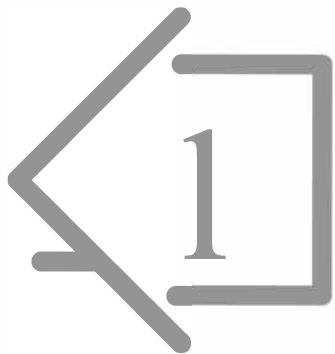


Збудуй міцну сім'ю. Покрокова інструкція

Про книгу

У книзі «Збудуй міцну сім'ю» Гері Чепмен, автор бестселера «П'ять мов любові», й професор Шеннон Ворен порівнюють розбудову стосунків зі спорудженням будинку та облаштуванням домівки. Якщо дім зруйновано, ви можете відбудувати й оновити його, знову зробивши затишним і теплим. Те саме можна вчинити і з сімейними стосунками.

Кожен із розділів книги містить просту ідею, пояснює її за допомогою метафори благоустрою будинку й показує, як ці знання застосовувати в сімейному житті. Прочитавши книгу, ви отримаєте 12 інструментів для поліпшення стосунків і поради, як сформувати корисні звички для щасливого сімейного життя.



.-<# 0IV 0c1 0.-

8 BUILDING
A family
THAT LASTS

.....
**16: TOOLS FOR IMPROVING
YOUR HOME LIFE**

.....i1.....a◆.....ge::'
GARY CHAPMAN
and **SHANNON WARDEN**

**NORTHFIELD PUBLISHING
CHICAGO**

ҐЕРІ ЧЕПМЕН
ШЕННОН ВОРЕН

ЗБУДУЙ МІЦНУ СІМ'Ю

Покрокова інструкція

*З англійської переклали
Адам Лозевич і Анна Оксентюк*

Київ
BOOKCHEF
2020

Зміст

ВСТУП 8

Розділ 1

ВИБУДОВУВАТИ ДОБРОТУ 13

Розділ 2

ПОСИЛЮВАТИ ВДЯЧНІСТЬ 31

Розділ 3

КУЛЬТИВУВАТИ ЛЮБОВ 47

Розділ 4

ШУКАТИ КОМПРОМІС 67

Розділ 5

ОБИРАТИ ПРОЩЕННЯ 87

Розділ 6

ПОЛІПШУВАТИ СПІЛКУВАННЯ 109

Розділ 7

ПОГЛИБЛЮВАТИ ДОВІРУ 127

<i>Розділ 8</i>	
РОЗВИВАТИ СПІВЧУТТЯ	145
<i>Розділ 9</i>	
ПОСИЛЮВАТИ ТЕРПІННЯ	165
<i>Розділ 10</i>	
НАВОДИМО ЛАД	185
<i>Розділ 11</i>	
СТВОРЮЄМО РОЗВАГИ	203
<i>Розділ 12</i>	
НАЛАГОДЖУЄМО ЗВ'ЯЗОК	219
<i>Епілог</i>	
ПІДТРИМУЄМО ПОРЯДОК	237
ТЕСТ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ДОМАШНЬОГО ЖИТТЯ	243
ПОДЯКИ	252
ПРО АВТОРІВ	253

Гері:

Присвячу моїй дружині, Керолін,
доньці Шеллі та сину Дереківі,
з якими ми пережили чимало
домашніх ремонтів!

Шеннон:

Мамі й татусеві — Кенні та Сандрі Прейтер —
дякую за люблячу, міцну сім'ю й за те,
що навчили мене, як її створити.

Дякую Стівенові, Ейвері, Карсону
й Преслі, ви — команда мрії!
Бути «на всі 100%» разом з вами — це щастя.

ВСТУП

.....

Ви колись переглядали телешоу про ремонт квартири? Чи, може, ви й самі робили його у себе вдома? Вона просто вражає, ця урочиста мить, коли мрії й тяжка праця дають плоди — новий красивий куточок або й цілком оновлений дім. Щось застаріле та немодне змінилося до невпізнаності! У таку мить запитуєш себе: «Чому ж ми так довго це відкладали?».

