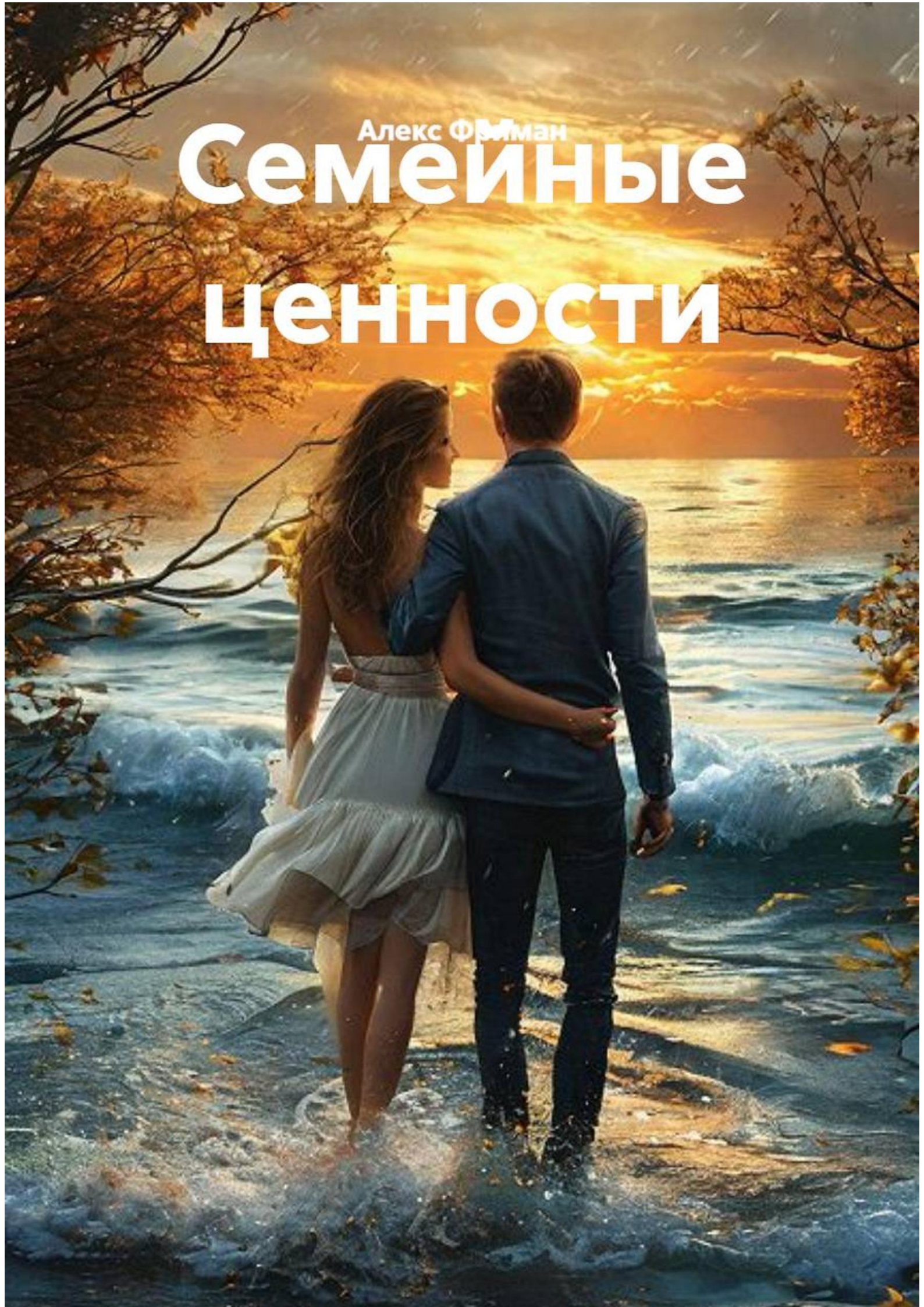


Алекс Фриман

Семейные ценности



Алекс Фриман

Семейные ценности

«Автор»

2026

Фриман А.

Семейные ценности / А. Фриман — «Автор», 2026

Дорогая моя читательница. Если ты читаешь эту книгу, значит, внутри тебя уже звучит вопрос. Возможно, он тихий, как шепот, или громкий, как крик. Он звучит так: «А что такое счастье в семье на самом деле? И почему у одних оно есть, а у других — лишь его иллюзия?» Мы живем в эпоху глянцевых картинок. В Instagram мы видим идеальные завтраки в постель, детей в одинаковых пижамах и мужей, которые дарят цветы просто так. Но за этими картинками часто скрывается усталость, одиночество и ощущение, что ты — «плохая жена» или «недостаточно хорошая мать». Я не буду давать тебе рецепт «идеальной семьи», потому что его не существует. Мы разберемся, из чего состоит та самая «формула» счастья, которая не зависит от количества денег в кошельке или ремонта в квартире. Эта книга — не про жертвенность. Она про мудрость. Про то, как перестать бороться с ветром и научиться ставить паруса так, чтобы ветер дул тебе в спину и направлял туда, куда нужно тебе.

