

Жанна Мицкевич



*В поисках
мудрости
и любви*



МИНСК
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЧЕТЫРЕ ЧЕТВЕРТИ»
2012

УДК 159.9
ББК 88.373
М70

Мицкевич, Ж. И.

М70 В поисках мудрости и любви / Ж. И. Мицкевич. — Минск : издательство «Четыре четверти», 2012. — 268 с.

ISBN 978-985-7026-73-9.

Автор обращается к семейным проблемам и адресует свою книгу женщинам. Ведь именно они в основном и принимают на себя груз всех семейных трудностей.

Книга — результат осмысления проблем семьи, многолетних наблюдений и обобщения большого опыта практической помощи людям.

Надеемся, что читатель найдет ключ к решению самых трудных вопросов, интимных коллизий, сложных духовно-психологических задач и отыщет путь к собственному счастью, а значит — к здоровью и семейному благополучию.

Книга написана популярным языком, содержит практические советы, будет интересна широкому кругу читателей.

УДК 159.9
ББК 88.373

ISBN 978-985-7026-73-9

© Мицкевич Ж. И., 2012
© Оформление. ОДО «Издательство
«Четыре четверти»», 2012

*Моей семье с любовью
посвящаю...*

Любая женщина может быть любимой,
Единственной, желанной, дорогой,
Но только вот не каждой в этой жизни
Случается быть именно такой.

Из Интернета

Я могу показать путь, но не могу его
пройти за вас.

Автор

Современная женщина... Что интересует ее? Какие проблемы тревожат? Как она их решает?

На протяжении многих лет мне довелось работать в Городском центре социальной помощи г. Минска и помогать женщинам, обратившимся со своими проблемами.

Приходили деловые женщины, для которых важно было даже в решении семейных проблем отстаивать свою независимость и любой ценой продолжить карьеру. Обращались те, которые не мечтали о росте на служебном поприще, но были готовы на все, лишь бы в доме царили мир и лад. А некоторые женщины вообще считали, что семья — это анахронизм и лучше не связывать себя заботами и обязательствами.

Однако у каждой женщины, несмотря на взгляды и принципы, любая проблема связана с ее женским началом, с желанием быть счастливой и чувствовать

сильное плечо настоящего мужчины. Этого желают даже закоренелые феминистки...

Мир современной женщины разнообразен и широк: мода, кулинария, спорт, компьютер, кино, театр, книги и, конечно же, шопинг. Последнее для женщины — главное лекарство от стрессов.

Большинство стрессовых ситуаций имеет все тот же характер, что и двести лет назад: семья, муж, дети, ревность, обиды, измены. Но возникло и множество новых проблем, которые пришли вместе с новым веком, с переменами в обществе.

Если раньше быть матерью-одиночкой считалось позором, а женщина и ее ребенок становились изгоями в обществе, то сейчас многие женщины предпочитают обходиться без мужей. Все чаще мама одна воспитывает ребенка. Дети растут в неполной семье.

Материальные проблемы теперь для большинства женщин важнее духовных. По этой причине брак нередко превращается в выгодный контракт.

«Ты мне нужна как красивая женщина в доме. Ты будешь иметь деньги, украшения, но моя жизнь тебя не касается», — это реальный монолог мужа одной из клиенток.

Проблема сексуальной вседозволенности — бич XXI века. Многие современные женщины рассматривают любовные связи с многочисленными поклонниками как милые интересные приключения. И чем их больше, тем лучше. «А самое прекрасное, — считают они, — если это приносит существенные дивиденды».

Одна из страшных женских проблем нашего времени — алкоголизм. И это беда не только самой женщины, но и семьи в целом: родителей, детей и даже внуков.

