

**Я ненавижу
тебя!
Будь со мной!**

**Преодоление кризиса
в семье и в жизни**

Дмитрий Новиков

Оглавление

Введение

1. Твоя личность в отношениях

- 1.1. Три составляющие мышления
- 1.2. Что важно для отношений
- 1.3. Качества успешных людей
- 1.4. Комплекс полноценности
- 1.5. Давай останемся друзьями

2. Как работают отношения

- 2.1. Любовь к себе и к другим
- 2.2. Как работают отношения
- 2.3. Мифология любви
- 2.4. Цепная реакция в отношениях
- 2.5. Интимная зона

3. Построение отношений.

- 3.1. Поиск партнера
- 3.2. Искусство соблазнения
- 3.3. Крышесносы
- 3.4. Начальная стадия отношений
- 3.5. Семья твоей мечты

4. Спасение отношений

- 4.1. Спасение отношений означает спасение себя
- 4.2. Оценка состояния отношений
- 4.3. Начало работы
- 4.4. Оценка собственных потребностей
- 4.5. Оценка потребностей партнера
- 4.6. От разрушения к построению
- 4.7. Вовлечение партнера в спасение
- 4.8. Что можно сделать прямо сейчас

5. Вопрос-ответ

Заключение

Введение

Если ты знакомился(лась) с моим творчеством в книгах или на проекте www.ardor.ru, то ты понимаешь, что я последний человек на Земле, который скажет тебе о том, что в личных проблемах, которые у тебя есть на сегодняшний день, виноваты другие люди. Но, тем не менее, я хочу, чтобы ты подумал(а) над следующим. Общество постоянно говорит нам, что это НОРМАЛЬНО, когда ты разделяешь свою жизнь с другим человеком. Общество оценивает твои успехи в жизни по тому, насколько гармонично ты умеешь строить отношения с другими людьми и в своей семье, и, в то же время, это самое общество никогда не учит тебя, как строить и управлять такими отношениями.

Подумай об этом... Получить водительские права в 100 раз более трудозатратно, чем жениться или выйти замуж: ведь тут тебе придется сдавать экзамены на правила и технику вождения, а также приобретать практический опыт, пока ты, наконец, не станешь классным водителем. А для заключения брака надо всего лишь заплатить госпошину и поставить пару подписей в книге в загсе, хотя весь твой опыт и знания о супружеской жизни заключаются всего лишь в наблюдениях за совместной жизнью твоих родителей, разбавленных некоторыми социальными установками и красочными примерами из литературы и кино. Очень немногие из окружающих нас людей могут похвастаться прочными гармоничными отношениями, сценарии художественных фильмов и книг редко повторяются в жизни и, в подавляющем большинстве, рассматривают именно начальные стадии отношений, а у твоих предков, вероятнее всего, опыт супружеской жизни был в твоём возрасте ничуть не больше, чем у тебя. Ты ходил(а) в школу, учился(лась) читать и писать, делить и умножать, НО ты никогда и нигде не изучал(а), как управлять своими эмоциями, как правильно строить отношения с людьми. Итог: на сегодняшний день ты имеешь поверхностные знания обо всем этом и плохо представляешь себе, чего вообще ждать от отношений с партнером... Никто и никогда не учил тебя, по каким критериям надо выбирать себе спутника жизни и привлекать его внимание, никто не учил тебя, как правильно обходить острые углы и выправлять сложные конфликтные ситуации, определять, что хорошо, а что плохо для твоих отношений с партнером. В результате, порой мы выбираем себе мужа или жену, руководствуясь ошибочными представлениями, и строим наши совместные отношения на заведомо ложных установках и ожиданиях, оказываясь в итоге перед дилеммой: к кому обратиться – к другу/подруге или к кому-то из, так называемых, лекарей человеческих душ – психоаналитикам, терапевтам, психотерапевтам...

В действительности очень часто люди данных профессий просто не могут помочь нам в решении данной проблемы. Они не преминут блеснуть умными выражениями, вроде “позволь своему внутреннему котенку выйти наружу и помочиться”, они могут подробно разъяснить человеку его проблему, однако от них трудно дожидаться эффективных практических советов и детальных планов развития. Меня поражает, сколько всевозможных целителей, экстрасенсов, психологов и т. д. и т.п. развелось последнее время в нашей стране. Однако пора на этом ставить точку! Хватит полагаться на чистую теорию – пришло время изучать и опираться исключительно на практику, методы, которые реально работают при построении твоих гармоничных отношений с близкими людьми. Таких отношений, которые позволят тебе в будущем создать здоровый микроклимат в твоей семье.

Пора уже вместо затрачивания сил, времени и денег на то, чтобы перекладывать ответственность за свои отношения на других людей, перейти к серьезному изучению технологии и методологии построения отношений. Пришло время стать дизайнером своей жизни и превратить ее в произведение искусства! Первым шагом здесь для тебя, безусловно, станет четкое осознание факта, что на сегодняшний день корень проблем и неудач в твоих отношениях лежит непосредственно в тебе.

Я потратил несколько лет на систематизацию тех выводов, которые я извлек из своего опыта, опыта своих знакомых и участников наших тренингов, посвященных

отношениям полов. Цель моей книги – развеять мифы об отношениях, бытующие в обществе, а также дать конкретные советы и рекомендации для построения прочных и гармоничных союзов. Эта книга для мужчин и женщин, которые давно горят желанием улучшить качество своей личной жизни, но не так и не нашли тех действий, которые привели бы к желаемому результату. Эта книга как для одиноких людей, так и для семейных пар, переживающих кризис. Эта книга для всех, кто готов взять ответственность за свои отношения в свои руки. Эта книга для тех, кто хочет быть капитаном своей жизни, а не пассажиром. Тебе нужны действенные рецепты? Я обещаю, что ты найдешь их здесь.

Выражаю благодарность моим коллегам и друзьям, Денису Евсееву, Михаилу Субочу, Максиму Сырбу, Михаилу Шишкину, Дмитрию Веровски, за те ценнейшие мысли, которые они, сами не зная, передали мне.

Посвящается моей жене, Кате, и дочери, Ане, двум женщинам, научившим меня любить.

1. Твоя личность в отношениях

1.1. Три составляющие мышления

*Самая трудная вещь на свете - это думать своей собственной головой.
Вот, наверное, почему так мало людей этим занимаются.*

Генри Форд

Измените то, что поступает в ваш мозг, и тогда сможете изменить то, что в нем рождается.
Зиг Зиглар

Более пяти лет назад мне впервые попала в руки литература по такой дисциплине, как “Этология”. Это наука, изучающая механизмы группового поведения животных с целью объяснить многие особенности жизни людей, такие как иерархия, социальные роли, мораль, любовь, семья, измена, общественные традиции и установки и так далее. В то время меня я был потрясен тем, как легко и просто этология объясняла множество процессов, происходящих вокруг нас. В то же время эти объяснения заметно разнились с постулатами классической психологии, утверждающими, что главными определяющими факторами личности человека является его окружение и его опыт, преимущественно, в детские годы. Я также не обошел вниманием и работы современных психологов, склоняющихся к мнению о том, что личность человека, главным образом, определяется его собственными выборами и решениями. На страницах книги я сделал попытку объединения различных концепций своих коллег, рассматривая личность и отношения с разных углов и ракурсов.

Результатом такой попытки стала разработка теории, которую я называю Концепцией тройного мозга. Согласно данной теории мышление человека можно концептуально поделить на три составляющие, каждая из которых в той или иной мере управляет нашими желаниями и стремлениями. Первая составляющая – логический мозг. Он помогает нам объективно оценивать окружающую реальность, ставить цели и намечать планы по их достижению, принимать обдуманные решения и делать выводы из прошлого опыта. Вторая составляющая – это эмоциональный мозг. Этот мозг отвечает за такие наши внутренние проявления, как привязанность, совесть, ностальгия, вдохновение, умиление, романтичность и другие. И, наконец, третья составляющая – инстинктивный мозг. В его юрисдикции лежит управление нашими первичными потребностями, к которым можно отнести сон, отдых, еду, секс, безопасность. Все эти три составляющие мышления регулярно вступают друг с другом в конфронтацию, причем схватка между последними двумя, как правило, проходит наиболее остро. Одни из наиболее показательных примеров подобного столкновения может послужить процесс поиска партнера для отношений.

Каждая из составляющих мышления имеет свое мнение на счет оптимального избранника и, если у мужчин, противоречия между логическим, эмоциональным и инстинктивным мозгами незначительны, то женщинам в этом отношении повезло гораздо меньше.

Логический мозг побуждает, как мужчин, так и женщин искать партнеров, соответствующих им по культурному и интеллектуальному уровню, из аналогичных социальных групп, со схожим менталитетом, тех, кого не стыдно представить родственникам и друзьям, тех, кто соответствует тем наставлениям и убеждениям которые сформировались еще в детстве.

Эмоционально мужчины ищут хороших матерей, жен, друзей. Чувственная составляющая мышления тянет их к открытым, общительным, романтичным и отзывчивым женщинам. В свою очередь, эмоциональный мозг женщин побуждает их искать хороших мужей, отцов, надежных, верных и стабильных партнеров, галантных

романтиков и примерных семьянинов. При поддержке этого мозга мы создаем семьи – социальные ячейки, обеспечивающих наилучшие условия для многолетнего взращивания и адаптации наших детей к самостоятельной жизни.

Инстинктивный мозг, который в большинстве случаев играет лидирующую роль в вопросах выбора партнера, предлагает мужчинам и женщинам весьма различающиеся природные программы.

Во-первых, удовлетворение одного из главных и древних наших инстинктов – продолжения рода, обеспечивающего развитие всего человечества как системы, – определяет для мужчин и женщин совершенно разные стратегии брачного поиска. Для того чтобы с наибольшей вероятностью передать свой генофонд последующим поколениям, мужчинам в силу понятных биологических причин гораздо ближе количественная стратегия коллекционирования женских тел, в то время как женщинам гораздо целесообразнее сосредоточиться на завоевании мужских сердец с целью выделить одного наиболее подходящего партнера с наилучшими генами.

