

Владислав Хефнер

Как наладить отношения с мужем



Аннотация

Книга Владислава Хефнера «Как наладить отношения с мужем» - это практическое руководство для женщин, которое дает уникальный шанс гармонизировать самую важную сферу жизни женщины – семейные отношения. Именно отношения в паре определяют степень нашей удовлетворенности жизнью и то, насколько мы счастливы.

Это пособие совершенно уникально, ведь его автор – семейный консультант с многолетним опытом.

Владислав Хефнер помогает разобраться в самих причинах возникновения внутрисемейных противоречий, а затем дает четкое руководство по улучшению отношений. Оригинальная методика автора основывается на выполнении простых и понятных заданий и практических рекомендаций, применение которых приводит к быстрому положительному эффекту.

Книга предназначена как для женщин, приоритетом которых являются личное счастье и гармонизация семьи, так и для мужчин и родителей молодых супругов.

Владислав Хефнер

Как наладить отношения с мужем

Дорогие читательницы, в этой книге, говоря о взаимоотношениях с мужем, я имею в виду взаимоотношения мужчины и женщины, состоящих как в официальном, так и в гражданском браке. Ведь запись в официальных документах не может заменить любовь и согласие, их мы можем обрести лишь благодаря воле Бога и личным стараниям.

С наилучшими пожеланиями, в обретении счастья в личных отношениях, Ваш проводник, Владислав Хефнер

Почему мы иногда ссоримся

Все мы и мужчины и женщины пребываем в плену стереотипов, определяющих наш жизненный путь. В большинстве возникающих вокруг нас ситуаций нами руководит подсознание, причем делает это настолько умело, что нам всегда или почти всегда кажется, что мы сами принимаем те или иные решения.

Вспомните, сколько раз вы оправдывали свои

поступки, мучились, пытаюсь убедить себя, что поступили правильно и все равно сомневались. Это было следствием того, что подсознание сыграло с вами очередную шутку, приняв решение за вас, а вам оставалось лишь оправдывать себя за совершенный поступок.

С древних времен человек устроен таким образом, что в случае возникновения опасности, в организме происходит выброс адреналина и это служит сигналом для мозга передать управление подсознанию. Подсознание в отличие от сознания не будет рассуждать на вопросы: «А велик ли зверь, напавший на вас?» или «А кто это вообще, медведь или заяц — сам с перепугу выскочил из кустов?» Подсознание будет выбирать в данном случае всего из двух заложенных в него программ: «бежать» или «давать отпор».

Адреналин может быть выброшен в кровь не только в случае опасности, но и в случае возникновения сильных эмоций, например, обиды или волнения. В этом случае подсознание снова заберет у вас управление вашей личностью и будет общаться с вашим оппонентом на своем интеллектуальном уровне. А уровень подсознания — это уровень десятилетнего ребенка, именно поэтому, после подобных случаев людям приходится либо оправдывать себя, либо жалеть о содеянном.

Вспомните, когда вы разговаривали с кем-то, испытывая сильное волнение, как трудно было вести себя естественно, а мысли и слова путались, и было трудно сложить их во что-то связное и осмысленное. Или когда вас душила обида и вы не могли аргументировано доказать оппоненту свою правоту, а просто махнули рукой, потому что в таком состоянии не могли рассуждать взвешенно и убедительно.

Подсознание — сложный конгломерат внутренних конфликтов и противоречий, место столкновения жизненных реалий и идеалистических представлений, набор коротких поведенческих программ заготовленных на все случаи жизни. Оно управляет нами и делает это гораздо чаще, чем кажется на первый взгляд.

Всякий раз, когда вы вспыхнули, проявили эмоции и дали нелицеприятную оценку своему собеседнику, вы ведь не рассуждали, что скажете какую-то заранее продуманную речь, а просто дали волю своему естеству — программам, заложенным в подсознание.