Я і Шеннон, моя співавторка, дуже любимо такі телешоу й самі реновації помешкання. Самі ж ми спеціалізуємося на поліпшеннях у дещо іншій сфері життя. Ми — радники з сімейних і подружніх питань, нам пощастило спілкуватися з людьми, парами й сім'ями, які мріють про новий домашній клімат. Вони не хочуть нову сім'ю, а просто потребують інструментів для поліпшення стосунків у сім'ї, яку вже мають. Якщо конкретизувати — вони прагнуть ефективніше комунікувати та дужче любити близьких. Хочуть розібратися, як заохочувати дітей, поглиблювати гармонію та встановлювати й дотримуватись доцільніших обмежень.

Ви теж бачите подібності між ремонтом домашніх взаємин, з яким ми допомагаємо в нашій практиці, та звичним ремонтом удома? В обох випадках нам обридає чи більше не підходить старе і виникає праг-

нення змін. Це прагнення спонукає нас планувати. Плани спричинюють конкретні дії. І внаслідок цих дій постає прекрасне оновлене житло... або життя.

Авжеж, ремонт у помешканні та реновація домашніх взаємин мають і відмінності. Одна з них полягає в тім, що ви можете винайняти робітників для ремонту, щоб не займатися цим власноруч. Поліпшення взаємин з близькими підрядникам не доручиш. Консультуючи, я та Шеннон не приходимо додому до клієнтів і не облаштовуємо їхнє домашнє життя замість них. Ми допомагаємо людям опанувати методику «Зроби сам».

На консультаціях ми слухаємо й допомагаємо विकристалізувати цілі в кожних конкретних стосунках, разом працюємо над планом і підтримуємо на кожному кроці задля досягнення цих цілей. Також ми навчаємо й допомагаємо здійснювати нові відкриття та напрацьовувати нові навички чи «інструменти» взаємодії, які допоможуть поліпшити взаємини удома. І вже від наших клієнтів залежить, чи достатньо вони вмотивовані здійснити необхідні зміни, щоб вибудувати сімейні стосунки, яких прагнуть.

Довести справу до кінця непросто, чи не так? Поміркуйте про це. Якщо в подружжі ви роками звикали до певних сценаріїв деструктивної комунікації, відзвичаїтися від них за один день не вдасться. Вам обом доведеться працювати над змінами, щодня докладати зусиль задля досягнення мети і крок за кроком заохочувати й підкріплювати зміни на ліпше командними зусиллями. Це звучить оманливо просто, та рано чи пізно наша рішучість слабне. Ми починаємо лінуватися і знову забуваємо цінувати

наші стосунки, припускаючи, що вони триватимуть нескінченно, попри те що ми не лише не знаходимо часу для суттєвих оновлень, а й нехтуємо бодай елементарним підтриманням взаємин у робочому стані.

Ми починаємо лінуватися і знову забуваємо цінувати наші стосунки, припускаючи, що вони триватимуть нескінченно.

І труднощі стосуються не лише наших подружніх стосунків. Не так просто бути й добрими батьками, хоч як ми цього прагнемо. До нас із Шеннон постійно приходять батьки, що зізнаються: «Я мушу більше часу приділяти дітям, але маю так багато роботи!» чи «Я хочу, щоб мої діти мали все, що мають їхні однолітки».

Ці батьки, як мільйони інших, намагаються ліпше збалансувати роботу та сімейне життя і вибудувати здорове розмежування. Вони не конче прагнуть стати «ідеальними» батьками, а просто помічають і хочуть виправити якісь помилки, поки ще не запізно і їхні діти не вирости й не полишили батьківської домівки.

Ці приклади, певно, знайомі й вам. Гадаю, ви й самі не проти поліпшити певні аспекти свого сімейного життя, що вже давно потребують уваги. Імовірно, ви вже й самі намагалися змінити все на ліпше, але не досягли результатів, на які сподівалися. Та головне, що ви не здалися! Натомість ви продовжуєте віддано вкладати час і зусилля у своє сімейне життя та стосунки. І саме тому ви читаете «Збудуй міцну сім'ю. Покрокова інструкція». Вам цікаво, чи це справді можливо — мати стосунки, яких хочете, з людьми, яких любите? Відповідь — так! І ваша

Вступ

оновлена домівка — не така вже й недосяжна мрія, як вам може видаватися. Ви прагнете поліпшити взаємини вдома й готові попідтїти задля цього. Єдине, чого вам бракує, це нових інструментів. І тут вам допоможемо ми з Шеннон. Ми напакували цю книжку практичними та заохочуючими порадами й методами, що стануть викрутками й ключами до поліпшення ваших домашніх стосунків.