Во-вторых, различаются сами критерии выбора партнеров. Инстинктивно мужчин в женщинах привлекают внешние данные, здоровье, новизна, женственность манер, слабость, в меньшей степени, энергичность и недоступность. Женщин же, в свою очередь, инстинктивный мозг побуждает выбирать доминантов, лидеров в группах, преимущественно, мужских, мужчин с высоким социальным статусом, мужчин уверенных, опытных и решительных, носителей завидного генофонда, обладателей именно тех личностных качеств, которые обеспечивают наибольшую выживаемость в экстренных ситуациях.

Вероятность сочетания в одном мужчине всего того, что хочет три мозга женщины, заметно меньше, чем вероятность сочетания в одной женщине всех желаемых мужчиной качеств, хотя последняя тоже совсем не велика. Это объясняет то, почему, несмотря на активное стремление друг к другу, оба пола никак не могут друг друга найти. Именно поэтому как мужчинам, так и женщинам нужно сознательно работать над развитием в себе именно тех особенностей, которых им недостает и на которые есть спрос.

Помимо поиска партнера взаимодействие трех составляющих мышления человека, влияет на его поведение в множестве других ситуаций, например: выбор профессии, разрыв отношений, преодоление конфликтных ситуаций, взаимодействие с новыми людьми, планирование отпуска и т.д.

Сама концепция тройного мозга по своей сути не нова. Еще в древней Индии люди стали разделять стремления человека на влечения души, ума и тела. Однако сейчас очень мало обращается внимания на данные три природные программы, каждая из которых имеет собственный эволюционный возраст и выполняет собственную биологическую задачу. Задумайся об этом... Главная причина того, что люди совершают так много необдуманных действий, заключается в том, что они принимают решения не логическим мозгом. Все, что мы делаем, абсолютно все наши действия мы совершаем в поисках определенной выгоды. Иногда выгода бывает осознанной. Но очень часто, эволюционно более молодой, логический мозг не в состоянии обосновать принятых нами решений. Когда в игру вступают эмоциональная или инстинктивная составляющие, мы делаем те вещи, которые вроде бы не хотим или не должны делать, или, наоборот, не делаем того, к чему осознанно стремимся.

Предложенная твоему вниманию концепция позволит тебе взглянуть на мир под другим углом, объяснить многие сложные ситуации, возникающие в отношениях с противоположным полом, лучше понимать как своего партнера, так и свои собственные действия и мотивы. Я призываю тебя не смотреть на эту теорию, как на разрушающую твои представления о мире. Напротив – посмотри на нее, как на открывающуюся возможность, на появление нового строительного материала для конструирования твоей жизни, твоих отношений, твоей реальности.

1.2. Что важно для отношений

Мудр тот, кто знает не многое, а нужное
Эсхил

Мы более похожи на желудь, который содержит в себе весь потенциал, чтобы стать могучим дубом.
Джон Уитмор

Действительно. Что важно для отношений? Верность и преданность? Схожесть интересов и менталитета? Сексуальная совместимость? Нормальная семейная модель в детстве? Опыт? Отзывчивость?

Несколько лет назад я проводил соцопрос, одним из вопросов в котором был: Что, по вашему мнению, необходимо для построения гармоничных отношений с партнером? Ответы были не просто различными – зачастую они противоречили друг другу. Год спустя, анализируя свой опыт, опыт моих знакомых и опыт участников наших тренингов, я пришел к выводу, что в отношениях не может жестких правил и закономерностей, – это творческий процесс, обсуждая который, в сотню раз проще сказать о том, как делать не следует, нежели о том, как поступать правильно. И я призываю тебя перестать мыслить категориями: “правильно – неправильно” или “я прав – я неправ”. Не имеет никакого значения, насколько правильно ты действуешь, – важно только то, что работает лично у тебя. Если двум людям удалось построить отношения, которыми они довольны, не имеет значения, каким путем они достигли этого результата, пусть даже этот путь совсем не традиционный. Напротив, большинство из традиционных представлений об отношениях оказываются неэффективными и разочаровывающими. Но большинство людей продолжают их придерживаться, потому что всегда проще делать сегодня то же самое, что и вчера, нежели попробовать что-то новое и неизвестное.

Такое положение дел связано с одним из самых сильных страхов, свойственным всем без исключения людям, – страхом неудачи. Действительно, наше подсознание, а, точнее, эмоциональный и инстинктивный мозги, огромную часть своего времени тратят на обеспечение нашей безопасности, соответственно, эмоциональной и физической. Подсознание работает намного быстрее сознания, поэтому никакое четкое понимание, никакое логическое обоснование не может нас остановить от того, чтобы мы избегали всего, что может быть отнесено к этому страшному понятию из четырех букв: РИСК. Подавляющее большинство из действий, направленных на улучшение твоей жизни так или иначе будут связаны с риском. Действительно, кто не рискует, рискует больше всех. Но одного внушения себе, что новые действия – это единственный способ изменить все старое, что тебе не нравится, может оказаться недостаточным для самомотивации. Тебе нужно превратить свое намерение по улучшению своей личной жизни в конкретный проект с четким планом действий и четкими сроками. Впрочем, о необходимости планирования мы поговорим чуть позже. В этой главе мы с тобой обсуждаем, что должно быть внутри тебя, чтобы вероятность построения прочных и гармоничных отношений была максимально высокой.

Большинство людей на нашей планете убеждены, что любовь – это нечто, что посылается неведомыми силами, удачей, судьбой, стихией, возникает без нашего ведома и участия и покрыто завесой тайны. Причин тому немало, начиная от отсутствия должных знаний, и заканчивая хронической неспособностью брать ответственность за свою жизнь и свои поступки. Однако есть на свете люди, которые считают любовь одним из способов сделать свою жизнь интереснее, богаче, осмысленнее. Сделать своими руками. И, как ни странно, такие люди сами по себе гораздо интереснее, успешнее и отзывчивее. К ним тянутся другие люди. А фаталисты, напротив, часто страдают от одиночества и депрессий. Окружающим очень сложно ожидать от них полноценной отдачи – ну, чего можно ждать от жертвы стихии?

Итак, мы подошли к первому критически важному для построения отношений качеству – ОТВЕТСТВЕННОСТИ. К сожалению или к счастью, люди по своей природе существа довольно безответственные. Ответственность формируется преимущественно логическим мозгом, который обычно уступает эмоциональному и инстинктивному карт-бланш в принятии решений. Человек может вести себя ответственно, только если осознает, что такое поведение в результате принесет ему нужные эмоции. Ответственность человека, его способность трезво и осмысленно принимать решения, являются критически важными элементами для построения прочных отношений. Знаю, что на первый взгляд именно люди, обладающие такими качествами, нередко выглядят эмоционально закрытыми и черствыми. Однако именно они, как правило, относятся к числу тех, кто строят прочные продолжительные отношения, они реже подвержены депрессиям, самобичеваниям, ревности, обвинительному и скандальному поведению, только они способны на конструктивные действия, когда отношения идут на спад.

Хотим мы того или нет, но в отношениях каждый из нас подсознательно стремится оказаться в зависимой позиции, кто-то – больше, кто-то – меньше. Некоторые из тех ярких ощущений, в которых испытывают потребность эмоциональная и инстинктивная составляющие мышления, могут быть испытаны только в позиции ведомого. И иногда единственный способ ощутить, что мы находимся под контролем другого человека, – это бросить ему вызов, проверить то, насколько профессиональным игроком он является. Внешне все может выглядеть, будто мы стремимся отвоевать власть, но, на самом деле, в глубине души ощущаем потребность столкнуться с более виртуозным оппонентом. Подробнее об этих механизмах мы поговорим в главе “Как работают отношения”. А сейчас я завел речь об этих играх психологии, потому что нередко они способны нанести отношениям существенный вред, и только ответственность за себя, за своего партнера и за отношения в целом придает последним прочность и стабильность. Ценности гораздо стабильнее чувств.

Так же не стоит путать чувство ответственности и чувство вины. Обвинение себя или других, как правило, свойственно людям с низким уровнем ответственности. Рассмотрим простой пример. Допустим человек в новом для себя помещении сел на стул, который моментально сломался. Ответственное поведение подразумевает, что человек обдумает свои дальнейшие действия в этой ситуации, не тратя время на рассмотрение того, по чьей вине произошла поломка. Так же, в отношениях, ответственность подразумевает разработку плана выхода из сложных ситуаций, а не поиск объекта обвинения. По реакции на сложные ситуации большинство людей можно поделить на три категории:

- склонные винить себя;
- склонные винить других людей;
- склонные винить судьбу.

На первый взгляд создается ощущение, что первая категория людей является наиболее успешной во взаимодействии с внешним миром. Это действительно так, хотя такие люди нередко пытаются взять на себя ответственность за те вещи, на которые они никак не могут влиять. В любом случае, значимость ответа на вопрос “Кто виноват?” при принятии жизненно важных решений несоизмеримо ниже, чем ответа на вопрос “Что делать?”. Задумайся об этом, особенно, если ты относишься к тем читателям, которые убеждены, что главный корень зла в их отношениях – это их партнер.

И последнее, что хотелось бы сказать про ответственность. Некоторые люди считают, что за микроклимат в семье должен отвечать мужчина, а некоторые, напротив, полагают, что это женское дело. Помни, что отношения строят двое. Это обоюдный труд. Это партнерский проект. Это интерес обоих. Это ответственность каждого.

Вторая важная черта для построения отношений – это ПРОАКТИВНОСТЬ. Превентивная деятельность инициируется логическим мозгом и только им. Проактивность – это не то качество, которое свойственно людям, ведомыми чувствами и эмоциями. Последние нередко проводят жизнь в попытках получить что-то ценное бесплатно. Они

ожидают финансовых успехов, не прикладывая для этого существенных усилий. Они убеждены, что нет смысла что-то менять в отношениях, до тех пор, пока они не станут похожими на извергающийся вулкан. Можно сказать, они живут под девизом: “Зачем что-то улучшать, если это и так хорошо?!” или, если короче, “Бери от жизни все”. К сожалению, так живет подавляющее большинство людей.