Заложенных кем? В отличие от простых программ поведения, срабатывающих в случае возникновения опасности, заложенных в нас на уровне условных рефлексов, программы реагирования, всплывающие в эмоциональных состояниях, являются приобретенными. *Это*

значит, что на такое поведение нас запрограммировала окружающая действительность.

Телепередачи, песни, книги, поведение в семье родителей, соседей и вообще всех окружающих — все эти явления и события писали поведенческие программы нашего подсознания. Кроме того, подсознание очень сильно деформировалось, когда учителя и родители пытались нас убеждать в одном, а жизнь убеждала в другом.

Что мы видим вокруг нас? В юмористических передачах по телевидению сплошной стеб, в «Доме2» — выяснение отношений, в «Пусть говорят» смакование семейных неурядиц и прочего неблагополучия. Сколько вы знаете песен о счастливой любви и сколько о несчастной? Мои коллеги, специалисты в области межличностных отношений, провели анализ популярных в нашей среде песен и выяснили, что из полутора тысяч песен, всего лишь 16 несли в себе позитивный мотивационный код, а остальные запрограммировали на страдания и неудачу! вспомните репертуар Татьяны Булановой, когда вся страна пела «почему меня ты милый бросил...», Киркоров «Разбитые чувства», «Снег» и так далее, Стрелки «Ты бросил меня...», Виагра «Не оставляй меня любимым», перечислять можно бесконечно.

Когда мы слушаем все это, наше подсознание не спит, оно работает, собирает по крупицам из воспринятого наш жизненный опыт и формирует внутреннее, подсознательное, отношение к жизни и к окружающим.

Если человеку в уши петь песни о страданиях, в глаза показывать передачи об изменах и неблагополучии, а нормальное человеческое общение заменять стебом и подтруниванием друг над другом, человек начнет считать все это жизненной нормой и будет активно репродуцировать на подсознательном уровне.

Кроме сложившейся в обществе ситуации с обилием неблагоприятных факторов разрушительно действующих на наше подсознание, следует признать, что внутри нас самих существует заказ: мы любим посмотреть фильмы о несчастной любви, в нашем общении часто присутствует стеб, а песни о страданиях и неблагополучных взаимоотношениях вообще отдельная тема.

В результате, большинство из нас имеет четкую подсознательную установку: если слишком долго все хорошо, значит скоро за это придет расплата и все будет плохо. Мы не верим в возможность перманентного счастья, да и как в него верить, когда вокруг столько фильмов, песен, историй...

А вера — великая сила! Когда мы верим в

благополучный исход, то запускаем правильный энергетический цикл, но об этом позднее.

А пока мы ведем себя так, как и должны вести в создавшейся ситуации: мы периодически ссоримся, не понимаем и не пытаемся понять друг друга, потому что у нас нет правильных взглядов на то, как надо относиться друг к другу, а формирование установок нашего подсознания пущено на самотек.

Прошлые обиды требуют сатисфакции

Бывает так, что супруги искренне хотят помириться, договариваются начать отношения с чистого листа, но скрытая обида, рано или поздно дает о себе знать в виде необоснованной агрессии одного из партнеров по отношению к другому.

Одна знакомая мне супружеская пара: и муж, и жена — оба жаловались что, несмотря на твердые намерения налаживать отношения, периодически проявляли необоснованную агрессию по отношению друг к другу. Агрессия проявлялась в виде колких высказываний, и других нелицеприятных действий.

В процессе работы с ними выяснилось, что обоим сильно изводят прошлые обиды. В то же время, ни тот ни другой, не хотели признаваться

даже себе что, несмотря на полное, как им казалось, примирение, они не только не забыли эти обиды, но и продолжают их остро переживать.

С обидами ситуация вообще очень интересная. Восприятие обид в разных семьях — весьма относительное. Так в благополучной семье, супруга может тяжело переживать элементарную бестактность или невнимательность со стороны мужа, на которую супруга в неблагополучной семье просто не обратила бы внимание. Даже измена, которая в большинстве семей считается более чем достаточным поводом для развода, в неблагополучных семьях может быть сравнительно быстро прощена — прощена, но не забыта.

