



Артём Толоконин

СЕКРЕТЫ УСПЕШНЫХ СЕМЕЙ



Москва

2024

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	7
Вступление	8
Противники или партнеры? Грустный тренд	8
ЧАСТЬ 1. Мой метод решения семейных проблем любой сложности	17
ЧАСТЬ 2. О любви. Главный ответ на главный вопрос	27
Этапы развития чувства	29
Детская любовь	34
Платоническая любовь	41
Сексуальная любовь	48
Зрелая любовь	50
Не бойтесь любить! Любовь как бесконечное развитие	57
ЧАСТЬ 3. Основные составляющие успешной семейной жизни	63
Семейный квадрат: четыре стороны семьи	65
Образ жизни	69
Деньги	70
Дети	82
Секс	90
ЧАСТЬ 4. Семейный сценарий	103
Что формирует поведение в семье?	105
Род и родительская семья в новых семейных отношениях	108

«Почему я выбираю плохих партнеров?»	116
Свобода от печати: гражданский брак	119
Создай свой семейный сценарий	123
ЧАСТЬ 5. Кризисы семейной жизни.	
Пути преодоления	127
Кризис первого года	131
Третий лишний	139
Семь лет — один ответ	144
Личностный кризис	147
Когда гнездо пустеет	158
ЧАСТЬ 6. Измена — повод для развода?	163
Когда проходит любовь	165
Разомкнуть любовный «треугольник»	175
ЧАСТЬ 7. Мифы о семейной жизни	181
Мифы, которые мы создаем сами	183
Проходят ли чувства с годами? Любовь живет три года!	185
Миф о мужской полигамии	188
Должна ли у каждого мужчины быть любовница?	192
Сексуальная привлекательность и возраст женщин	194
Партнерские роды = проблемы с потенцией?	196
ЧАСТЬ 8. Если вы еще не семья	199
ЧАСТЬ 9. Если вы уже семья	207
Строя семью, обретаем себя	211
Как навести порядок в себе и своей личной жизни	214
Заключение. Самая мощная духовная практика — семейная жизнь	220
Подведем итоги	220

ОТ АВТОРА

Эта книга — результат моей многолетней практики помощи людям в решении вопросов семейных отношений. И семейного опыта: моя семья помогла мне понять простые принципы создания гармоничных отношений. Я хочу, чтобы каждый читатель этой книги обрел гармонию и семейное счастье, смог увидеть путь решения семейных проблем, если они у него есть. Чтобы стало меньше разводов и больше счастливых семей. На мой взгляд, любовь является причиной создания семейных отношений, а сами отношения — следствием. Именно любовь — единственно верный ориентир для мыслей, чувств и поступков. Главный секрет успешной семьи — развитие чувства любви в человеке на протяжении всей жизни.

Хочу выразить благодарность моей любимой жене Александре, моим детям Еве, Алле и Артему, а также клиентам за доверие и Богу — за дар любви!

ВСТУПЛЕНИЕ

ПРОТИВНИКИ ИЛИ ПАРТНЕРЫ? ГРУСТНЫЙ ТРЕНД

Сейчас особенно остро стоит вопрос культуры семьи. Популярными стали книжки об изменах и разврате, авторы которых смакуют супружеские ошибки, выставляют напоказ человеческие пороки, делая внутрисемейные проблемы обязательным атрибутом жизни в браке. По сути своей это подростковая литература, вызывающая прилив эмоций, будоражащая сознание. И ее охотно покупают, чтобы пережить эти эмоции. Люди уходят в вымышленный патологический мир вместо того, чтобы посмотреть правде в глаза.

Для того чтобы осознать: семья — это не домострой, не тюрьма, не свод запретов и ограничений, — нужен иной взгляд на семейные отношения, эволюционный. Знаменитая фраза Льва Толстого «Все счастливые семьи счастливы одинаково» рождает спорный и, по сути, неверный вывод в глазах современного общества: все они одинаково

неинтересны. Но на моих психотерапевтических сеансах практически все клиенты признаются, что мечтают о счастливой семейной жизни и любви. И эта книга именно о любви! О том, что на самом деле волнует большинство людей: как создать счастливую и гармоничную семью!

Приемная: самореализация или любовь?

Многие люди покупают бульварную прессу и ищут там ответ на свои проблемы: «О, и тот уже изменил? И Абрамович бросил жену? А что, у меня вообще все нормально. И я нормальный».

Автор: Этот массовый тренд показывает, насколько глобальны проблемы семьи в современном обществе.

Читатель: И любой, значит, может сохранить свой брак?

Автор: Конечно, можно сохранить, было бы желание. Это как раз ситуация, нуждающаяся в проработке. А желания нет, потому что в нашей культуре не сложилась традиция бороться за семью. Люди разводятся, потому что так проще, так легче.

Вступающие в брак молодые в подавляющем большинстве не думают о глубинном смысле того,

что они делают. Потом появляются дети и внуки, подхватывают семейный сценарий, идет цепная реакция. Только смена образа мысли поможет преодолеть глубинные семейные проблемы.

Читатель: Мне кажется, раньше люди в семье очень сильно были связаны друг с другом экономически. Женщина полностью зависела от мужчины, у нее не было своих денег, ей некуда было идти. Да и незачем. Соответственно люди считались со своим браком как с необходимостью и даже отчасти неизбежностью, и развод был самой крайней мерой. Сейчас такой зависимости нет. Ни муж, ни жена не чувствуют себя связанными и не считают нужным скрывать недовольство друг другом. Но неблагоприятные отношения внутри семьи служат постоянным источником напряжения, отнимают очень много энергии, которую хочется потратить на самореализацию, на что-то еще, потому что жизнь одна и...