Проактивность – это стремление к постоянному росту, к постоянному прогрессу. Проактивные люди просыпаются каждое утро и задают себе вопрос: “Что я могу сделать, чтобы улучшить свою жизнь?” Или в частном случае: “Что я могу сделать, чтобы улучшить свои отношения?” Эти люди имеют и в голове, и на бумаге план действий по совершенствованию своей жизни. Они понимают, что даже прочные и гармоничные отношения нуждаются в постоянной подпитке, в профилактике, в сознательном внесении в них свежей струи. Что в любви бесплатная только луна.

В социуме бытует миф о том, что качество отношений определяется наличием или отсутствием любви между партнерами. Мало того, что любовь превращается в логическую величину, принимающую только два значения, нередко отрицается сама возможность изменения этой величины с плюса на минус или наоборот. Это весьма удобная позиция – она позволяет объяснить все проблемы в отношениях отсутствием любви. Но такой дивиденд, как снятие с себя ответственности, как правило, сопровождается существенными потерями. Главная из них – это снижение качества личной жизни. Если ты узнаешь себя в этом описании, то у меня для тебя хорошие новости: теперь ты знаешь о том, что своими действиями ты можешь существенно улучшить качество своих отношений, буквально перевернуть их с ног на голову. И совсем скоро я расскажу тебе, как это сделать.

Третьим важным атрибутом прочных отношений является ОТКРЫТОСТЬ. Здесь я использую это понятие в широком смысле. Под ним я подразумеваю и высокий приоритет коммуникаций с партнером, и открытость к собственным изменениям, и честность в отношениях, в том числе, честность перед собой. В открытых отношениях партнерам известно об истинных потребностях друг друга, они всегда готовы обсуждать то, что важно для каждого из них, они всегда готовы к поиску компромиссных решений в тех вопросах, в которых они никогда не сойдутся. Открытость – это то, что так часто встречается у друзей и так редко – в семейных парах. Открытый партнер – это друг, который не скрывает свое истинное лицо. Он не окружает себя стальными стенами из-за фобии быть преданным. Этот человек является здоровой личностью – он эмоционально готов и успешно сходится с большим процентом людей. Он не вымещает свое негативные переживания на близких людях.

Возможно, ты скажешь, что тебе крайне трудно быть открытым человеком после тех психологических травм, которые тебе довелось пережить. Мне очень жаль, если твоя судьба печальна. Мне жаль, если твоя жизнь была полна жестокости, предательств и разочарований. Безусловно, все эти ситуации существенно влияют на твою личность. Но “ВЛИЯЮТ” НЕ РАВНО “ОПРЕДЕЛЯЮТ”. Твоя жизнь в качестве зрелого человека – это, во многом, результат твоих личных выборов и твоей личной ответственности. Безусловно, твой опыт и твое окружение – это факторы, которые не перечеркнешь в одно мгновение. Я прекрасно знаю, насколько больно быть преданным. Я прекрасно знаю, насколько больно получать удар по своим слабым местам от близких людей. Но без открытости невозможно построить ни одни гармоничные отношения. Без открытости общение в семьях становятся черствым и холодным. Без открытости партнеры не мыслят категорией “Мы” – они видят только собственные интересы, а отношения зачастую видятся ими не как партнерский союз, а как состязание, которое необходимо выиграть. Если ты хочешь быть довольным своими отношениями, то именно сейчас тебе нужно найти силы работать над повышением собственной открытости в коммуникациях, особенно с близкими людьми.

Все качества, которые я перечислил, звучат жутко банально, тем не менее, встречаются нечасто. В той или иной степени развивать их нужно каждому из нас. И не

только для улучшения семейных отношений, но и для себя, для того, чтобы жизнь казалась более простой, гармоничной и наполненной смыслом. Развитие себя – это твоя главная цель в построении отношений с партнером. Твое личностное развитие определяет твою привлекательность, твою уверенность в себе, твою самостоятельность и твою способность задавать жизни то направление, которое ты хочешь.

1.3. Качества успешных людей

*Утки в каждой возможности ищут проблему.
Орлы находят в проблемах возможности.*
Бодо Шеффер

Если ты не становишься лучше, ты становишься хуже
Пэт Райли

На прилавках книжных магазинов можно найти множество книг, посвященных личностному росту, среди которых немалая доля отведена достижению успеха в бизнесе. Такое направление в популярной психологии, как “Успехология бизнеса” развивается уже более 100 лет и за это время многие очень толковые мыслители высказали свои мысли по этому поводу. Литература на данную тематику, быть может, и не превосходит книги по семейной психологии по количеству, зато заметно опережает последних по качеству. Действительно, изучению методологии достижения вершин в бизнесе посвятили себя многие успешные ученые, экономисты, бизнесмены, политики. Среди авторов таких книг, в основном, люди, которые достигли немалого успеха в затрагиваемых ими вопросах. Именно поэтому на эти книги стоит обратить внимание. Многие из законов, справедливых в мире бизнеса, справедливы и в мире отношений между полами.

Бизнес, как и отношения, – это продукт человеческого труда. Поэтому та линия поведения, которая способствует построению перспективного бизнеса, будет эффективной для построения прочных отношений с партнером, если рассмотреть их как собственное дело. Сейчас я познакомлю тебя с теми десятью особенностями, которыми по моим наблюдениям обладают люди, успешные в любой области человеческой деятельности.

1. Видение того, к чему они стремятся.

Действительно, первым необходимым атрибутом успеха движения к намеченной цели является определение этой самой цели. Только если ты максимально четко, красочно, детально и реалистично представляешь, чего именно ты хочешь добиться, ты получаешь возможность прийти к намеченному результату. Успешные люди всегда видят, слышат, осязают, чувствуют то, к чему они стремятся. Каждый успешный бизнесмен имеет в голове четкое реалистичное представление о том, как будет выглядеть его бизнес через год, через пять лет, через десять лет. Чем более детализированная картинка будет в твоей голове, тем больше твои шансов предпринять правильные действия для ее достижения. Если ты хочешь найти правильные действия для построения, спасения и улучшения твоих отношений с партнером, ты должен(на) четко и реалистично видеть тот уровень, который они должны достичь в течение обозримого промежутка времени.

2. Стратегическое планирование.

Известный бизнес-аналитик, Брайан Трейси, пишет о той отличительной черте, которая объединяет всех без исключения богатых людей мира, добившихся своего благосостояния собственным трудом. Как ни странно, общее для всех них качество – это способность планировать в долгосрочной перспективе. То есть, чем дальше временной отрезок, в рамках которого человек способен планировать свое будущее, тем выше его шансы на финансовый успех. В отношениях ситуация не сильно отличается. Обычно

самыми прочными являются те отношения, в которых партнеры живут не только сегодняшним днем, – они также прекрасно представляют, какие улучшения они хотят привнести в свои отношения и в какие сроки. Помни: ответственность за твои отношения лежит на тебе и, если ты будешь стремиться возложить ее на других людей, то с уверенностью можно сказать, что эти отношения – без будущего.

3. Страсть.

Не только страстное желание прийти к конечной цели, но и одержимость самим процессом ее достижения – это то, что непременно отличает успешных людей, от тех, кто вязнет в неудачных попытках. Страстное отношение к делу нельзя подделать или искусственно культивировать. Именно поэтому очень важно на основе своего собственного опыта, определяющих моментов и критических выборов в своей жизни, оценить, какое именно дело способно принести тебе истинное удовлетворение и направить все силы на то, чтобы заниматься именно им. Не делай того, что хотят от тебя окружающие – действуй то, что зажигает внутри тебя огонь. Не иди на поводу у своих установок, у своих сиюминутных эмоций – верь тем чувствам и мыслям, которые сопровождают тебя долгие годы. В противном случае, ты, в конце концов, в зрелом возрасте разочаруешься в том, как ты прожил(а) огромную часть жизни, занимаясь делом, которое ты не любишь, общаясь с людьми, которые тебе не по душе, поддерживая образ жизни другого человека.

4. Целостность и прямота.

Целостность – это, в силу своей сложности, довольно редко упоминаемое качество человека, которое подразумевает его честность перед самим собой, определенность его системы ценностей, постоянство его слов и действий, а также их соответствие друг другу. Эта, казалось бы, не самая существенная черта, в действительности, серьезно определяет отношение к тебе окружающих и их желание иметь с тобой дело. Целостность определяет здоровье личности, ее способность находить общий язык и сближаться с людьми. Цельный человек не мучается от внутренних противоречий, не мечется в поисках правильных решений, не отличается частой сменой взглядов и ценностей. Он говорит то, что подразумевает и подразумевает то, что говорит. Возможно, он не так часто дает обещания, но его слово является святым. Когда он говорит, он знает, почему верит в то, что произносит. Он действует в соответствии со своими жизненными принципами, твердыми и обоснованными. Становление целостной личностью – процесс весьма небыстрый. Возможно, поэтому это качество так высоко ценится боссами крупнейших корпораций.

5. Гибкость.

Подавляющее большинство людей в мире не умеют учиться не только на чужих ошибках, но и на своих. Мы очень часто не делаем выводов из нашего отрицательного опыта, не даем себе ответа на вопрос: “Что я могу сделать, чтобы в будущем это не повторилось?” Известные спортсмены, бизнесмены, политики, общественные деятели и т.д. на пути к собственным целям осознанно или нет следуют нехитрой, но сверхэффективной формуле успеха, реализация которой является куда более сложной, чем ее понимание. Вот она:

1. Четко определи цель, которую хочешь достичь.
2. Предприми действие, которое, как ты уверен, создаст реальную возможность для исполнения твоих желаний.
3. Из своих собственных ошибок и успехов выделяй, какие действия ведут к нужному тебе результату, и какие удаляют тебя от него.
4. Гибко изменяй свое поведение до тех пор, пока ты не достигнешь желаемой цели.