Нанесенная обида, подобно джину, выпущенному из бутылки, становится неуловима. На первый взгляд, от некоторых обид совершенно невозможно избавиться за короткое время, эти обиды прочно окапываются в подсознании, получая подпитку от новых и новых, пусть даже и не таких сильных обид.

Механизм действия накопленных обид затрагивает многие сферы жизни и деятельности человека. Сознание прокручивает одну и ту же обиду не по одному десятку раз, перенося ее в подсознание в различных проекциях. Во время сознательного псевдоанализа обид прослеживаются крайне негативные изменения в гормональном

фоне, страдает сердечнососудистая система, изменяется артериальное давление, снижается иммунитет. Праническая оболочка, как следствие, тоже претерпевает негативные изменения, что способствует неправильному обмену энергиями между супругами. Если такое происходит часто — формируется условный рефлекс, связывающий пережитый негатив с личностью супруга — участника конфликта.

В подсознании, постепенно накапливается неприятие личности партнера, как действующего и потенциального очага конфликтов в семье. Вместо естественного для супругов ощущения внутреннего комфорта от присутствия рядом любимого человека, партнеры испытывают дискомфорт во время контактов друг с другом, подсознательно ожидая неприятных неожиданностей.

Помимо описанного выше глубинного механизма деформации личности в результате нанесенных обид, обиды требуют элементарной сатисфакции — удовлетворения за оскорбление. Поэтому многие люди, простив обиду на словах, на деле пытаются, как то зацепить партнера, вызвать его на новое столкновение.

Ну вот, дорогие друзья, мы и дошли, я бы даже сказал — докопались до главного в нашем анализе супружеских обид. Оказывается, более восьмидесяти процентов обид, нанесенных

пострадавшему, обидчик просто не помнит. (!) То есть, обидчик ляпнул на автопилоте и забыл, а тот, в чей адрес было сказано, запомнил и тяжело переживает. Переживает, то чего нет, обидчик на самом деле так о нем не думает (!), но слово не воробей...

Мы высказываем друг другу взаимные упреки в состоянии, когда нами руководит подсознание, а по-иному и быть не может, ведь уже в самом начале стычки мы волнуемся, а значит, выплескиваем в кровь адреналин. Адреналин — значит опасность, а раз опасность, то организм решает — пусть уж лучше управляет подсознание, пока сознание будет думать, что да как — подсознание не думая выдаст по-быстрому один из небольшого числа вариантов спасения. Мы ведь с вами знаем, что интеллектуальный уровень подсознания — это уровень десятилетнего ребенка, ну вот оно и защищает вас на этом уровне. А если еще и обиды накоплены...

Чем чревато пускать отношения на самотек

Казалось бы, банальные неурядицы в супружеских отношениях, если они не принимают крайние формы, не представляют серьезной угрозы для благополучия семьи. Все ссорятся, если не

очень часто и не сильно, то ничего в этом страшного нет — думает большинство из нас.

На самом деле все не так просто. Во-первых, далеко не все пары ссорятся между собой. Есть семьи, в которых ссор между мужем и женой не бывает, не то что бы их никогда не было, в прошлом они, конечно же, в единичных случаях ссорились, но с течением времени сумели приспособиться друг к другу. Опыт показывает, что такое бывает не часто, но все же бывает.

Во-вторых, если пара сравнительно благополучна, то это еще не значит, что с течением времени люди будут притираться все больше и больше, и ссоры совсем исчезнут из их жизни. Бывает, что протекающий бесконтрольно процесс личных взаимоотношений, может со временем не только входить в тихое и спокойное русло, но и иметь тенденцию к увеличению количества противостояний между супругами.