С этими проблемами женщины тоже приходят к психологу. И поступают правильно. Хотя некоторые в трудные минуты бросаются к друзьям, родным и даже исповедуются перед случайными людьми. Бывает, это помогает: выговорилась — и сама все поняла, во всем разобралась. Однако не всегда события развиваются так гладко. Важно ведь не только принять сиюминут-

ное решение, необходимо провести анализ всей жизненной ситуации, выработать стратегию, продумать дальнейшие шаги, оценить поведение всех участников конфликта и, возможно, задуматься, как изменить себя. Это можно сделать только с помощью специалиста, который ни в коем случае не решит за вас проблемы, не уберет движением волшебной палочки сам конфликт, он поможет рассмотреть каждую ситуацию с разных сторон, и вы сами будете принимать решение, начнете совершенствоваться. При этом психолог, возможно, будет работать не только с вами, но и с другими участниками конфликта.

Люди должны учиться на чужих ошибках, поэтому и была создана эта книга. В ней собраны истории, которые женщины рассказывали, приходя на консультации. В них, как в зеркале, отражены проблемы, которые, наверное, тревожат и вас, уважаемые читательницы. Многие сложные ситуации после встречи с психологом пришли к благополучному завершению. Жизнь женщин наладилась. Помните! Не стоит замыкаться в себе или бежать к подругам. Для грамотного решения сложной проблемы надо обращаться к специалисту. Я уверена: этот шаг обязательно принесет вам удачу.



ЖЕНЩИНА И ЛЮБОВЬ



ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ: ДОМЫСЛЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Люди встречаются и, едва взглянув друг на друга, составляют первое впечатление о потенциальном собеседнике. Из чего складывается такое мнение? Из восприятия одежды, мимики, черт лица, запаха, тембра голоса и многого другого.

О чем говорит внешность?

Самая выразительная часть лица — глаза. Недаром говорят: «глаза — зеркало души». Но многое расскажут и складки на лбу, цвет кожи, форма губ и ушей. Лицо человека отражает его внутренний мир, душу, ум. У Нифонта Долгополова читаем интересную мысль: «Первое впечатление верно в том плане, что оно моментально позволяет определить то, что близко нам в другом человеке, что пересекается с нашей собственной историей, нашими ожиданиями и представлениями».

Воспоминания участников психологической группы личностного роста

Елена Н. «Когда я пришла в группу и посмотрела на участников, все лица показались располагающими, приятными, но одно из них привлекло особенно. Это была Надя Л. Ее лицо выражало не только доброту, но и какую-то умиротворенность, тепло. Мы сразу же прониклись друг к другу симпатией»

и стали закадычными подружками. Позже подружились семьями, и теперь даже отпуск проводим вместе уже четыре года. Я не ошиблась в Наде».

Анна К. «Знакомство с группой меня несколько омрачило. У участников лица были довольно приятные, а вот лицо тренера мне не понравилось. Я увидела в нем излишнюю строгость, некое пренебрежение по отношению к нам, взрослым людям. Позже я убедилась в том, что первое впечатление ошибочно. Тренер оказалась не только профессионалом, но и замечательным человеком, работа с ней помогла всем нам».

Почему первое впечатление о человеке может быть обманчивым?

На этот счет у психологов существует целая система признаков:

атмосфера встречи: радостная обстановка — мы оцениваем человека более позитивно, даже если его лицо выражает некоторую суровость;

эмоциональное состояние оценивающего: хорошее настроение — мы оцениваем более точно и положительно. Если же мы в плохом настроении или устали, расстроены, то интуиция притупляется, и мы воспринимаем человека в большей степени негативно;

информация, полученная о человеке до встречи с ним. Позитивная информация настраивает нас на положительное восприятие человека, а негативная, соответственно, наоборот;

жизненные установки, составляющие нашу сущность. Мы бессознательно воспринимаем положительно в незнакомом человеке то, что близко нам. Всем нравятся люди быстрые и точные, и, если незнакомец производит впечатление такого, мы сразу будем расположены к нему. Зато спокойный, медлительный человек вызовет у нас негативные эмоции.

К чему может привести неверное первое впечатление о человеке?

К очень печальным последствиям, особенно, если они связаны с принятием судьбоносных решений.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Вероника, 23 года — оператор компьютерного набора, Антон, 25 лет — экспедитор, супружеский стаж 1,5 года, сын, 6 месяцев.