Эту формулу можно либо держать в голове, либо повесить на видное место в своей комнате. Следование ей при достижении любых, даже самых простых целей, позволит тебе гораздо быстрее развиваться и извлекать полезные уроки из собственных ошибок. Почти все самые успешные люди мира находили свой успех СРАЗУ ПОСЛЕ ТОТАЛЬНОГО ПРОВАЛА, в тот момент, в который большинство простых смертных опускают руки. Как говорил Уинстон Черчилль: “Успех есть движение от одной неудачи к другой без потери энтузиазма”. Поэтому всегда помни о том, что ты всего лишь учишься, развиваешься, и неудача – это лишь мизерный, но неотъемлемый этап на огромном пути к конечной цели.

6. Склонность к риску.

Два главных мотива деятельности человека – это желание улучшить свою жизнь и страх ее ухудшить. Соотношение этих двух потребностей в человеке определяет его склонность к риску. Как показывает мировая практика, люди, у которых желание улучшения жизни перекрывает страх ее ухудшения, как правило, более успешны и счастливы. Безусловно, риск способен принести разочарования, но, как ни странно, без риска нет ни единого способа улучшить свою жизнь. Улучшения возможны только через изменения, которым твое подсознание будет всячески сопротивляться. Поэтому каждый раз, когда твой внутренний диалог пытается отговорить тебя от решительных действий, подумай внимательно, что именно ты теряешь и так ли это ценно и прочно на самом деле, чтобы держаться за него всеми руками и ногами.

7. Окружение себя нужными людьми.

Народная поговорка справедливо гласит: “Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты”. Твои жизненные достижения и неудачей, твой образ жизни во многом являются проекцией того микросоциума, в котором тыращаешься. К примеру, мужчина, который общается с людьми, главным элементом досуга которых является коллективное распитие спиртных напитков, практически наверняка проводит свободное время точно так же. Если у женщины есть несколько подруг, каждой из которых очень не везет в личной жизни, мы с большой долей вероятности можем предположить то, что она также не счастлива. Одним из первых шагов в сторону изменения себя в сторону более успешного человека является смена окружения. Это наиболее эффективный и динамичный путь собственного развития. Разумеется, более интересные и развитые люди, вероятнее всего, будут не заинтересованы в тесном общении с тобой. Именно поэтому тебе важно подключать всю свою фантазию, чтобы придумать, чем именно ты можешь быть им полезным, и использовать все возможности для контакта.

8. Активность.

Множество гениальных идей гибнут ежедневно из-за того, что их авторы их не реализуют. Множество людей корят себя за те возможности, которые они когда-то упустили. Множество сражений проигрываются, потому что одна из сторон предпочла занять выжидающую позицию. Множество важных решений остаются в планах и проектах. Множество талантов и страстей оказываются нереализованными. А все почему? Потому что люди откладывают действия до лучших времен. Подсознание человека всячески утаскивает его подальше от некомфортных состояний и, чаще всего, это превращается не только в избегание риска, но и попросту в лень. Активность означает сделать сегодня то, что можно завтра. Сделать сейчас то, что можно сделать сегодня. Сделать вместо того, чтобы делать. Перебарывание собственных внутренних барьеров и совершение активных действий – это самый верный способ ускорить собственное развитие, преодолеть страхи и комплексы, повысить свою привлекательность, вырасти в профессиональном плане, улучшить взаимоотношения с близкими и т.д. Действие – это главный необходимый элемент достижения результата.

9. Приоритезация.

Правильная расстановка приоритетов – это главная составляющая тайм-менеджмента, позволяющая выделять среди множества вещей, все из которых мы попросту не успеем сделать, самые важные, которые необходимо делать в первую очередь. Однако, чтобы отделить зерна от плевел, нужно четко оценить, что важно, а что вторично, что надо, а что действительно нужно, что хочешь ты, а что хотят от тебя другие. Для получения ответов на эти вопросы нужна личностная целостность, о которой мы говорили выше. Для того, чтобы правильная расстановка приоритетов не была только красивой идеей, приоритезацию необходимо вести на бумаге или в электронном органайзере. К сожалению, несмотря на очевидность полезности планирования на бумаге, очень малый процент людей делает это. Очень немногие разбивают главную цель на подцели нескольких уровней, раскидывают их по временной шкале и составляют четкий план своей деятельности. А это как раз то, что способно существенно улучшить твою продуктивность и твою удовлетворенность как работой, так и личной жизнью. Энтузиазм и эмоциональные всплески кратковременны, а детальный план способен мобилизовать тебя на протяжении всего пути.

10. Управление собой.

Люди, которые достигают успеха в любом деле, как правило, отличаются дисциплинированным поведением: они рано встают, много трудятся, занимаются спортом, избавляются от вредных привычек, используют все возможности для собственного развития, управляют своим временем и т.д. И, как ни странно, многое из того, что они делают, им не нравится. Не нравится точно так же, как и другим людям. Но в отличие от остальных, они ДЕЛАЮТ все эти вещи. Они мобилизуют себя. Они на глубинном уровне понимают, что дисциплина способна принести им успех в личной, бытовой, деловой и других областях жизни. Они способны действовать противоестественно. Они понимают, что, вырабатывая 110% своих возможностей, они получают 200% процентов от намеченного результата. Они убеждены, что нет ни единого нейтрального действия – каждое действие либо приближает их к жизненным целям, либо отдаляет от них. Поэтому они отслеживают каждый свой шаг, спрашивая себя, нужен ли он им или же является зря потраченным временем. Такие люди прекрасно знают свои слабые стороны, но не видят в них повода для уныния – напротив, рассматривают их, как прекрасную возможность работать над собой и становиться еще лучше.

1.4. Комплекс полноценности

Он был до того невезучим, что, усевшись однажды на стог сена, ухитрился наткнуться на иголку.
Луис Ортега Перейра

Лечение комплексов может быть только комплексным.
Войцех Верцех

Для построения серьезных отношений важна не только личностная зрелость и все те качества, которые я перечислил. Важно также найти гармонию с самим собой. Важно ощутить, что ты делаешь то, что любишь, и любишь то, что делаешь. Важно честно признаться себе в своих желаниях, страхах, сильных и слабых сторонах, увлечениях, взглядах на жизнь и на многие ее аспекты. Причиной кризисов многих отношений является то, что один или оба партнера проживают множество лет жизни других людей: они увлекаются не своими увлечениями, работают не на своей работе, ведут себя не так, как им нравится, играют чуждые себе роли, не самореализуются, живут не с теми людьми. Эту главу я написал специально, чтобы помочь тебе обезопасить себя от такого будущего.

Здесь мы с тобой попытаемся ответить на вопрос, что важно именно тебе, что сделает тебя счастливым(ой), что не разочарует тебя спустя годы. Чтобы потом не получилось, как в афоризме Валентина Домиля: "...был женат на женщине чужой мечты".

Человек, плывущий по течению, гарантировано обречен на неудовлетворенность жизнью. Этот мир достаточно суров по отношению к тем, кто не берет свою судьбу в свои руки. Безусловно, на свете есть люди, для которых выгода от возможности снять с себя ответственность превышает те издержки, которые они несут, страдая от своей инфантильности. Однако, если ты не из их числа и если ты взял(а) в руки эту книгу не из простого любопытства, то самое время приступить к серьезной работе по изменению себя и своей жизни. Начать эту работу я предлагаю вовсе не с модификации твоих действий, техник, невербальных сигналов и т.д., а с изменения твоей системы ценностей. Ниже представлен тот минимальный список установок, который послужит отличным стартом в твоём личностном росте. Этот список далеко не окончательный. Будет лучше, если ты дополнишь его своими собственными установками, которые позволят тебе легче преодолевать внутренние и внешние барьеры, мешающие тебе стать счастливым(ой). Советую прямо сейчас взять ручку, чистый лист бумаги и переписать их.

1. Тебе нужно понимать, что именно вызывает в тебе те или иные чувства. В противном случае ты не сможешь это изменить.

Иными словами, ты можешь изменить только то, что осознаешь. Понимание причины проблемы, ее природы, ее поднаготной – это уже половина ее решения. Преодоление препятствия может быть успешным только, если ты трезво оцениваешь, что это за препятствие. Только так ты сможешь составить план, приводящий к желаемому результату. Чем более детальным и точным является описание проблемы, тем больше вероятность того, что ее решение удастся найти в этом описании.

2. Ты делаешь только то, что приносит тебе какую-либо выгоду.

Как я уже говорил выше, выгода может быть либо осознанной, либо нет. Но если нет выгоды, то не будет и действия. Соответственно, если ты совершаешь какое-то действие, которое осознанно не хочешь совершать, то, согласно первой установке, прежде, чем ты что-либо сможешь изменить, тебе необходимо увидеть ту выгоду, которая стоит за твоим действием. Нередко люди гонятся за двумя зайцами, пытаются получить сразу две или больше несовместимых выгод, и, чем дольше они делают это, тем дольше страдают. Как бороться с этим? Только расстановкой приоритетов и принятием однозначного решения.

3. Ты в ответе за собственный опыт. Ты создатель своих мыслей и достигаемых тобой результатов.

Твоя жизнь – это зеркало, отражающее твои внутренние процессы. Своим поведением ты проецируешь происходящие вокруг тебя события. Мы все живем по одним и тем же законам. Естественным законам вселенной. Мы все имеем дело с одной и той же силой, силой притяжения. Притяжения не только гравитационного, но и событийного. Все, что приходит в твою жизнь, ты сам(а) притягиваешь в нее. И это притягивается с помощью того образа, который ты держишь в своем сознании, тех мыслей, которые доминируют в твоей голове. Благодаря естественным природным законам, эти мысли неизбежно овеществляются.

4. Ты учишь окружающих, как обращаться с тобой.