Говоря другими словами, если сейчас не все гладко, не стоит надеяться, что все образуется само собой. Раз мы — люди и нам дан разум, было бы глупо не использовать его для того, чтобы научиться налаживать важнейшую часть нашего бытия — межличностные отношения, особенно отношения между близкими людьми. Поэтому, дорогие мои читательницы, найдите любыми способами время, для того чтобы решить

межличностные проблемы в вашей семье, а мы сейчас поговорим о том, чем чревато иметь натянутые отношения со своим мужем.

Все мы являемся обладателями некой энергетической оболочки, официальная наука в лице физиологии признает, что в организме существуют различные виды энергии: нервная энергия, тепловая, биохимическая, которые функционируют в разных частях нашего тела. Эти виды энергии позволяют различным органам, нервам и мышцам действовать и поддерживать связь с мозгом. Без них физическое тело и мозг не могли бы функционировать. Эти энергии можно классифицировать как различные формы праны. В тоже время, наряду с энергиями, которые признает физиология, существуют другие формы праны, как внутри тела, так и вокруг него. Эти другие формы праны оказывают большое влияние на нашу жизнь.

Как я уже писал, гормональный фон, состояние иммунной системы и другие показатели жизни и деятельности человеческого организма чутко реагируют на наше настроение и эмоциональный климат в семье. Если обстановка напряженная: дают о себе знать застарелые обиды, периодически случаются ссоры и в семье нет взаимопонимания, то у всех членов семьи имеет место быть не только неблагоприятный гормональный фон и нарушения функций

иммунной системы, но и нарушается энергетическая оболочка организма. Это касается, в том числе и детей, ведь дети очень чутко реагируют на отношения родителей, хотя часто стараются не показывать, что их это сильно беспокоит.

Когда прана (энергетическая оболочка, жизненная энергия) угнетена, нарушается не только ее функционирование в рамках организма-носителя (хозяина энергетической оболочки), но и взаимодействие с энергетическими оболочками других людей.

То есть, когда контактируют два человека с угнетенными жизненными энергиями, между ними устанавливается неправильный обмен энергией.

Человек, имеющий проблемы в личных отношениях не только не может быть счастлив, но и не может вступать в полноценные энергетические отношения с другими людьми, в том числе и вне своей семьи.

Люди подсознательно негативно воспринимают лиц с угнетенной праной, потому что при общении с ними устанавливается неправильный ход энергии и это проявляется, как ощущение желания скорее закончить общение с таким собеседником. Особенно тяжело в подобных ситуациях приходится мужчинам с угнетенной энергетикой, окружающие воспринимают их, как неудачников: сделки срываются, другие более

благополучные представители мужской братии избегают общения с ними. Такое положение дел быстро ведет к тому, что человек действительно становится никому не нужным неудачником, как следствие, он становится озлобленным и замкнутым, выплескивая свое неблагополучие в первую очередь в семье.

На этом развитие событий не останавливается. Угнетенная энергетика индивида, помимо вступления в контакты с энергетическими оболочками других людей, взаимодействует с энергетикой биосферы в целом. Это приводит к тому, что возникают проблемы с такими категориями, как удача, богатство и благополучие. Говоря другими словами, человек, имеющий проблемы с энергетикой собственного организма, гарантированно будет иметь проблемы с везением, деньгами и благополучием в целом.

Ну вот, как говорят: за что боролись, на то и напоролись. Не возможно, не решив проблемы личных взаимоотношений в семье, быть счастливым вне семьи. Удача и другие блага этого мира, будут сопутствовать вам только тогда, когда вы наладите взаимоотношения в семье, с близким человеком — своим мужем.

Важный аспект, в этой теме — воспитание ваших детей, ведь они видят и знают о вас гораздо больше, чем вы думаете. Что бы вы ни говорили и

чему бы их не учили — не будет стоять ничего, если это пойдет в разрез с тем, что они будут видеть в своей семье. *Помните, что поучения от разумных и благополучных родителей воспринимаются детьми, как должное наставление от более мудрых и более опытных людей. Непослушание, же скрывает в себе корни того, что ребенок подсознательно воспринимает своих родителей, как неудачников и не может принимать исходящие от них указания, как нечто для себя ценное .*

Думаю, проблеме бесконтрольного развития внутрисемейных отношений я уделил достаточно внимания, что бы читатель понял, что нельзя оставлять все так, как есть, если неурядицы и ссоры имеют место быть в вашей семье.

