

(НЕ)ВЪЗМОЖНАТА СЕМЕЙНА ЛЮБОВ

Помните ли онази приказка, която завършваше с „...и заживели щастливи и влюбени до края на дните си“? Аз съм жена. И също чаках принца, който да сбъдне мечтите ми. Исках да принадлежа на някого. Да инвестирам време – часове внимание, за да съм с този, който прилича на мен и споделя всичко, което обичам... Всички ние очакваме толкова много от общуването, което прераства в интимност! Какъв е пътят, който трябва да извървим обаче, за да заживеем интимния живот, за който мечтаем? Как семейните отношения ни формират като личности, способни да обичат и да бъдат обичани? Към отговорите ни води **семейният консултант Мая МАНЕВА** в книгата си „Любовта в семейството“. В нея тя събира всички изводи от практиката си и ни поднася някои в аванс.

– Г-жо Манева, от деца мечтаем за принца (или принцесата), с когото да се преселим в царството на вечната любов. Кое слава преждевременен край на тази „приказка“ в реалността?

– В живота си като възрастни влизаме с много мечти, но и с модели на мислене и поведение, които ни ограничават. Когато осъществяваме идеите си на практика, се изправяме както пред нашето несъвършенство като личности, така и пред зависимостта си от другите, от техните желания и воля. Хората около нас също искат да реализират своите идеи по свой начин. Неумението ни да съвместим различните идеи и пътища за осъ-



© WAVEBEMEDIA LTD | DREAMSTIME.COM

ществяването им, и това, че не можем да приемем несъвършенството си, ни водят към разочарования.

– Откъде трябва да тръгнем към любовта? Може би от популярното „обичай себе си“?

– Има различни разбираня за любовта. Някои смятат, че цом ревнуват, значи обичат. Други правят онова, което те мислят за добро, без да се съобразяват с желанията и потребностите на любимия си. Любовта обаче е противоположна на страха, който е в основата на ревността, както и на желанието да наложим нашите възгледи за добро и лошо. Любовта винаги възвисява, защото, когато обичаме, ние не преценяваме любимия според нашите очаквания, а подкрепяме неговите мечти, даваме му свобода да избира своя път и начина, по който да го извърви. Това е възможно само ако обичаме и уважаваме себе си. Не бихме наранявали, а и не бихме се чувствали наранени, ако се ценим.

Един от основните страхове, с който израстваме, е страхът, че не сме достатъчно добри, за да бъдем обичани. Затова очакваме доказателства, че заслужаваме любов. Преценяваме партньора си според това, дали е отговорил на нашите очаквания, а не заради това, което е той самият. Всичко това ни пречи да даваме любов. А в любовта балансът между даване и получаване е много важен.

– Семейният модел на родителите често се пренася в бъдещите интимни отношения на децата.

Кои са индикациите, че трябва да променим нещо от този модел?

– В голяма част от българските семейства наистина прогължават да битуват остарели правила и се създават условия за конфликти и отчуждение. Най-често жената е отговорна за грижите, свързани с дома и децата, а мъжът само помага. Тази неравнопоставеност в течение на годините води до натрупване на недоволство у жената,



Мая Манева е семеен консултант. Тя работи индивидуално и със семейства за преодоляване на кризите в живота им. В практиката си стига до изводи за влиянието на семейните отношения върху формирането ни като личности и за пътя, който е необходимо да извървим, за да живеем живота, за който мечтаем. Тези свои изводи тя разкрива в книгата си „Любовта в семейството“.

което намира израз в нейната критичност и потиснатост. Когато партньорите не са развили умения да се изслушват и да споделят, те поемат по пътя на съревнование. Всеки изтъква своя принос, без да оценява това, което другият прави за семейството. Конфликтите зачестяват и отношенията се влошават. Ако мислим, че можем да нараним другия, без да нараним себе си и децата ни, сме на грешния път.

– Кои са най-трудно преодолимите различия във възгледите на мъжа и на жената за любовта?