Из третьей установки можно сделать вывод о том, что отношение окружающих людей к нам – это результат наших мыслей и нашего поведения. Обрати внимание на то, что люди вокруг тебя получают иное отношение окружающих к себе, нежели ты. Почему так происходит? Они внутренне создают определенный образ и определенные нормы,

которые неминуемо передаются другим людям. Твои мысли, твоё самуважение, твоё самооценка генерируют твоё поведение. А твоё поведение создаёт отношение людей к тебе.

5. Жизнь вознаграждает тех, кто действует.

События в нашей жизни представляют собой бесконечную череду вероятностей. Ничто в этом мире не имеет стопроцентную вероятность до того, как оно случилось. И, разумеется, везет обычно больше тем, кто больше пытается. Чем чаще и больше реальных действий ты предпринимаешь для достижения своей цели, тем выше вероятность твоего успеха. Человеку может сильно повезти один или два раза, но постоянно везет только тем, кто пытается во много раз чаще других.

6. Не существует реальности – только восприятие.

Так же, как не существует истины, правильности, добра, зла, хорошего, плохого и многих других понятий, упирающихся в субъективную оценочную позицию. Основанная на твоём опыте, ценностях и установках, твоё внутренняя интерпретация окружающей действительности во многом создаёт твоё настроение, твоё мироощущение, твой характер. На свете немало людей, которые в глубине души верят в то, что способны изменить этот мир. К сожалению или к счастью, наша жизнь базируется на законах, большинству из которых несколько миллионов лет и попытка отдельного человека их изменить непременно приводит к его разочарованию. Гораздо меньших усилий требует изменение отношения к тем или иным событиям.

7. Жизнь можно только управлять – её нельзя исправить.

На жизнь можно посмотреть, как на график, на котором взлеты и падения чередуются с относительной регулярностью. У более счастливых людей доминируют подъемы и участки повыше, у более несчастных – спуски. Однако и у тех, и у других удовлетворенность жизнью волнообразна. При этом, большинство людей полагают, что, как только они заработают много денег, как только выглянет солнце, как только встретится принц, как только изменится партнер и т.д., их жизнь преобразится и станет счастливой. Но счастье – это не результат, а процесс. Процесс следования твоей продуманной жизненной стратегии. Процесс, который требует твоего постоянного участия и постоянного развития. Как писал Льюис Кэрролл, “для того, чтобы стоять на месте, надо очень быстро бежать”.

8. Тебе нужно точно определить, что тебе нужно, чтобы добиваться этого.

Ты никогда не сможешь получить результат, превосходящий то, что ты запланировал(а). Чем четче ты можешь обрисовать свою цель, чем ярче твоё представление о том моменте, когда ты добьешься желаемого, тем выше твой шанс на успех. Если ты ориентирован на достижение цели, выборы, которые ты делаешь на пути к ней, будут помогать тебе, а не мешать. Ставь реалистичные и обоснованные цели, те, в значимости и нужности которых ты ни капли не сомневаешься. Помни, что если ты не достигнешь чего-то, это непременно сделает другой человек.

9. Каждая малейшая деталь имеет значение.

Когда я учился в институте, преподаватель-математик дал такое определение интеграла: бесконечно большая сумма бесконечно малых единиц. Несколько лет спустя я вспомнил его, когда осознал, что успех, так же, как и интеграл, – это всегда совокупность крохотных мелочей. Поиск волшебной таблетки является сверхпопулярным занятием среди народа. Им занимаются все, кроме тех немногих, которых мы называем успешными людьми. Эти люди не пытаются изобрести ковер-самолет, а шаг за шагом, не

останавливаясь, поднимаются в гору. Они используют любую возможность для развития, даже если прогресс самый незначительный.

10. То, что ты хочешь, не обязательно совпадает с тем, что хотят от тебя другие.

Возьми лист бумаги и напиши как можно больше ответов на простой вопрос: “Кто ты?” Не ограничивай себя во времени. Остановись тогда, когда твои идеи иссякнут.

Взгляни на получившийся список. Обрати внимание на первые места. Скорее всего, там находятся роли, которые для тебя наиболее приоритетны. Что это за роли? С кем ты себя ассоциируешь прежде всего? Большинство людей идентифицируют себя по социальной или деловой роли. А теперь подумай, насколько эти роли в полной мере соответствуют тому, что ты действительно хочешь. Насколько ты счастлив в своей семье, на своей работе, насколько для тебя ценны твои друзья и твои увлечения, насколько цели, которые ты ставишь в жизни, отвечают твоим истинным внутренним желаниям? Для того, чтобы тебе легче ответить на эти вопросы, тебе нужно проанализировать свой опыт: посмотреть на тех нескольких людей, на те несколько определяющих моментов, а также на те несколько критических выборов, которые повлияли на становление твоей личности. Какую роль сыграли эти люди и ситуации в твоей жизни? Как изменилась твоя личность благодаря им? Какие твои истинные внутренние качества обнажились благодаря этим людям и ситуациям? Какие чувства ты испытывал до и после взаимодействия с этими людьми и попадания в эти ситуации? Почему? Чтобы твои выводы были более полными, выдели из памяти как можно больше фактов, начиная с того детского возраста, который тебе под силу вспомнить. Проанализируй те результаты, которые твой прошлый опыт привнес в твою жизнь. Весьма вероятно, что так ты обнаружишь многие скрытые выгоды своего образа жизни, на которые прежде не обращал(а) внимания.

А сейчас самое сложное: тебе предстоит взглянуть на свое настоящее и увидеть в нем те вещи, которые ты делаешь потому, что ты действительно хочешь их делать, и те вещи, которые ты делаешь вследствие привычек, ограничивающих убеждений, социальных установок, семейных норм. Будь предельно честным(ой) перед собой. Тебе нужно ответить себе на сложный вопрос: “Когда ты являешься собой, а когда ты обманываешь себя?” После того, как ты ответишь на него, тебе моментально откроются новые горизонты для личностных и жизненных изменений. Ты по-другому помотришь на свои особенности, на свои таланты, на свои скрытые желания, ты увидишь новые цели и приоритеты, ты почувствуешь, что есть огромная разница между тем, что надо, и тем, что действительно нужно.

1.5. Давай останемся друзьями

*Встретились как-то Любовь с Дружбой. Любовь спросила у Дружбы:
"Зачем же ты нужна, когда есть Я ? ", на что Дружба ей ответила:
"Чтобы оставлять улыбки там, где ты оставляешь слезы"...*

Автор неизвестен

*Миллионы людей предлагают друг другу стать
друзьями, когда пытаются закончить отношения...
Хотя именно с этого их надо начинать!*

Автор неизвестен

Люди находят детей особенно привлекательными, прежде всего, благодаря их открытости. Дети притягивают нас потому, что мы, взрослые, находим в них часть себя, скрытую глубоко внутри.

Когда человек рождается, он совершенно здоров эмоционально, у него не успели сформироваться никакие комплексы, его разум открыт и нацелен на активное знакомство с внешним миром. Первые эмоциональные раны могут начать появляться в возрасте трех-четырёх лет. До этого внимание ребенка целиком и полностью обращено наружу, он с

радостью общается со всеми людьми и животными, с интересом исследует все неодушевленные объекты на своем пути и не концентрирует внимание на болезненных моментах своего путешествия. Дети переживают гораздо больше счастливых моментов, чем взрослые, потому что живут настоящим, не стыдясь прошлого и не задумываясь о будущем. Но со временем такой взгляд на мир сильно меняется. Прежде всего, потому, что все взрослые вокруг мыслят совершенно иначе. Взрослые вынуждены заботиться о безопасности, планировать будущее, вписываться в рамки социальной адекватности. И именно взрослые обучают детей быть похожими на них. Так наши родители, наши учителя, наши старшие братья и сестры, все общество вокруг нас, передают нам в детстве свои модели поведения. И, с одной стороны, это обучение весьма полезно: оно помогает нам легче адаптироваться в обществе, быстрее принимать решения, поступать более ответственно и осознанно, что, безусловно, сильно помогает нам выживать в этом мире. С другой стороны, существуют две серьезные опасности.

Первая опасность – это становление не тем человеком, которым ты являешься. Как я уже сказал, взрослые, стремясь лучше подготовить детей ко внешнему миру, учат их быть похожими на себя. Встречая детское сопротивление, они последовательно через систему повторений, через систему поощрений и наказаний навязывают им свои модели поведения, которые по их мнению являются оптимальными для отвоевывания своего места под солнцем. Во-многом, они правы. Во-многом, но не во всем. У каждого человека есть дарованные ему природой внутренние стремления, желания, склонности, таланты и способности. И нередко родители полностью подавляют все душевные порывы своих детей, тем самым программируя их на выполнение совершенно чуждых им программ. И очень часто бывает так, что, следуя этим программам, люди неплохо устраиваются в этой жизни: получают образование, находят работу, обзаводятся семьей, но, при этом, чувствуют себя совершенно несчастными. Почему? Потому, что они оставляют нереализованной огромную часть своей сущности. Они слишком привыкли делать то, что хотели от них другие. Настолько привыкли, что практически полностью утратили ощущение и осознание того, что им действительно нужно. Они живут социальными штампами и шаблонами, практически не подвергая их сомнению. Они преуспели в том, чтобы делать, как нужно, но не имеют навыков делать то, что нужно. Моменты, когда они подвергают сомнению свою систему ценностей, свой опыт, свои цели и свои действия, крайне редки. Эти моменты обычно называют кризисами и придают им временный статус. Так живут большинство людей, в то время как лишь немногим удается наполнить свою жизнь теми делами, которые им действительно по душе, которые рождают неподдельную страсть. Безусловно, иногда очень сложно абстрагироваться и определить правильный вектор движения. Сложно снять с руки часы и одеть на них компас. Но наша жизнь слишком коротка, чтобы делать те вещи, которые мы не любим. Если ты хочешь сделать свою жизнь счастливой, то другого выхода, кроме как всерьез усомниться в правильности своего существования и изменить его, нет.