Пора поговорить о том, как все исправить. Скажу перед этим лишь то, что как бы все ни казалось плохо, всегда можно сделать так, чтобы все стало хорошо, пока мы живы и имеем твердые намерения все изменить.

Дорогу осилит идущий.

Как все исправить

Что бы ни окружало нас в существующей действительности, хорошее или плохое — так или иначе, мы приложили свое участие к его материализации.

Иначе говоря, есть две составляющие, которые привели нас к той ситуации, в которой мы оказались на сегодняшний день. Первую составляющую назовем — материалистическая, вторую — эзотерическая.

В рамках материалистической составляющей все объясняется рационально. Например, девушке нравились плохие парни, она вышла замуж за одного из таких и теперь пожинает плоды — мается с ним. Или еще пример: у девушки плохой характер, она вспыльчивая, поэтому все ссоры начинаются, когда она выходит из себя. И еще: девушка познакомилась с парнем, влюбилась и через месяц вышла замуж, теперь у них ребенок, ипотека и так далее, просто так уже не разойтись, а негативные особенности характера парня выяснились со временем.

Во всех трех случаях, существует рациональная причина, наличие которой привело к проблемам в отношениях. В первом случае это неправильная подсознательная установка, которая привела девушку к выбору проблемного партнера. Во втором случае, у девушки плохой характер и она сама является инициатором ссор. И наконец, в третьем случае, девушка поторопилась с замужеством, не удосужившись получше узнать своего избранника.

Во всех трех примерах налицо

причинно-следственная связь: неправильное поведение служит причиной возникновения проблем. То есть, все просто, как учили в школе, — жизнь поставила всем двойки по поведению, не правильно себя вел — получил проблемы.

Но так бывает не всегда. Иногда, вроде и делаешь все правильно, да все равно не получается.

Теперь поговорим об эзотерической составляющей. Для более наглядной иллюстрации сути вопроса, так же приведу примеры. Первый, девушка с ранних лет боялась, что никогда не выйдет замуж и прожила всю жизнь в одиночестве. Второй, девушка всегда считала, что все жены постоянно ссорятся со своими мужьями потому, что с детства видела, как между собой ругались ее родители, то же самое происходило и в соседских семьях, она искренне верила, что по-иному быть не может и когда вышла замуж, разделила удел несчастных жен.

В одном случае присутствует страх. А то, что страхи материализуются, вы наверняка и без меня слышали. В другом — фигурирует вера, причем вера в неблагоприятный исход. Думаю, вам приходилось слышать, что вера — великая вещь, во что веришь, то и получишь.

Если вам доводилось читать книги таких авторов, как Карлос Кастанеда, Вадим Зеланд и некоторых других, пишущих о влиянии

человеческого сознания на формирование окружающей реальности, вы знаете, что мысля в том, или ином направлении, мы создаем для себя соответствующую реальность.

Например, когда в жизни человека происходит неблагоприятное событие, пессимист начинает скулить, что все плохо и согласно теории Зеланда пересаживает себя на неблагоприятную ветвь развития событий, то есть такой человек становится неудачником. Оптимист — убеждает себя, что случившееся — лишь предостережение, от чего-то более опасного и нежелательного, и благодарит судьбу за случившееся, тем самым переносит себя на благоприятную ветвь развития событий.

Трудно уместить идеи, развитые в целых книгах, в одном абзаце, тем, кто заинтересуется этой тематикой, рекомендую почитать книгу В.Зеланд, Трансерфинг реальности. Но Трансерфинг, книга большая, а нам с вами нужен конкретный результат — улучшение отношений с мужем и желательно поскорее, поэтому сильно углубляться в Трансерфинг мы сейчас не будем, а пойдем своей дорогой.