Вероника обратилась за консультацией перед разводом. Ее запрос был необычен: *«Не сомневаюсь: разводиться надо. Мой муж оказался безответственным человеком и, к тому же, лжецом. У него, как в известном фильме, чуть ли не во всех городах, куда он ездил, оказались женщины. Я уже перестала переживать по этому поводу. Меня интересует другое: как научиться распознавать человека с первого взгляда. Ведь мое мнение о бывшем муже оказалось ошибочным. Я познакомилась с ним случайно. Он зашел в наш офис с другом, который забирал заказ — подготовленный к печати буклет. Антон очень мне понравился: высокий, красивый, с голубыми глазами, слегка вьющимися волосами, смуглым лицом. Познакомились, он стал за мной ухаживать, а через месяцы мы поженились. Я сама себе удивлялась: почему так быстро? Он даже не предложил, как сейчас модно, пожить в гражданском браке. Позже я поняла: ему очень понравилась моя квартира. Мне помогли построить ее мои родители».*

РЕЗЮМЕ

Эта история показывает, как влияют на нас жизненные установки. Киношный красавец был мечтой Вероники. По этой причине она (как выяснилось позже), будучи наблюдательным человеком, все внимание сосредоточила на внешних данных Антона, а остальные нюансы ускользнули. При-

ходим к банальному выводу: не спешите замуж за человека, с которым едва познакомились. Все в жизни индивидуально.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Софья, 49 лет — врач, Георгий, 54 года — военный, супружеский стаж 27 лет, трое детей.

Муж и жена обратились по поводу определения внука в ясли. В этой паре удивили их внимательность друг к другу и тепло в общении. Несмотря на возраст, они очень нежно разговаривали друг с другом.

«Внуку полтора года, дочери и зятю предложили выгодную работу за рубежом, а мы с мужем еще работаем. Няnek опасаемся, ясли нам кажутся лучшие. Решили посоветоваться со специалистами».

В процессе консультации они рассказали удивительную историю. *«Я еще училась в институте, когда мы встретились. Однажды после последней сессии я с компанией друзей гуляла в парке. Произошел смешной случай: мы катались на колесе обозрения. Вдруг ветром унесло мой шарфик, вскоре он зацепился за ветви дерева. Все расхохотались. А когда мы уже собрались уходить, ко мне подошел симпатичный юноша (это был Жора, он мне очень понравился) и протянул шарфик. Все удивились.*

В тот вечер Соня и Жора гуляли до утра. А через два дня подали заявление в ЗАГС — Георгию предстояло служить в соседней республике. С тех пор, по словам Георгия, ощущение комфорта и уверенности в этой жизни для него основывается на мысли, что рядом Соня. Он благодарен судьбе за встречу с ней. Софья, улыбаясь, добавила: «Все эти годы у меня на трюмо постоянно стоят цветы, подаренные мужем. Он часто радуется сувенирами, приятными подарками. Значит, не зря я отважилась выйти за него замуж после первой встречи».



Необходимо учиться понимать, видеть и чувствовать человека, а не находиться в плену эмоций!

Не стоит забывать о том, что многие люди не умеют вести себя естественно и при первых встречах стараются надеть на себя маску, чтобы казаться лучше. Робкие и тревожные люди могут вести себя агрессивно или излишне бравировать. Склонные к демонстративности пытаются прятаться за маской сдержанности и рассудительности. Удастся ли это им? Далеко не всегда. Попытки повлиять на первое впечатление о себе чаще обречены на провал. Многие люди видят или чувствуют неестественность собеседника. Психологи рекомендуют стремиться быть настоящим, научиться понимать себя, свои эмоции. Тем, кто хочет лучше понимать людей с первого взгляда, стоит обратиться к книгам Алана Пиза или М. Эггерта.

ЗАМУЖЕСТВО — ТРАДИЦИОННОЕ ИЛИ АЛЬТЕРНАТИВНОЕ?