Вторая опасность, которую сулят первые шаги ребенка в мир взрослых, – это одержимость жадной быть принятым. Во-многом, воспитание детей похоже на дрессировку. Первым у ребенка проявляется страх наказания. Чуть позже ребенок начинает ощущать страх не получить поощрение, не выглядеть так же хорошо, как и его родители. В этот момент впервые появляется страх не быть принятым. Теперь мнения других людей о нас становится крайне важными. Мы прилагаем усилия по изменению себя навстречу ожиданиям взрослых. Мы впервые начинаем скрывать от окружающих некоторые свои мысли, чувства и действия. Мы обретаем первые навыки лицемерия, преувеличения собственных личных качеств и достижений. Мы становимся актерами, играющими множество ролей. В будущем эти навыки мы искусно используем при общении с людьми, как с едва знакомыми, так и с близкими.

В итоге, эти две опасности очень часто приводят к тому, что человек либо нечестен с самим собой, либо со своими близкими, либо и то, и другое. Как ты думаешь, можно ли

быть счастливым, живя жизнь другого человека? А можно ли быть счастливым, выдавая себя за другого? Пожалуй, сейчас мы обсуждаем главную причину того, по которой в опыте большинства людей счастье представляется столь кратковременным. Многие из нас обманывают себя и других в своем стремлении соответствовать общепринятым критериям успешной жизни, но этим лишь делая себя еще несчастнее. Есть ли выход? Бесусловно.

Для начала нужно определить для самого(ой) себя, кем ты являешься на самом деле, что по-настоящему важно для тебя, а что является ненужной мишурой, в чем твои таланты, твоя мудрость, твоя страсть. С этой целью придется разматывать клубок в обратную сторону. Придется покопаться в прошлом и абсолютно честно выявить те факторы, которые повлияли на твою личность. Какие это факторы? Сейчас мы подробно рассмотрим три наиболее значимые из них. Но для начала возьми листок бумаги. На нем для каждого приведенного ниже фактора запиши ответы на следующие три вопроса:

- Помог ли этот конкретный фактор проявиться внутренней сущности или, наоборот, подавил ее?
- Как изменились твои чувства после того, как этот фактор оказал на тебя влияние?
- Как изменилось твое мировоззрение после этого?

Ответов на эти вопросы может быть сколь угодно много. Написав ответы на них, тебе будет гораздо проще ответить на главный вопрос: “Насколько путь, по которому ты идешь сейчас, отличается от пути, который принес бы тебе максимальное удовлетворение от жизни?”

1. Влияющие люди.

Пожалуй, наиболее важным фактором являются люди, оказавшие на тебя максимальное влияние. Твои родители, твои старшие братья и сестры, твои учителя, твои наставники, твои друзья, твои враги. В среднем у каждого человека есть около пяти таких людей. Тебе нужно взглянуть в свое прошлое и подумать, в чем именно состоит влияние каждого человека в этом списке.

2. Определяющие моменты.

В жизни каждого человека есть те моменты, в которых его истинная природа ярко проявляется. Есть моменты, приводящие к серьезному переосмыслению ценностей и смене поведения. Есть болезненные травмы и радостные достижения. Есть неизбежные падения и неожиданные удачи. Есть подвиги и подлости. Есть новые знакомства и потеря старых друзей. Таких моментов можно вспомнить довольно много, но выделить следует примерно 10 штук.

3. Важные решения (или критические выборы).

По соседству с определяющими моментами находятся важные решения, которые ты принимаешь самостоятельно. Вся наша жизнь состоит из череды событий, в которых мы принимаем решения. Но лишь некоторые из них, примерно семь, непременно оказывают влияние на твою личность и твое поведение в будущем. Эти решения приводят либо к тому, что мы ощущаем себя лучше, либо, наоборот, более несчастными. Среди тех выборов, которые приводят к разочарованию наиболее распространенным является решение не принимать никакого решения. Среди тех, что приносят полноценное душевное удовлетворение обычно вспоминаются успешные решения нетривиальных проблем.

Для того, чтобы человек смог строить более счастливые отношения с близкими, ему нужно быть честным перед ними. Не выдавать себя за другого. Я опять говорю об открытости, которую мы уже обсуждали в главе “Что важно для отношений”. Чрезвычайно сложно переступить через тот забор, который ты и твое близкое окружение так тщательно возводили вокруг тебя, но по-другому – никак. Ты никак не сможешь

построить честные отношения, если будешь нечестен(на) сам(а). Тебе придется полностью открываться и призывать к этому партнеру. Безусловно, ты станешь намного более уязвимым(ой). Но, поверь, если ты будешь более целостным(ой), если ты будешь ощущать гармонию с самим(ой) собой, если ты будешь честен(ной) перед собой, тебе будет гораздо легче пережить любое потрясение, связанное с тем, что кто-либо из близких тебе людей злоупотребил твоей открытостью. Но прошу: не воспринимай мои слова, как призыв открыто гордиться своими недостатками. Создавая семью, ты берешь на себя ответственность за то, чтобы твои действия соответствовали ее интересам, и, говоря об открытости в отношениях, я совсем не имею в виду, что нужно открыто вредить им. Тебе нужно воспринять партнера и отношения, как часть себя, как свою вторую личность при ее раздвоении. Это то, что я называю родственной связью. Это единственный шанс к глубокому взаимопониманию. Только полностью открывшись, до последней нитки, до самого скрытого желания, до самого потаенного уголка души. Только так можно принять друг друга настоящими. Только так можно стать настоящей семьей, а не чужими людьми.

Конечно же, процесс взаимного вскрывания карт болезненный и постепенный. Но у тебя все получится, если ты всем нутром ощущаешь, к какой цели идешь, как именно будут выглядеть те чистые отношения, которые ты стремишься построить. “А как же личные секреты, которые у каждого свои?” – спросишь ты. Если нет секретов, все книги раскрыты и прочитаны, где же искать изюминку? А для этого, как раз и нужно развиваться, а не стоять на месте. И тянуть за собой партнера. Непременно тянуть и подтягивать, чтобы не оказаться в столь распространенной семейной яме, в которой оказываются миллионы пар: значительное опережение в развитии одним партнером другого. Чаще всего так происходит именно в тех случаях, когда каждый живет в своем мире, каждый сам по себе и никто из участников пары не прилагает каких-либо усилий, чтобы ухватить вторую половинку с собой или, наоборот, увидеть, чем именно его партнер живет, к чему стремится, в чем находит страсть.

Что такое открытые отношения? Это, прежде всего, отношения, основанные на дружбе. Это союз, в котором его участники ощущают себя единым целым и ставят интересы этого союза, этой системы, выше, чем свои собственные. В таких условиях они ощущают, что станут слабее, если каждый будет жить в своих собственных переживаниях, в своих собственных желаниях, в своем собственном мире. О том, как строить такие отношения, я расскажу тебе в последующих главах.

2. Как работают отношения

2.1. Любовь к себе и к другим

*Все люди живут по одному девизу: "Любить нельзя использовать",
но где поставить запятую, каждый выбирает сам.*

Автор неизвестен

Любовь – это то, что ты делаешь, а не то, что ты чувствуешь.

Люди постоянно говорят о любви, чаще, как о чем-то, что сильнее нас, неподвластно нам, и что невозможно объяснить и вызвать искусственно. Те люди, которые наиболее счастливы в семейных отношениях, мыслят иначе. Для них любовь – это инструмент построения отношений, построения жизни. Инструмент, которым можно управлять.

Хоть я на стороне последних, мне весьма симпатичны и люди первой категории, так как действительно не всегда полезно слишком много анализировать и раскладывать отношения по полочкам. Все же, это становится полезным в том случае, если в развитие отношений вкладывается немало сил. Причем, не только в развитие отношений, но и в развитие себя. Это удивительно, насколько любовь и уважение к себе важны для построения отношений с другими. Отношение окружающих к тебе – это, прежде всего, проекция твоего отношения к себе. Сплошь и рядом вокруг себя ты видишь людей, с которыми окружающие общаются совсем не так как с тобой. Главная причина тому – их отношение к себе. Чем сильнее человек верит в то, что ему море по колено, тем более успешным он становится.

Однако убежденности в собственных силах зачастую мешает такая вещь, как внутренний диалог. По сути, это аргументы, приводимые подсознанием для того, чтобы уберечь человека от риска и от эмоционального дискомфорта. Учитывая, что подсознание не способно мыслить в долгосрочной перспективе, в некоторых моментах внутренний диалог помогает нам, а в некоторых – сильно мешает. Протестировать любое предположение внутреннего диалога на его полезность можно с помощью нехитрого теста, состоящего из четырех вопросов:

1. Является ли эта мысль правдивым фактом?
2. Отвечает ли то, что ты придерживаешься этой мысли, твоим основным интересам?
3. Отражается ли эта мысль положительно на твоей нервной системе?
4. Помогает ли тебе эта мысль достигать твоих жизненных целей?

Чем реже ты получаешь ответы “да”, тем более важно для тебя научиться управлять своим внутренним диалогом. Как же научиться его контролировать? Для начала нужно в течение нескольких привычных для себя дней вести журнал собственных мыслей с определенным интервалом, например, полчаса. Затем взглянуть на этот журнал, протестировать все записи по приведенному выше тесту, а также посмотреть, что занимает доминирующее положение в твоих мыслях: пассивность и осторожность или активность и решительность. В первом случае рецепт прост, как две копейки: в течение последующих дней тебе нужно будет ровно обратные вещи, нежели те, что подсказывают тебе твои мысли, разумеется, оставаясь в рамках адекватности. Чем больше ты будешь перешагивать через себя и через свой страх, тем стремительнее будет твой личностный рост, тем больше ты будешь притягивать к себе людей, тем лучше ты сможешь нести ответственность за свои поступки и тем успешнее будет становиться твоя жизнь.

