

ГЕРІ 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 методика «Зроби сам».

На консультаціях ми слухаємо й допомагаємо ви-кристалізувати цілі в кожных 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

оновлена домівка — не така вже й недосяжна мрія, як вам може видаватися. Ви прагнете поліпшити взаємини вдома й готові попітніти 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

.....

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 негараздів. 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 родинах. 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 руйнівніно 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 переконалися, 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 відчуваєтесь, 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 влаштовує вам приємності на День народження.