Разом із практичними інструментами поліпшення сімейних взаємин, ми в цій книжці наводитимемо приклади-аналогії прибирання й оновлення помешкання, щоб надійніше засвоїти пропоновані тези. Ми говоритимем про все, від щоденного прибирання до капітального ремонту, але не з позиції виконробів чи прибиральників, а як консультанти з сімейних взаємин. Ми сподіваємося, що ця паралель із реновацією помешкання веселитиме вас, а заразом навчить чогось нового в процесі роботи над вашим проектом поліпшення домашнього клімату. Тож берімося за інструменти й гайда до роботи!

.....

ЦІЛЬ ДОБРОУСТРОЮ:

Демонтаж егоїзму

ІНСТРУМЕНТ ДОБРОУСТРОЮ:

Побудова доброти

.....

Розділ 1

ВИБУДОВУВАТИ ДОБРОТУ

Не навалюй на себе все... прання!

#сміхтайгоді

Гері: Спершу я був не надто уважним до потреб Керолін. На щастя вона (й досі) наполегливо все мені зауважує.

#Вважайте мене значно уважнішим, ніж замолоду!

Шеннон: Не зважати на потреби дітей не вийде. Вони чудові, але кажуть усе, як є, і вкрай наполегливі.

#Вважайте, що мене взагалі нема, коли час вкладати малих!

«Це моє!»

«Ти в моїй кімнаті»

«Ми ніколи не робимо те, що хочеться мені».

Чи часто у вашому домі лунають такі репліки? І звучать вони, зазвичай, критично та розгнівано? Коли так, то ви не одні такі!

Такі емоційні вигуки свідчать про те, що ваша сім'я, як і безліч інших, зіштовхнулася з проблемою егоїзму. Ви не одинокі, навіть якщо «позбутися егоїзму» — перша ціль вашого списку необхідних реновацій.

Щонайменше, вас можуть стомлювати суперечки дітей через іграшки чи сварки щодо того, хто сяде в транспорті біля вікна, або бійки за останнє печиво. Як і більшість батьків, ви прагнете дрібки тиші й спокою. Ви переймаєтеся: «Чому мої діти не можуть порозумітися?».

На додачу вам, певно, хотілося б, щоб ваші діти зростали, вмюючи ділитися та ладнати з іншими. Ви усвідомлюєте, що закласти їм ці навички необхідно вже тепер, не відкладаючи на потім.

А ще ж є ваша друга половинка. Кожен з вас, певно, хоче, щоб інший узяв на себе більше домашніх обов'язків або й просто виявляв більше розуміння щодо ваших ідей чи почуттів. Прибирання, прання, сплата рахунків — це все не саме собою, зрештою,

відбувається! І ви запитуєте: «Чому ти не допомагаєш мені? Я думала, ми команда».

Саме співжиття є джерелом потенційних негарздів. Якщо у вас сумісний санвузол, ви розумієте, про що я...

Ви мусите дочекатися вільної ванної кімнати, або й товктися в ній одночасно ще з кимось із родини. Місце на полицках теж не безмежне, а це значить, що ваші й не ваші гігієнічні дрібнички змішуються між собою. Ті члени сім'ї, які віддають перевагу впорядкуванню та чистоті, мусять регулярно прибирати наслідки нечупарності дітей чи безлад після не надто охайних дорослих.

А як щодо тих, хто нескінченно приймає душ? Очікування. Необхідність ділитися. Обстоювання власного простору та приватних речей. Це вимучує. Якби йшлося про ремонт удома, реновація ванної кімнати в такому разі точно би не завадила. Гадаю, точно не завадили б демонтаж стіни, переміщення душевої кабінки чи туалету, розширення простору або модернізація та поліпшення дизайну. Так само й егоїзм змушує нас відчувати вдома нестачу простору чи приємно проведеного спільного часу.

Стає неможливо торкнутися речей одне одного, не спровокувавши скандалу. Нас можуть критикувати за бажання побути на самоті, або ми самі можемо не запропонувати допомогу чи не дослухатися до рідних саме тоді, коли допомога чи розуміння значно знизили б їхній стрес. Утім, нестача простору, що призводить до необхід-

А як щодо тих, хто нескінченно приймає душ? Очікування. Необхідність ділитися.