– Мъжете залагат повече на това, което правят за жените си, а не толкова на общуването с тях. Жените пък имат нужда да общуват и искат да участват в живота на мъжа. Обикновено и двамата не зачитат това, което е важно за другия, и не могат да оценят онова, което партньорът им прави за тях. Така се натрупва недоволство и се стига до отчуждение.

– Фредерик Бекбеде беше написал и доказал в една своя книга, че любовта трае три години...

– Това, което си отива, е страстта. Ние я изпитваме заради нашата потребност да бъдем харесвани и обичани. И когато сме недоволни от това, което получаваме, страстта си отива. Докато сме търсеци в отношенията, ние не обичаме. Любовта идва, когато надскочим себе си, своите желания и очаквания и независимо от тях изпитваме интерес към другия и желание да го подкрепяме. За тази цел е необходимо да го познаваме, а за това се изискват време и дълбочина в общуването. Повечето двойки не стигат до такова ниво на връзка дори да са заедно много години, защото си говорят предимно за ежедневни неща. Не можеш да обичаш някого, ако не знаеш какво преживява, към какво се стреми и не му помагаш да реализира най-доброто от себе си.

– Предстои да излезе книгата ви „Любовта в семейството“. Кой е основният извод, до който стигнахте – възможно ли е да бъдем семейни и влюбени завинаги?

– Когато имаме проблеми във връзката, сме склонни да търсим причините в несходството на характерите ни и в затихналите чувства. Приемаме себе си като гаденост: „Такъв съм, какъвто съм, какъвто са ме възпитали.“ Но от нас зависи какви качества ще развием и какво поведение ще имаме. Приемаме и чувствата си като независещи от нас, а възникващи в зависимост от това, дали си пасваме с другия и как той се държи с нас. Но те също не се случват от само себе си, а са плод на нашите желания и усилия. За да ги има, е важно да поддържаме интереса си един към друг. Необходимо е да споделяме живота си, а не само жилището – да се интересуваме и зачитаме преживяванията и потребностите на партньора, да развиваме и себе си, за да има какво да дадем във връзката си.

– Какво показва вашата практика – кое най-често помрачава семейното щастие и как да развиваме отношенията си?

– За да се чувстваме удовлетворени от връзката си, най-важна е емоционалната близост. Най-често партньорите пречупват това, което чуват и виждат, през това,

дали им харесва, или не, и така остават чужди един на друг. За да развиваме отношенията си, е важно да приемем, че те са процес. За да вървим напред, от значение е да гледаме на слабостите и грешките си не като на поводи да волюваме и да се разделяме, а да се учим от тях и да подобряваме себе си и отношенията си. Конфликтите не означават, че не сме един за друг. Те са показател за разминаването между това, което се случва, и това, което бихме искали да се случва в нашия живот.

– Как могат да се върнат доверието и хармонията след изневяря?

– Верността има своите корени в нашите възгледи и в предварителното ни решение, какво поведение ще имаме в ситуации, в които се създават условия за изневяря. Когато сме оставени на случайността и на настроенията си, вероятността да направим тази крачка е голяма. Немалка част от изневерите се случват в моменти на криза. Неудовлетвореността от развитието ни, скуката в отношенията и спадът на интереса ни към живота на партньора са почва за отчуждение. Ако вече сме допуснали изневярата да се случи, пътят към възвръщане на доверието минава през изкарване наяве на всички пренебрегнати, но важни за всеки партньор въпроси. Ако умеем да се учим от грешките си, вместо взаимно да се обвиняваме, можем да изградим и по-добра връзка, отколкото сме имали. Факт е, че голяма част от хората, които изневеряват, съжаляват впоследствие. Затова е важно да си даваме шанс, вместо да продължаваме да се нараняваме.

– В какво се крие силата на семейната любов?

– Да открива и стимулира най-доброто във всеки член на семейството, да му помага да се изправя и продължава и след неуспехи, запазвайки увереността в себе си и в това, че заслужава да бъде обичан!

Интервю на Софи ТОПАЛОВА