Мы за руки взялись, чтобы идти
Через ухабы жизненных обуз.
И общей целью на большом пути
Скреплен нерасторжимый наш союз.
А. Сурков

Их голосам — всегда сливаться в такт,
И душам их дано бродить в цветах,
И вечностью дышать в одно дыханье.
В. Высоцкий

Современный мир в сферу семейных отношений внес настоящую революцию: нет сегодня однозначного семейного положения — «замужем» или «не замужем». Сейчас можно выбрать альтернативную форму брака и твердо быть уверенным, что тебя за это никто не осудит. По этой причине на постсоветском пространстве каждый третий вступает в так

называемый «гражданский брак», а в странах Евросоюза — еще чаще. По сути, это незарегистрированный брак.

Гражданский брак

Преимущество такого брака (в народе его часто называют «пробным») молодые люди видят в свободе. Одна из клиенток объяснила так: *«Чувствую себя свободной, никому ничем не обязанной. Самое главное: прошла любовь — расстались без слез и мелодрам, без дележа имущества, без штампов в паспорте, без лишней мороки».*

Однако при этом, казалось бы, явном преимуществе, получается интересная картина: 92 процента женщин, живущих в гражданском браке, считают себя замужем. В то же время 80 процентов мужчин позиционируют себя в качестве холостяков, то есть явно не хотят нести никакой ответственности за этот брак. Действительно, многие психологи считают, что гражданский брак для абсолютного большинства мужчин — это попытка избежать ответственности: юридической, финансовой, семейной и др. Мужской взгляд на эту проблему удачно иллюстрирует немецкая поговорка: «Не обязательно покупать корову, чтобы пить молоко». Женщинам в ситуации гражданского брака живется сложнее всего.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Снежана, 23 года — домохозяйка, Андрей, в гражданском браке 5 лет, ребенку 3 года.

Клиентка пришла вся в слезах. Долго не могла успокоиться и что-то сказать. Обратилась с просьбой: *«Помогите, не знаю, что мне делать... Я, можно сказать, почти убежала от своих родителей и стала жить с Андреем. Во-первых, я влюбилась, а потом... мне надоели родительские морали. “Так*

делай, так не делай, учись, не ходи на дискотеку, не встречайся с друзьями...”

Мы сняли у друзей квартиру, и, пока я не забеременела, жили прекрасно: много гуляли — вечеринки, клубы, друзья, концерты, кино... Было здорово. Но когда появился ребенок, все стало иначе. Андрей к дочке не подходит, говорит: “Если бы ты сына родила, тогда другое дело, а девчонка мне не нужна”.

Дома он ничего не делает, денег не дает... Чуть что: “Что ты мной командуешь, ты мне не жена...”. А теперь и вовсе ушел. Позвонил и сказал: «С меня хватит, за квартиру платить не буду, ведь мы не женаты. И вообще, у меня другая женщина”. А мне-то что делать?»

РЕЗЮМЕ

Типичная ситуация гражданского брака. Вряд ли стоит Снежане рассчитывать на порядочность своего гражданского мужа. Ей придется все, начиная с установления отцовства ребенка и заканчивая разделом совместно нажитого имущества, долго доказывать в суде. К тому же, повзрослевшей от невзгод женщине придется осмыслить тот факт, что ее Андрей не был готов к серьезным, ответственным семейным отношениям. Если бы даже Снежане удалось женить его на себе, то, скорее всего, она в ближайшем будущем убедилась бы, что прочного союза у них не получится, потому что человек, привыкший к мысли, что брак легко расторгнуть, начнет все равно тяготиться официальными узами и искать возможности избавиться от них.

Открытый брак

Поклонники этого союза считают, что они живут в XXI веке, что традиционная семья — это анахронизм, а посему сегодня все партнеры свободны: могут любить и вступать в сексуальные отношения на стороне. И оба партнера воспринимают это как проявление свободы, без ревности и упреков.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Анфиса, 33 года — продавец, Вячеслав, в гражданском браке 4 года, детей нет.