При том, что “любовь” является одним из наиболее рейтинговых и часто встречающихся слов, используется оно чаще, как раз, людьми менее самодостаточными, склонными к зависимости от других и фатализму. Само понятие является жутко абстрактным, и поэтому его трактовка каждым человеком будет уникальной и, как

правило, довольно размытой. При этом, необходимо учитывать, что понятие любви применяется не только к представителям противоположного пола, но и к детям, домашним животным, родственникам, городам и странам. Мой друг, Дмитрий Веровский, подсказал мне определение, которое охватило все категории любви. По его мнению, **ЛЮБОВЬ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ВЕЛИЧИНОЙ ЖЕРТВ, НА КОТОРЫЕ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ГОТОВ ПОЙТИ ЧЕЛОВЕК РАДИ ОБЪЕКТА ЛЮБВИ.** Данная трактовка также подразумевает, что любовь не является дискретной величиной – она имеет силу, которую при желании даже можно измерить. Страстная, спокойная, романтическая, молчаливая, слепая, рассудочная... Какой тип любви ни возьми, все равно любовью он может называться, только если мы готовы на многое ради объекта любви. Согласно этому определению, в отличие от влюбленности, главным фундаментом любви является дружба. Безусловно, любовь к себе, основывающаяся на инстинкте самосохранения, является одним из главных чувств, присущих всем без исключения людям. Но если, при этом, ты не относишься к человеку, как к другу, если его интересы не становятся твоими интересами, то отношения с ним будут похожи, скорее, на состязание, нежели на партнерский союз.

Пока мы влюблены, нам несложно жить интересами другого человека, поскольку именно в нем мы находим источник самых ценных для себя эмоций. Но, как только, этот источник иссякает, люди становятся гораздо более холодными и эгоистичными. Это совершенно естественный психологический механизм, свойственный отношениям, строящимся исключительно на эмоциях. Те союзы, которые изначально основываются на дружбе, на партнерской отзывчивости, на осознанном желании объединиться для создания семьи, как правило, более прочные и гармоничные. Такие отношения менее зависимы от эмоционального фона, партнеры в них больше открыты для диалога и конструктивных действий.

Все вокруг убеждены, что любовь – это чувство. Но лично для меня любовь гораздо ближе к деятельности. К деятельности, которая может быть успешной и неуспешной в зависимости от того, какие действия входят в ее состав, какие знания и умения лежат в ее основе. Те люди, для которых любовь – это только чувство, считают глупое, безрассудное и беспомощное поведение едва ли не главным критерием любви. А для тех, кто видит в любви деятельность, важно то, насколько обоснованным является поведение любящего, насколько высок его любовный интеллект: действительно ли он живет интересами своего союза в целом, а не сугубо личными потребностями.

Любви, как и любой другой деятельности, присущ бурный всплеск энтузиазма в ее начальной стадии. Энтузиазм имеет закономерное свойство жить недолго. Поэтому, люди, влюбленность которых уходит, сильно напоминают тех, кто, казалось бы, отыскав и успешно применив новую эффективную диету, вновь возвращаются к прежнему весу через какое-то время. Если пытаться строить любую деятельность, основываясь только на энтузиазме, то активность весьма скоро канет в лету и все первоначальные усилия будут насмарку. Для успешности любого начинания нужен план. План, которого нужно придерживаться, что бы ни случилось. Иначе зачем вообще затевать это дело?

Если ты до сих пор задаешься вопросом “Возможна ли любовь без игр?”, то тебе еще предстоит длинный путь, прежде ты на глубинном уровне осознаешь, что прочные отношения строятся, прежде всего, не на эмоциях и потребностях, а на личной ответственности и активных действиях. Хорошая новость в том, что, читая страницы этой книги, ты сильно сокращаешь дорогу к своей цели.

2.2. Как работают отношения

*И она уже любила его чуть меньше,
потому что он ее любил чуть больше.*
Андре Жид

Семейные отношения – это совершенно иной мир, нежели тот, что мы видим на телеэкранах и книжных страницах или слышим в песнях. Это совсем не похоже на то, о чем нам когда-то рассказывала бабушка. Это совсем не то, что мы представляем в своих столь долго живущих детских мечтах. Миф о всепоглощающем, сверхдлительном и воздушном чувстве в определенный момент времени находит свое подтверждение – однажды в юности или еще раньше каждый из нас получает образец “эталонного” чувства. Каждый из нас рано или поздно внезапно узнает, что значит влюбиться. Недостаток опыта и избыток ложной информации, полученной извне, побуждают нас предполагать, что эти новые ощущения будут длиться нескончаемо долго и без существенных усилий с нашей стороны. Что получается в итоге? Это чувство, назовем его влюбленностью, длится в среднем от двух недель до полугода, а затем практически бесследно исчезает. Почему?

Влюбленность проходит по нескольким причинам, главная из которых – это превосходство возможностей над потребностями. Теперь мы уже не так одержимы желанием показать себя с лучшей стороны – наши недостатки обнажаются. Теперь мы меньше идеализируем нашего партнера – все то, прекрасное, что мы додумывали в своих грезах, теперь разрушилось о тот реальный набор качеств, которыми этот человек обладает. Теперь эмоции, получаемые рядом с партнером, не такие яркие, чтобы мы бросали свои дела и стремглав мчались на встречу с ним. Есть ли возможность избежать этого?

Для начала давай рассмотрим, что лежит в основе влюбленности. По сути, **ВЛЮБЛЕННОСТЬ ВОЗНИКАЕТ, КОГДА ЖЕЛАНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЧЕГО-ЛИБО ПРЕВЫШАЕТ НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЭТОГО.** Действительно, влюбляемся мы не во всех подряд, а лишь в тех, от кого мы хотим что-то получить и получение этого в полном объеме здесь и сейчас по тем или иным причинам невозможно. Что чаще всего подразумевает человек, говоря “Я тебя люблю”? Как правило, за этой фразой скрываются два простых слова: “Я хочу!”. Или, если сократить их до одного: “Дай!”. То есть, фактически, произнося “Я тебя люблю” или же эквивалентный по смыслу вопрос “Ты меня любишь?”, человек сообщает: “У меня есть потребности, которые можешь удовлетворить только ты. И до того момента, как ты это сделаешь, я готов быть тебе полезным”. Нередко в этот момент, иногда раньше, иногда позже, один из партнеров становится ведущим, а другой – ведомым. Роль ведомого достается тому, чья потребность во внимании, в совместном времяпрепровождении, в сексе и т.п. сильнее, чем у другого. Ведомый, чьи потребности не удовлетворяются, как бы впадает в зависимость от ведущего. Он обычно начинает делать те вещи, которые он привык делать на начальной стадии данных отношений или небезуспешно де в других отношениях прежде. Действительно, нередко вначале отношений ухаживания, длительные и частые встречи, усиленное внимание приносят свои плоды, так как желания партнера превышают тот объем вложений, который он получает. Однако потом у одного из партнеров или у обоих наступает пресыщение и былой энтузиазм испаряется. Тот партнер, чей интерес в данных отношениях оказывается ниже, занимает роль ведущего. Ведущему тоже приходится несладко – он сам не понимает, что с ним происходит, почему он не может ответить взаимностью человеку, который раньше был ему так нужен, почему те действия партнера, которые раньше ему нравились, теперь вызывают раздражение. Нередко ведущий чувствует себя виноватым, что усугубляет ситуацию еще больше.

Как только ведущий чувствует, что теряет контроль над отношениями, он либо тут же превращается в ведомого, а ведомый – в ведущего, либо дисбаланс отношений выравнивается, если были выбраны правильные пропорции. Приведу пример.

Рассмотрим ситуацию, когда ведущий и ведомый расстаются. У ведомого на душе “скребутся кошки”, он хочет высказать ведущему свои чувства, свои переживания, свои обвинения. Ведущий же, напротив, какой-то частью себя чувствует освобождение,

возможность уйти от всевозможных попыток сближения со стороны ведомого, сохранив при этом уверенность, что в любой момент может вернуть отношения. Но стоит ему узнать, что у ведомого появился новый партнер, как все меняется. Возможности ведущего резко сокращаются и легко могут перестать возвышаться над потребностями. Тогда ведущий вполне может стать ведомым. Ему будет казаться, что он снова полюбил. Он будет обвинять себя в глупости, в неумении ценить то, что имеет, в том, что собственными руками загубил свое счастье. Нередко так бывает, что ведомый “перегорает” и заводит отношения с новым партнером, а его прежний спутник, мгновенно превратившись в ведомого, начинает его преследовать.

Большинство людей на нашей планете живут так, словно собираются жить вечно: не учатся на ошибках прошлого, не строят долгосрочных планов на будущее. Одни и те же ситуации повторяются в их жизни снова и снова, а они так и не предпринимают серьезных усилий для того, чтобы разобраться в закономерностях этого мира. Как я уже отмечал, достоверных внешних источников для получения полноценной информации по вопросам личной жизни днем с огнем не сыщешь. Однако это не отрицает возможность делать логичные выводы на основе собственного опыта. Этой возможностью обладают все, но не все обладают желанием. Уход от ответственности занимает одно из лидирующих мест среди распространенных неосознанных выгод, поэтому многим людям гораздо проще говорить, что отношения нельзя разобрать по полочкам, а любовь невозможно понять.

Всем живым существам порядком не ниже, чем млекопитающие, свойственны подобные психологические механизмы: зависимость, привязанность, влюбленность. Возникает вопрос: Какой смысл чувства влюбленности с точки зрения природы? С точки зрения инстинкта продолжения рода зависимость от партнера может показаться бессмысленной. В самом деле, зачем страдать по кому-то, кто тебя игнорирует, когда можно найти кого-то ничуть не хуже, кому ты будешь по душе? Я полагаю, что ответ на этот вопрос лежит в появлении среди существ высшего порядка необходимости участия родителей в воспитании их потомства. К тому же, семья, как система, обеспечивает более высокую способность к выживанию не только детей, но и родителей. Такой расклад требует создания отношений по продолжительности значительно превышающих обычный сексуальный акт. А как раз такие чувства, как влюбленность и привязанность, обеспечивают наилучшую почву для этого.

