любви есть собственно только одно слово «любовь». Возможно поэтому, когда дело до-

ходит до объяснения в любви, люди начинают путаться и сами себя обманывают. А вот у древних греков дело обстояло иначе. В греческом языке, если угодно, существует подробная терминология для отражения в слове различных сторон чувства любви. Хотя было ли древним от этого легче, мы не знаем.

Сегодня известна также классификация, разработанная зарубежными учёными. Учитывая оба варианта можно предположить, что существует, по крайней мере, семь типов любви.

Самая мягкая — «агапе». Удивительно, но люди чаще всего, просто не видят как раз эту - настоящую любовь. Ведь когда говорят о любви, то на первое место обычно ставят душераздирающие страсти. На их впечатляющем фоне настоящая любовь покажется слишком тихой, пресной. Ее главный признак - ощущение целостности. Именно оно даёт влюбленным состояние защищённости, спокойствия, блаженства, душевного тепла. Они становятся самодостаточными, цельными и воспринимают любимого, как часть самого себя. Люди стараются быть постоянно рядом, касаться друг друга. Им нужно это прикосновение. А с возрастом супруги всё более становятся похожими друг на друга внешне и чертами характера.

К сожалению, агапе – редкий гость в наших семьях. Небольшая практика может продемонстрировать читателю, есть ли у него это прекрасное состояние.

ПРАКТИКА. Выберите примерно час свободного времени, когда бы вас никто не смог побеспокоить. Отключите телефон, выключите телевизор, радио. Пусть в вашей комнате станет тихо. Сядьте рядом друг с другом. Возьмитесь за руки и просто сидите. Не надо ни о чём говорить. Если час пролетел, как пять минут, если вам просто хорошо, когда любимый рядом, то, скорее всего, вы близки к состоянию агапе. Но если в вашей голове клубится ворох мыслей о том, что надо бы что то делать, если хочется куда-то бежать, то, увы, это состояние у вас отсутствует.

Иногда супругам трудно выделить время для этой простой практики. Тогда можно просто определить, сколько времени вы проводите вместе, как часто находитесь рядом в течение суток, или за неделю. Вместе ли вы в выходные дни, во время отпуска. Чем больше времени супруги вместе, тем более вероятно, что состояние агапе присутствует.

Мы предложили нашим знакомым провести подобную практику. Жена потом долго смеялась, рассказывая о результате: «Примерно через пять минут муж спросил, а долго ещё так надо сидеть?»

Агапе - это любовь, основывающаяся на признании значимости, ценности, индивидуальности и свободе любимого, и потому не столь страстная, горячая и нежная. В христианстве это слово стало выражать проникновенную, вселенскую любовь - любовь высшей духовной свободы. Там, где речь идет о заповеди любви к Богу, к ближним, или врагам - имеется в виду жертвенная и снисходящая агапе. В русском языке перевод этого слова может звучать как: ценить, уважать, проявлять милость. Люди, подверженные такой любви, любят своего партнера безмерно, безоглядно и совершенно альтруистично. Они готовы простить ему все и не мыслят своей жизни без него.

*Этот ценный рубин – из особого здесь рудника,
Этот жемчуг единственный светит особой печатью.
И загадка любви непонятной полна благодатью,
И она для разгадки особого ждёт языка.*

Омар Хайям [1].

Другой оттенок любви отражает «сторге» - это любовь - привязанность, особенно семейная. Спокойное и непрерывное чувство любящего, когда он признает объект любви близко принадлежащий ему и тесно с ним связанный. В таком признании человек обретает душевный мир. Это любовь - опека, больше похожая на родительское чувство. Такая любовь относится к органической, родовой связи. Развивается она долго, прочно укореняется, и разрушить ее не может зачастую даже измена супруга или длительная разлука любящих людей.

Любовь-дружба определяется, как «филия» - приязнь, нежность, проявленная от индивида к индивиду. Филия обусловлена социальными связями и личным выбором. Оттенок, выражаемый этим словом, означает внутреннюю склонность к человеку. Эта склонность вырастает из душевной общности, характерной для людей, чья внутренняя близость означает буквально «быть удовлетворенным чем-то, ничего более не искать».