ності ним ділитися, може дуже дратувати, егоїзм, що ми виражаємо сплесками емоцій, може дратувати ще більше, як і брак взаєморозуміння.

Звісно, егоїзм малюків є природним. Вони дуже рано виявляють, що не люблять, аби хтось зачіпав їхні речі, але багато дорослих, уже давно не будучи дітьми, продовжують триматися за егоїстичні звички в тій чи тій приватній сфері. Наші близькі можуть вказувати на наш егоїзм. Ми й самі можемо його усвідомлювати, але тільки ми самі можемо вирішити, чи боротимемося ми з цією вадою заради сприятливого клімату вдома.

Консультуючи, ми постійно чуємо про подібні проблеми в родинях. Майже всі сім'ї хотіли б понизити рівень егоїзму, замінивши його добротою та взаємною увагою. Але ми, перш ніж спробуємо виправити цю проблему, маємо визнати право близьких переживати ті емоції, які в них зринають, бо це визнання є важливою частиною доброустрою — просто визнаймо, що думки й почуття ваших рідних є важливими.

Потім ми приділяємо час проговоренню персональних очікувань кожного, визначаємо, що є егоїзмом і як він руйнівню впливає на сімейні стосунки.

У цих обговореннях доброустрою я, зокрема, допомагаю усвідомити, що не всі на позір егоїстичні думки й почуття є поганими. Часом думки та почуття відображають цілком здорові прагнення допомоги чи врахування потреб. Зрештою, діти можуть бути не такими вже й егоїстами в найгіршому сенсі слова, донька може бути просто маленькою і страждати через необхідність ділитися улюбленою

іграшкою. Або чоловік міг дуже старатися вчасно зробити всі справи якнайшвидше, щоб устигнути подивитися по телеку гру улюбленої спортивної команди. Не конче він виявляє егоїзм, виділивши трохи часу на своє хобі. Нарощування взаєморозуміння є важливим інструментом доброустрою, але основним інструментом цього розділу, першим, що ми покладемо до вашої валізки реноватора, буде доброта, а точніше — піклування про потреби ваших близьких.

**Не всі
«егоїстичні»
думки та
почуття
є поганими.**

ЧОМУ ДОБРОТА?

Протягом життя ви виявляли доброту, тому знаєте, що це. Її вияв — це переконатися, що в кошику опиниться улюблена арахісова паста дружини, а не дешевша марка, яку ви самі воліли би купити, це вміння вислухати розповідь чоловіка чи дитини про сьогоднішню пригоду, навіть якщо ви воліли би почитати журнал чи подрімати, це й пожертвувати переглядом улюбленої телепрограми про ремонт, щоб разом з дитиною подивитися Губку Боба на іншому каналі.

Рідні теж виявляли до вас доброту. Тож ви знаєте, як почуваетесь, коли люба пише вам повідомлення, щоб довідатись, як ваші справи, чи коли діти самі складають іграшки перед вашим поверненням з роботи, щоб вас потішити, або ж коли ваша родина влаштує вам приємнощі на День народження.

Та чому ви виявляєте доброту? І чому вияви уваги до вас мають таке значення? Я гадаю, що відповідь на обидва запитання в тому, що, виявляючи турботу, ми даємо відчуття, що зважаємо на потреби близьких і хочемо, щоб вони про це знали. Егоїзм, натомість, свідчить про протилежне — що наші власні потреби для нас важливіші за їхні. Жоден будинок не є досконалим так само і жодні домашні взаємини не є довершеними. Ми люди, тож певний егоїзм нам притаманний. Та що менше егоїзму й що більше доброти — то ліпше!

ПЛАНУВАННЯ

Влаштуваючи ремонт удома, ви чи найнятий виконроб подумки уявляєте реновації, а тоді замальовуєте на папері чи комп'ютері те, яким має бути бажане поліпшення. Я захожую сім'ї робити те саме з планами поліпшення домашнього клімату — окреслювати їх. Ви вже знаєте, чого не хочете у своєму домі. Але чого саме ви хочете? Як саме ви з рідними ставитиметесь уважніше одне до одного? Яким буде ваш побут, коли ви станете добрішими в домашньому колі? Раджу вам обміркувати конкретні цілі та обговорити їх зі своїми близькими. Ваше прагнення залучити їх до цього планування може заохотити й зацікавити проектом реновації взаємин. Вони навіть можуть стати вам у пригоді інсайтами й порадами про те, як знизити егоїзм та підвищити взаємну уважність. Такі сімейні обговорення найліпше влаштовувати за вечерею чи

готуючись до сну або в інший спокійний час, коли є змога зосередити увагу всієї сім'ї. Загалом це значно ефективніше, ніж спроби обговорювати та визначати спільні цілі в момент конфлікту.