Так вот, верите вы в это или нет, но наши мозги определяют нашу реальность. Именно этим объясняются такие феномены, как наличие богатства не у самых умных и трудолюбивых или

такие пословицы, как не родись красивой, а родись счастливой.

Любой из нас, опираясь на свой жизненный опыт, сможет привести примеры, когда те или иные блага имели люди сообразно личным качествам, совершенно их не заслуживающие, и наоборот, люди, прилагавшие много усилий в жизни — не имели ничего. Например, пресловутая тема о бедных отличниках и богатых троечниках. Или скромницах и красавицах, прозябающих в одиночестве.

То есть, чтобы обрести желаемое, просто «делать все правильно» не всегда достаточно. Нужна еще некая составляющая, которая помогла бы человеку достичь того, чего он хочет.

Вот мы и выяснили, что для того, чтобы достичь желанной цели, нужно соблюсти три условия: первое, нужно сознательно делать все правильно; второе, нужно подсознательно делать все правильно; и, наконец, третье, нужно, чтобы удача была на нашей стороне.

Разберем все по пунктам. Чтобы сознательно делать все правильно, нужно знать, как это делать. Если вы не знаете, что правильно, а что нет то, разумеется, не сможете правильно себя вести.

Конечно, большинство из нас убеждены, что они знают, как правильно и все делают правильно — от этого очень много проблем. Например, когда

вы спорите с мужем, вы настаиваете на чем-то своем, с вашей точки зрения вы стопроцентно правы, иначе, чего бы вы стали так упорно настаивать на своем. А раз ваш муж не соглашается с вами, вряд ли он это делает просто из вредности, но иногда может и из вредности, но не всегда же. Вы сталкиваетесь в споре, имея разные взгляды на один и тот же вопрос. Раз вопрос один и тот же, а взгляды разные, значит, как минимум, кто-то один из вас не прав, но при этом считает, что прав.

Задумывались ли вы, милые женщины, чего от жизни хочет мужчина? А ну-ка, давайте проверим, не заглядывая по книге вперед, напишите на бумажке: как вы себе представляете — чего хочет мужчина? Вообще, как можно жить с хищным самцом, который физически сильнее вас, не зная, чего он хочет?

Давайте задумаемся, если есть два человека, которые живут вместе и, следовательно, в той или иной мере зависят друг от друга, то они всегда будут друг от друга что-то ожидать и не только ожидать, но и хотеть. Когда они будут получать от партнера желаемое, то будут испытывать благосклонность, в противном случае могут проявлять агрессию. Жена ожидает, что муж придет с работы в шесть часов вечера и даст ей денег на содержание семьи. Муж приходит в одиннадцать, денег у него нет. Вопрос, что испытает жена:

благосклонность или агрессию?

В современном обществе мужчины имеют гораздо больше возможностей чего-то дать, либо не дать женщине, нежели женщина мужчине. Нравится вам это или нет, милые дамы, но денег, как правило, больше у мужчин, физически они вас сильнее. Вы не можете взять его за шиворот и отшлепать, как ребенка, сексом тоже прижмешь далеко не каждого. У вас есть только один действенный способ влияния — *учиться управлять мужчинами*.

В то время как мужчина может: не придти домой ночевать; потратить деньги, не спрашивая у вас, по своему усмотрению. Вы можете только управлять им, больше вам ничего не остается. Если вы устроите ему сцену за поздний приход домой — это ничего хорошего вам не даст, точно так же как ничего хорошего не даст сцена за недостаток денег в семье. Надо действовать тоньше. Как? Надо знать точно, чего хочет мужчина.

Чего хотят мужчины

Выше мы рассмотрели, что у мужчины есть масса возможностей просто напрямую игнорировать желания жены. Мужчина может не давать денег; приходить домой, когда ему заблагорассудится; уезжать, если посчитает