© Фриман А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Семейные ценности помогут обрести счастье	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Алекс Фриман

Семейные ценности

Семейные ценности помогут обрести счастье

Книга о том, как найти счастье там, где ты есть

Глава 1. Мифы о «принце на белом коне» или Почему мы выбираем не тех

Прежде чем говорить о семейных ценностях, давай признаемся себе в одной важной вещи. Мы часто путаем **любовь** и **влюбленность**. Это как отличить горячий чай от кипятка. Влюбленность — это кипяток. Он обжигает, бурлит, в нем танцуют чайники. Это химия, сердцебиение, бессонные ночи.

Но кипяток остывает. Всегда. И если семья строится только на этом огне, то когда он гаснет, люди смотрят друг на друга и не понимают: «Кто этот человек напротив меня?»

Пример из жизни: «Синдром трех месяцев»

Ко мне на консультацию пришла Катя. Высокая, красивая, успешная. Она рассказала, что уже третий раз «наступает на одни и те же грабли». Она знакомится с мужчиной, все прекрасно, страсть, подарки, горы. Она переезжает к нему (или он к ней). А через три месяца она просыпается и чувствует раздражение. Он слишком громко жует. Он не ставит чашку в раковину. Он смотрит на других женщин.

— Я думала, это он, тот самый, кого я искала — плакала Катя. — А это опять не он.

Проблема Кати была в том, что она искала *идеального отражения*. Она хотела, чтобы партнер читал ее мысли. Когда он этого не делал, она чувствовала себя преданной.

Что такое Семейная ценность 1: Реализм.

Реализм — это не цинизм. Это умение видеть человека настоящим. С его странностями, привычками и «тараканами». Счастье начинается не тогда, когда вы находите идеального человека, а когда вы учитесь видеть идеальным своего реального человека.

Как настроиться на долгосрочные отношения? Перестаньте задавать вопрос: «Что я получу?» Начните задавать вопрос: «Что я могу дать?».

Это звучит банально, но это переворот в сознании. Когда женщина приходит в семью как «потребитель», она ждет, что муж будет обеспечивать, защищать, развлекать. Как только он перестает соответствовать этому списку, начинается кризис.

Когда женщина приходит как «Творец», она создает пространство. Она не ждет погоды у моря — она сама создает климат в доме.

Глава 2. Что такое семейное счастье? (Спойлер: это не всегда «хэппи-энд»)

Семейное счастье — это не точка на карте, куда вы приплыли и остановились. Это *плавание*. Это умение лавировать между рифами быта, финансовых трудностей и кризисов роста.

В западной психологии есть понятие «*We-ness*» (Мы-чувство). Это когда вы перестаете мыслить категориями «Я» и «Он/Она», а начинаете мыслить категориями «Мы».

Но есть подвох. «Мы» не должно растворяться в одном человеке. Счастливая семья — это союз двух *цельных* личностей. Это два дерева, которые растут рядом, их корни переплетены под землей, но кроны тянутся к солнцу каждая по-своему. Они не душат друг друга.

Пример из жизни: «Две половинки — это плохо»

Многие верят, что они — «половинка». Это романтично, но разрушительно. Если вы половинка, значит, вы не целое. Значит, без партнера вы падаете. Вы ищете в нем опору для себя.

Представь себе табуретку. Если у нее три ножки, а ты — четвертая? Без тебя табуретка качается. А если ты хочешь отдохнуть и уйти в себя, табуретка падает, и партнер летит на пол. Он злится на тебя за это.

Счастливая семья — это два целых стула. Или два целых дивана. Вы стоите рядом, опираясь на собственное основание. И если один уходит в свою комнату почитать книгу, второй не рушится. Ему грустно, но он устоит.

Что такое семейная ценность 2: Автономность + Близость.

Научиться держать баланс между «Я» и «Мы» — это и есть главный секрет счастья.

Практический тест: Задай себе вопрос: «Могу ли я быть счастлива, если останусь одна на месяц?» Если ответ «Нет, я умру от тоски» — это звоночек. Ты перекладываешь ответственность за свое счастье на другого. Семья не должна быть *лекарством* от одиночества. Она должна быть *украшением* твоей жизни.

Глава 3. Базовые семейные ценности. Что держит крышу дома?

Давай разберем 7 столпов, на которых держится дом. Без них рушатся стены. С ними выдерживается любой ураган.

1. Уважение. Это важнее любви.

Любовь — это чувство, оно приходит и уходит. Уважение — это выбор. Это решение помнить, что напротив тебя — взрослый, самостоятельный человек, который имеет право думать иначе.

Пример: Ты считаешь, что отпуск нужно проводить на море. Он — что в горах. Если у вас есть уважение, вы не будете спорить до хрипоты. Вы сядете и скажете: «Мне важно это, потому что», «А мне важно это, потому что». И вы найдете компромисс: неделя в горах, неделя на море. Или вы едете в горы, а он едет на море (да, это тоже нормально!).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.