Почати можна з того, що кожен і кожна з вас укладають список докорів, які чують удома від інших. Приміром, мама скаржиться, що Brent не складає іграшки до шафки, коли награвся ними. Такі скарги натякають Brentові, де він міг би бути уважнішим.

Щоб допомогти вам з ідеями для підвищення взаємної уважності, дозвольте нам із Шеннон поділитися кількома прикладами з нашої практики.

Одна мати сказала Шеннон: «У мене таке враження, що діти сваряться постійно. Гадаю, вони не більш егоїстичні за інших підлітків, та мені хотілося б, щоб вони вміли домовлятися й ліпше ладнали».

Шеннон зауважила цій матері, що ладнати та скоротити конфліктні випадки — хороший намір. Деякі батьки нереалістично очікують цілковитого припинення конфліктів. Нам, натомість, слід прагнути не цілковитого уникання конфліктів, а їх меншої повторюваності. У четвертому розділі ми дамо вам практичні поради з вирішення конфліктів.

Інша мати поскаржилася, що вже змучилася випрошувати в дітей допомоги по дому. Її план доброустрою включав прагнення заохотити дітей виконувати свої хатні обов'язки без її чи батькових постійних нагадувань. Щоб культивувати таку самостійність, важливо чітко проговорити наслідки, означити, що саме відбудеться, якщо діти

**Не
намагайтеся
уникати
конфліктів —
скоротіть їх.**

своїх обов'язків не виконують. Для кожного з дітей потрібно укласти список завдань та описати наслідки їх несвоєчасного виконання. Потім слід регулярно відстежувати, щоб ці наслідки наставали, якщо завдання не виконані. Коли ж завдання виконані вчасно, дітей слід хвалити.

Ось іще один крок, який спрацював у багатьох сім'ях: домовтеся, що кожен з вас раз на тиждень озвучує всім одне прохання щодо того, яка зміна полегшила би вам життя. Перед тим як висловити своє прохання, скажіть своїм рідним по дві речі, за які ви їх цінуєте. Потім висловіть своє прохання. Зауважте, я кажу «прохання», а не «вимогу»! Ви лише даєте їм інформацію. Врахувати ваше прохання чи ні — їхнє рішення. Коли ви почнете здійснювати зміни, щоб потішити одне одного, ваше сімейне життя почне поліпшуватись.

ЗРОБИТЬ САМІ

Ви, певно, чули фразу «Зроби сам», англійською її зазвичай скорочують до DIY (do it yourself). Так інструкція з ремонту «Зроби сам» означає, що замість винаймати професіональну бригаду ви самостійно робите реновацію в себе вдома.

У нашій із Шеннон роботі «зроби сам» набуває цілком нового смислу. Так, сім'ї мають самі працювати, ми з Шеннон не можемо ходити від дверей до дверей, лагодячи сімейні стосунки. Та окрім того, що вам доведеться працювати над взаєминами самостійно, ви ще й маєте змоделювати поведінку

вашої сім'ї так, як вам хотілося би, щоб члени родини поводитися. І змоделювати її ви маєте самі. Якщо вам хочеться, щоб діти чи чоловік ставилися до вас уважніше, то самі мусите по-чати ставитися уважніше до чоловіка й дітей.

Ось де найчастіше залягає наша слабінка: ми охочіше розводитимемося про те, якими егоїстами та байдужими є наші діти й кохані, замість замислитися про власні егоїзм і неухажність до рідних. Це погана звичка, якої ми маємо позбутися, якщо сподіваємося на відчутні та довготривалі зміни домашнього клімату.

Хорошим початком реновацій в зоні доброти є підсилення своєї усвідомленості. Спостерігайте, як ви взаємодієте з близькими. Помічайте, коли не зважаєте на їхні потреби, й фіксуйте наслідки, до яких це призводить. А ще ліпше — зверніть увагу, коли ваші рідні через вас засмучуються, і запитайте себе: як я виявляю неухажність до своїх близьких у цьому?