«Я буду рассказывать о своей жизни, но вы не удивляйтесь ничему и не осуждайте. Мне самой теперь все это кажется диким, но 7 лет назад я испытывала, скорее всего, любопытство — наверное, это необычно.

Когда мы со Славой решили вместе жить, то в первый же вечер пошли отпраздновать это событие. В ресторане Слава произнес тост: “Анфисочка, давай выпьем за наш равноправный союз, а это означает — мы свободны в своих сексуальных поступках и не будем, как наши предки, травить себе душу какой-то ревностью. Понравится тебе кто-то или мне, — мы не будем устраивать скандалы, ведь мы люди свободные и можем радоваться любви”. Тогда я была в эйфории от него, не обращала ни на что внимания и соглашалась с ним во всем. Уже через полгода я поняла, что означал тост моего Славы... В компаниях он флиртовал со многими девушками и поучал меня, какой раскованной мне надо быть с мужчинами.

Мы обсуждали наши любовные приключения... Мне от всей этой свободы становилось все противнее... А сейчас он привел в дом одну пару и предложил заниматься групповым сексом... Я со слезами убежала из дома. Помогите, мне очень плохо... Я не хочу жить...»

РЕЗЮМЕ

Свободу в любви предпочитают не только партнеры в незарегистрированном браке, но нередко и законные супруги. Правом изменять, как правило, пользуется один из них, а второй или молчит, или возмущается «личной свободой» неверной половины.

В случае же Анфисы ситуация сложнее, поскольку партнер находится явно в стадии бунтующего подростка,



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
-------------------	---

ЖЕНЩИНА И ЛЮБОВЬ

Первое впечатление: домыслы и реальность	6
Замужество — традиционное или альтернативное? ...	10
Мини-брак, или «Я люблю женатого»	15
Хочу быть счастливой. Но... без замужества	18

БРАК И СЕМЬЯ

Формула женского счастья	22
Умение отдавать и получать	30
Пусть на семейном барометре всегда будет «ясно» ...	36
Первые шаги. Как избежать ошибок	43
«Мы все делили пополам»	47
Секс и супружество	52
Семейный кораблик в море рутины	55
Кризисы в семейной жизни	61
Между «хочу» и «надо»	65
Любовь зла... А еще она слепа	70
Раба любви	74
Наступаем на одни и те же грабли	79
Бабушка с дедушкой... ссорятся	83
Как сделать стабильным брак с молодым мужем? ..	87
Ищите компромисс, настраивайтесь на позитив ...	91
Если любишь — прости	93

ЖЕНЩИНА И СЛЕЗЫ

Почему плачут женщины?	98
Заплакать — не воды напиться.....	102

В ПЛЕНУ АМБИЦИЙ И ИЛЛЮЗИЙ

Переделывать кого-то или измениться самому?	107
Жизнь в золотой клетке	112
«У тебя нет прошлого, ты только мой!»	120
«Неудачников притягиваю, как магнит».	126
«Только я скажу тебе правду, ведь я тебя люблю...»	130
«Глупышка», толстуха», «дурнушка»...	135
Похвала нам дарит крылья	141
Слепая материнская любовь	148

МЫ И НАШИ ДЕТИ

Родительский дом — начало начал	157
Мать и дочь... Самые близкие люди или нет?	178
«Мама, я уже выросла!»	181
Дети и родители: зеркало отношений	186
«Рожу себе ребеночка...»	190
Дети и второй брак. Камни преткновения	195
Горем проверяется семья	200
Скороспелки, или Девочки с колясками	206
Дедушки и бабушки: традиции или современность?	211

РАЗВОД И ПОВТОРНЫЙ БРАК

Разрушая в мыслях, разрушаем наяву.	216
А стерпится ли, слюбится?	219
Если развод неизбежен, не бойтесь перемен	225
Да здравствует свобода!	229
Повторный брак и его проблемы	232
Семью променяла на бутылку	241

ЖЕНЩИНА И КАРЬЕРА

Бизнес-вумен: быть или не быть?	247
Менять работу... «За» и «против»	253
Синдром профессионального выгорания	258
Послесловие	265