Деловая, социальная разновидность любви - «прагма». В этом случае объект любви, часто довольно сознательно, подбирается по целому ряду характеристик. Например, по складу характера, физическим данным, уровню интеллигентности, высокому общественному положению, профессии, доходу, или по качеству жилплощади и так далее. Человек восхищается тем, чего страстно желает для себя. Чувство возникает лишь после того, как подходящий кандидат найден. Хотя случается, что за любовь, и иногда очень сильную, принимается простая выгода. Часто под такую любовь маскируется путь к успеху. Заключив брак, такие люди, как правило, эту выгоду получают. Несмотря на такой прагматический подход к возвышенному, часто в итоге получается совершенно нормальное, полноценное чувство, легко преодолевающее множество серьезных испытаний. Так что на вопрос, крепок ли брак по расчёту, можно ответить: «Брак крепок, если расчёт верен!».

Существует замечательный исторический пример такого подхода. Это история второй женитьбы астронома и математика Иоганна Кеплера.

«Еще до переезда в Линц (1613г.) Кеплер подумывал о необходимости ввести в дом новую хозяйку, чтобы было кому заботиться об осиротевших детях.

История его второй женитьбы, связанная с выбором невесты из одиннадцати кандидатур, имеет реальную почву и основана на сохранившемся письме И. Кеплера к неизвестному высокопоставленному другу. Это письмо занимает восемь листов большого формата и в нем действительно характеризуются одиннадцать невест, на которых последовательно обращалось внимание вдовца, и описываются мучительные его

колебания, связанные с выбором наиболее достойной. Первая из них, вдова, искренняя приятельница его покойной жены. Однако ее кандидатура не подходила хотя бы потому, что из её детей две дочери сами были на выданье и одна из них, кстати, тоже фигурировала в списке под номером два. Чтобы избежать взаимных обид, обе кандидатуры пришлось исключить. Третья невеста была слишком молода, да и связана ранее данным словом, у четвертой был слишком высокий рост и атлетическое телосложение... Так, одна за другой исключались из списка предполагаемые невесты: та слишком болезненна и худа, другая, наоборот, здорова и полна, третья слишком гордилась знатной родней и связями, четвертая — имущественно, ещё одна отличалась крайней глупостью.

После долгих колебаний и размышлений Кеплер возвратился к пятому номеру приводимого им списка. «Эту девушку, — пишет он, — зовут Сусанной: она дочь Иоганна и Барбары Рейттингер, жителей города Эфердинга. Родителей ее уже нет на свете; но она получила хорошее воспитание благодаря заботе о ней 2-жи Штаремберг. Лицо её и манеры мне очень нравятся, притом же она трудолюбива и знает хозяйство. Я решил жениться на ней, и это произойдет в 12 часов 30 октября. Свадьба состоится в гостинице «Золотой лев».

В своем выборе Кеплер не раскаивался. Во всяком случае, в сохранившихся материалах — переписке, записях, воспоминаниях ни слова упрека в адрес Сусанны не найти. Она терпеливо, с достоинством переносила продолжавшиеся невзгоды и бедствия (из семи родившихся между 1614—1630 гг. детей трое умерли в раннем детстве). Умела помочь мужу и поддержать его в трудный час, а в те редкие минуты, когда дом посещала добрая весть, обычно связанная с выходом новой книги, — радовалась вместе с ним». [2].

СУРРОГАТЫ ЛЮБВИ

Следующие три состояния скорее относятся к «влюбленности», или являются суррогатными разновидностями любви. Для всех этих типов любви характерно чередование позитивных и негативных состояний, по принципу: «...его из пламенного горна бросают в ледяной холод...» Когда два человека встречаются, они могут испытать трепетное, мучительное чувство, которое обычно и называют влюбленностью.

*Страсть не может с глубокой любовью дружить,
Если сможет, то вместе не долго им быть.
Вздумай курица с соколом рядом подняться,
Даже выше забора – увы – ей не взмыть!*
Омар Хайям

Период «острых любовных обострений» обычно приходится на начало весны. В этой ситуации возникает то прилив необычайного восторга, восхищения, то глубокая печаль и страх утраты своего возлюбленного.

Чтобы избежать негативной фазы влюбленности, от партнера требуют постоянного подтверждения любви в виде подарков, частых свиданий, сексуальных контактов, различного рода услуг. Для определения влюбленности хорошо подходит формула: «Если любишь, докажи!». А вообще влюбленность, которую ошибочно принимают за любовь, это проявление сильной дисгармонии как между людьми, так и между их родовыми древами.

Но среди людей именно эти типы чувств до сих пор считаются истинными. Чаще всего в книгах пишут именно о страданиях влюбленности, но никак не о любви! А песни, отражающие подобные состояния, в один день становятся хитами.

Самым бурным чувством, переполненным эмоциональными реакциями является любовь – «мания». Эта любовь возникает почти мгновенно, любовь с первого взгляда, любовь, когда всплески безудержного восторга сменяются пропастью отчая-