Помічайте свої реакції на те, що ви сприймаєте за егоїзм ваших близьких. Вас зачіпає їхній чи ваш власний егоїзм? І чи ваш егоїзм та ігнорування їхніх потреб не спричинилися почасти до егоїстичної поведінки ваших рідних?

Те, що ви продовжуєте читати цю книжку, означає, що ви замислюєтеся про власноручну реновацію домашніх взаємин. Побачити свої слабінки непросто, але ми дуже чітко бачимо недоліки інших.

Ви маєте змоделювати поведінку вашої сім'ї так, як вам хотілося би, щоб члени родини поводитися.

Виявляючи більше співчуття, ми можемо підвищити самоусвідомлення й узяти на себе більшу відповідальність за свій егоїзм.

ЗАГАЛЬНИЙ БЮДЖЕТ

Мої улюблені передачі про ремонт помешкань починаються з визначення «загального бюджету». Пара каже, приміром, що має 100 тис. доларів на ремонт, і команда програми працює в межах бюджету, намагаючись зробити якнайбільше бажаних реновацій, не перевищуючи цієї суми.

Для нас із Шеннон «загальний» означає дві речі. По-перше, кожен учасник реновації має залучитися загальною і вповні у здійснення необхідних змін, попри те що це потребуватиме значної та тяжкої праці. По-друге, кожен член родини має бути задіяний, і ніхто не мусить брати на себе весь тягар цієї тяжкої праці. Ви — команда і повинні разом працювати задля поліпшення ваших взаємин і спілкування. Загальну залученість мають ініціювати й підтримувати батьки. Точно як ремонтні бригади часом мають виконроба, ви, батьки, є виконробами вашої бригади і маєте скеровувати й залучати всю родину (бригаду), щоб якнайшвидше досягти найбільших результатів. Якщо вам, лідерам команди, бракуватиме відданості плану, то й команда ваша, імовірно, не буде надто залученою в його реалізацію.

Ваша єдність є важливим підґрунтям, що позитивно вплине на решту взаємин удома. Як то кажуть,гуртом і батька легше бити. Домашній доброустрій

є проектом усієї сім'ї. Ви не «зможете» когось змінитися і не можете робити чиюсь частину роботи, щоб досягти змін, яких прагнете. Та як пара лідерів ви, працюючи пліч-о-пліч, можете скерувати всю свою родину, і тоді можливості для змін безмежні!

Відданість плану та командна робота є важливими інструментами доброустрою, що роблять зміни досяжнішими. Як залученість і командна робота можуть сприяти уважності до інших? Подумайте про свій план позбутися егоїзму вдома.

Якщо ваш план включає сімейне обговорення проблем замість влаштування суперечок щодо своїх позицій, то його реалізація і командна робота з підвищення уважності одне до одного виявлятимуться в згоді на тайм-аути перед початком суперечки або протягом неї. Це дасть усім змогу охолонути та підійти до справи спокійніше. Тоді ви ліпше почути думку одне одного та обмінятися поглядами зваженіше, щоб інші могли ліпше зрозуміти ваше бачення.

Або, можливо, однією з ваших сімейних цілей є більша повага до особистого простору кожного члена сім'ї. Ви розмовляєте про те, чому мамин домашній офіс є важливим для неї, а татова майстерня — для нього, яку цінність має братова колекція для нього і наскільки важливий для сестри її куточок рукоділля.

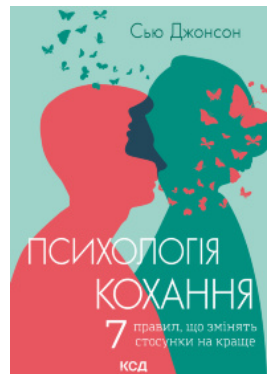
Кожен із вас погоджується поважати ці особливі місця. Не забувайте дякувати одне одному, коли помічаєте, що інші дотримуються цієї домовленості. Відданість плану та командні зусилля зроблять вашу мету поважати особистий простір дійсністю.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі,
придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література



Не бійтеся любити. 20 уроків самопізнання на шляху до щасливих стосунків



Психологія кохання!. 7 правил, що змінять стосунки на краще



Секс у людському коханні. Ігри, в які грають у ліжку



Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну

Перейти до категорії
Психологія стосунків

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