Автор: И что такая «самореализация» дает для любви?

Читатель: Ну, не знаю. Возможность самореализации — это возможность того же самого духовного роста, развития.

Автор: Да-да. Есть люди, которые с головой уходят в такую духовную практику и забывают про реальность. Они выпадают из жизни.

Читатель: Но разве работа, деятельность не может стать духовной практикой? Разве там человек не раздвигает свои горизонты?

Автор: Ваша тяга к самореализации свидетельствует о том, что вы в глубине души хотите иметь семью.

Читатель: Все этого хотят, естественно!

Автор: Тогда чего вы боитесь? Берите и стройте семейные отношения. Нужно выходить из власти того сценария, который сейчас вами управляет. Четко анализировать, смотреть, что с чем связано, и изменяться — вот и все. С моей точки зрения, семейная жизнь — это самая мощная духовная практика!

Приемная: любовь — это поле поддержки

У меня замечательные подруги, но среди них очень мало замужних женщин, хотя все и мечтают о семье. Мне кажется, не все зависит от женщины в изменении образа жизни и создании семьи. А тех, кто находится в счастливом браке, я собираю в коллекцию...

Автор: Это коллекция рудиментов?

Читатель: Нет, это коллекция семейных отношений, где есть все перечисленные вами признаки успешной семьи. Муж и жена — друзья, у них качественный секс, видно, что любят друг друга, хотя бы потому, как смотрят друг на друга. Хотя им уже далеко за 40, они рожают второго ребенка просто для удовольствия, просто потому, что первый вырос... Но таких я знаю всего три семьи, и то в одной из них муж умер после десяти лет такого счастливого брака. А в основном окружающие меня примеры семейной жизни не вызывают желания вступать в брак. Муж и жена не понимают друг друга, раздражают друг друга, ссорятся, и, как правило, один полностью подчиняет свою жизнь нуждам другого. Многие женщины говорят: чем так, лучше я буду одна — веселее, здоровее, счастливее.

Автор: Начнем с того, что любую семейную ситуацию можно изменить. Дело в том, что, когда один из партнеров начинает меняться, второй под него подстраивается. Люди общаются между собой на уровне подсознания гораздо больше, чем на сознательном уровне. Если мы пытаемся добиться чего-то от партнера, считая, что он должен делать то, что мы считаем правильным, это не любовь,

а внутренний рэкет. А когда человека принимаешь таким, какой он есть, когда любишь его, он начинает расцветать в твоей энергии, начинает меняться.

Приемная: страдание за компанию?

Сегодня в разговоре с дочерью я вспомнила случай из жизни наших знакомых. Когда у жены обнаружился высокий сахар в крови, появился риск диабета, из ее меню исключили все углеводы. А муж за компанию тоже перестал есть сахар и углеводы и даже похорошел и похудел на 10 кг. И моя дочь говорит: «А что тебя тут удивляет, разве по-другому может быть? Мне не нужна такая семья, где один не разделяет жизнь другого!»

Автор: То есть люди должны быть уверены: если один в семье страдает, то и второй должен принимать страдания?

Читатель: Да, разделять их...

Автор: С моей точки зрения, это несколько однобокая позиция. Она имеет право на существование, но это не обязательно. В семье каждому ее члену должно быть комфортно. Не нужно страдать.

Читатель: Даже если это означает идти на какие-то ограничения, чтобы поддержать супругу или супруга?

Автор: Да, такое бывает. Но только если есть искреннее желание, внутренний порыв и никто никого не принуждает. И потом, пройдя через этот круг, отношения выходят на новый уровень.

Читатель: Мне кажется, муж на это и пошел именно потому, что отношения там уже были на высоком уровне. Но такие случаи я могу пересчитать по пальцам одной руки.

Автор: На самом деле их гораздо больше. Я вижу эти примеры в собственной практике на протяжении более 10 лет. Сейчас, наверное, настал тот момент, когда об этих случаях надо рассказывать!

Читатель: Показывать положительные примеры?

Автор: Да, такие примеры — это некий источник, к которому человек может обратиться, найти ответы на свои вопросы, если у него сложности в семейной жизни, понять, что с этим можно сделать. Узнать проявления и законы любви. Не видеть нормы там, где ее нет. Не успокаивать себя мифами. Современный брак — это партнерский брак, но партнерство должно быть надежным и прочным.

Гармоничный брак — это семья, созданная двумя психологически зрелыми и самодостаточными

людьми. Две свободные личности любят друг друга безусловной любовью и от партнерства становятся еще более свободными. Им никогда не тесно, не грустно вдвоем.

Если же брак основан на зависимости: «Я жить без тебя не могу, ты должен» — все, брак движется к распаду. Когда вы просто любите и получаете от этого удовольствие, делаете со своей стороны все, чтобы в этом чувстве развиваться, зарабатывать деньги, самореализовываться, это рождает обоюдное движение навстречу, создает гармоничное поле. Если все это происходит осознанно, то приходит удивительное ощущение счастья, покоя, уверенности и гармонии.

Но семейные отношения не возникают спонтанно и не затухают неожиданно. Это зона ответственности обоих супругов. Здесь не идет речь об особых способностях или таланте быть женой или мужем. Я отношусь к развитию семейных отношений как к глубинному духовному процессу, доступному любому человеку. Все предрассудки, которыми окружает себя человек: «это нельзя», «это невозможно», — его личные ограничения, которые он сам и создал. Если он хозяин своей жизни, если претендует на звание человека разумного, а самое главное — если он хочет, чтобы его жизнь