Известный американский психотерапевт Дин К.Делис предлагает следующий список вопросов для определения того, насколько в отношениях присутствует элемент зависимости одного партнера от другого:

- Является ли один из партнеров более ревнивым, чем другой?
- Ждет ли обычно один из партнеров, чтобы другой позвонил или вернулся домой?
- Можно ли охарактеризовать одного партнера словом "хороший", а другого словом "плохой"?
- Прилагает ли один из партнеров больше усилий для поддержания разговора и вообще общения?
- Говорит ли один из партнеров "я люблю тебя" чаще, чем другой?
- Является ли один из партнеров более привлекательным для противоположного пола, чем другой?
- Бывает ли один из партнеров менее нежным после секса, чем другой?
- Хочет ли один из партнеров "работать над взаимоотношениями" больше, чем другой?
- Имеет ли один из партнеров тенденцию чувствовать себя заброшенным на вечеринках, в то время как другой чувствует себя скованным, напряженным (или временно "раскрепощенным")?
- Является ли карьера одного из партнеров более удачной, чем у другого?

- Имеет ли один из партнеров тенденцию чувствовать беспокойство и неуверенность во взаимоотношениях, в то время как другой принимает их как должное?
- Раздражается ли один из партнеров тем, как другой ведет себя на людях?
- Если вы не состоите в браке, поднимает ли один из партнеров вопрос о взаимных обязательствах и браке чаще, чем другой?
- Если вы состоите в браке, поднимает ли один из партнеров вопрос о рождении ребенка (или второго и т.д.) чаще, чем другой?
- Во время ссор дает ли один из партнеров другому такие определения, как "занят самим собой", "эгоистичен" или "невнимателен", в то время как тот обвиняет его в "собственничестве", "придириках" и "требовательности"?

Если ты ответил "да" на несколько вопросов, в ваших взаимоотношениях присутствует элемент дисбаланса. Чем больше положительных ответов, тем больше дисбаланс.

Что можно посоветовать ведущему для укрепления отношений? Естественно, уделять максимальное внимание своему партнеру, его жизни, его интересам, его потребностям. Приложить усилия по разрушению огромных стальных стен, возведенных вокруг себя. Позволить себе открываться и испытывать яркие эмоции в кругу своей семьи, а не за его пределами.

А что имеет смысл сделать ведомому для восстановления равновесия? Все, что сделает его лично более независимым от ведомого. Вот несколько примеров, как можно этого добиться:

- найти хобби, которое сильно тебя увлечет;
- заняться личностным, коммуникативным, карьерным и физическим развитием;
- флиртовать на стороне, вызывать ревность;
- обеспечить меньшую физическую доступность;
- предложить бытовые и сексуальные ролевые игры, в которых занять ведущую позицию;
- следовать принципу "Боисься – не делай, делаешь – не бойся": в своих решениях идти до конца, не меняя курс из-за риска все потерять;
- более активно, страстно и доминантно вести себя в сексе;
- отстаивать справедливость в отношениях, чтобы у каждого партнера было равное количество привилегий и обязанностей;
- учиться находить положительное во всех событиях;
- найти источник утешения и общения во внешней среде.

Смещение баланса в отношениях в свою пользу является одним из эффективнейших манипулятивных инструментов, испокон веков применяемых искусными соблазнителями. Ничто так не притягивает, как внезапная смена температуры с теплой на холодную.

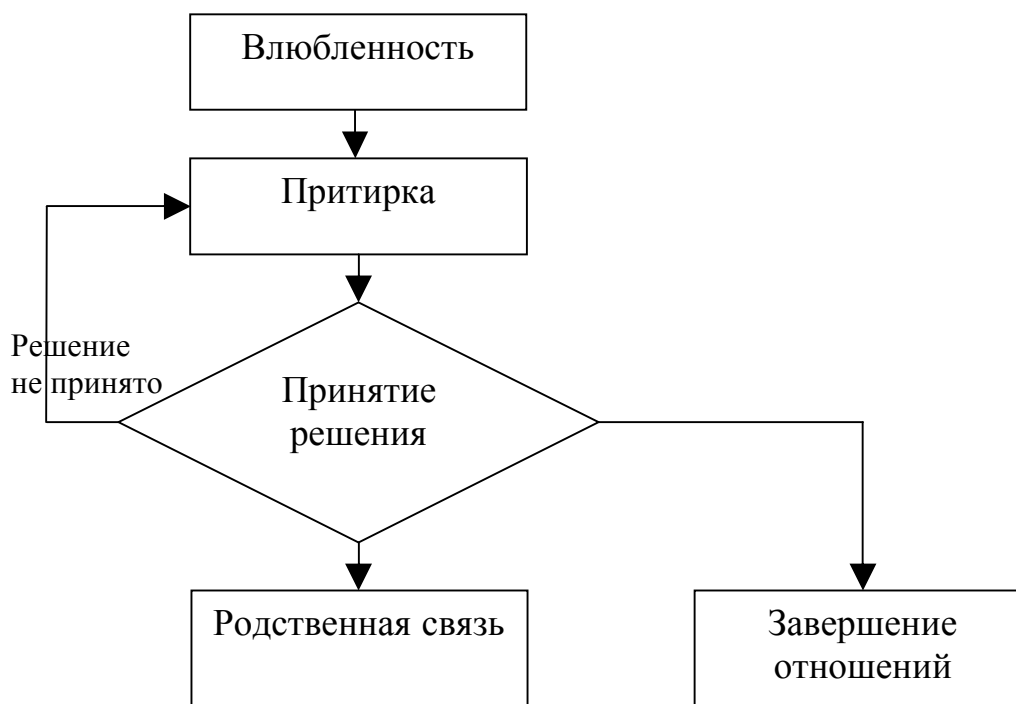
Однако для построения гармоничных отношений управление эмоциональным балансом нужно вести взвешенно и обдуманно, смотреть на отношения, как на партнерский союз, а не как на соревнование. Пожалуй, наиболее удачной формулой является ответное охлаждение в случае отдаления партнера и, наоборот, встречное приближение в случае повышения внимания с его стороны.

Не удивлюсь, если тебя уже захватила мысль о том, что игра со смещением баланса контроля – это панацея от всех бед в отношениях. На практике это далеко не так. Затухание влюбленности и дисбаланс контроля – это далеко не единственные причины проблем во взаимоотношениях. Отношения могут не ладиться по тысяче других причин. Партнеры могут быть просто несовместимы на уровне каждой из составляющих мышления: логической, эмоциональной и инстинктивной, и, в результате, переживать нескончаемые трудности. Поэтому, безусловно, не все отношения имеет смысл спасать.

Однако любые отношения можно улучшить, если проявлять желание и совершать обдуманные действия.

Четкое, ярко заметное разделение на ведущего и ведомого обычно присуще тем отношениям, в которых с самого начала отношений интерес одного из партнеров был значительно выше. В тех же союзах, в которых отношения развивались более гармонично, нередко так случается, что оба партнера сильно разочаровываются в данном союзе, хотя, разумеется, заинтересованность ведущего будет ниже. В этот момент влюбленность проходит у обоих, и отношения приходят к следующей стадии, которую я обычно называю притиркой. Притирка – это период, когда партнеры начинают видеть друг друга в истинном свете, активно ссорятся и выясняют отношения. Все, что их сдерживает – это стремление сохранить то прекрасное, что связывало их прежде. Но, в конце концов, они не выдерживают и обговаривают совместное решение по поводу их будущего. Это может быть расставание, временное расставание или попытка начать все сначала. Если отношения решено продолжить, то, скорее всего, повторный рецидив притирки не заставит себя долго ждать и решение нужно будет принимать снова. Единственный вариант, при котором стадию притирки можно успешно преодолеть, – это договориться о том, что именно каждый из партнеров будет делать, чтобы прежние проблемы вновь не всплыли на поверхность. Разумеется, необходимым условием успеха является воплощение озвученных договоренностей в действия – иначе притирка снова повторится. Если притирку удастся преодолеть, отношения переходят в следующую стадию, которую я называю родственной связью. На этом этапе пара находит баланс контроля отношений. В отношениях присутствует дружеская основа, взаимопонимание и поддержка. Но стоит одному из партнеров утратить былую уверенность в себе или, наоборот, сделать стремительный рывок в своем развитии, как отношения снова оказываются в ловушке дисбаланса и пара снова начинает переживать притирку. С другой стороны, отношения в стадии родственной связи можно улучшать с помощью разумных действий, в том числе, крышесносов, о которых мы поговорим ниже.

Схематичное изображение стадий долговременных отношений выглядит так:



Важно, чтобы ты понимал(а), что любовь – это не результат, не итог. Любовь – это нескончаемый процесс, которым мы можем самостоятельно управлять. Построение гармоничных отношений – это нелегкий труд. Но так же, как и во многих других сферах

жизни, этот труд окупается, и его плоды способны приносить нам бесконечное множество положительных эмоций и наполнять жизнь смыслом.

2.3. Мифология любви

*Человека можно полюбить после того, как его хорошо узнаешь,
а разлюбить после того, как узнаешь слишком хорошо.*

Автор неизвестен

Нет никакой правды, есть лишь умение убедить собеседника в ее существовании.
Михаил Иманов

В этой главе мы с тобой обсудим более позднюю стадию развития отношений, которую можно назвать семейной. В ходе многих лет общения с женщинами я на собственном опыте убедился, что построение и развитие отношений во сто крат сложнее, чем знакомство или соблазнение. Даже если ты начинаешь с нуля, научиться знакомиться и соблазнять мужчин или женщин можно, потратив несколько лет интенсивной работы. Но я не поручусь сказать, сколько времени понадобится человеку, чтобы преуспеть в отношениях. Это наука, которую нельзя прочесть в книге, узнать от родителей или услышать на семинарах. Это наука, которой нельзя научить просто потому, что все отношения не похожи друг на друга. Отношения – это та область, где, в отличие от флирта и соблазнения, наш разум, наше воспитание, наши характерные особенности начинают главенствовать над инстинктами. Отношения нельзя подогнать под какие-либо правила или формулы. Это творчество. Поэтому я не хочу, подобно многим моим коллегам, углубляться в рассказ о том, что правильно, а что неправильно делать в семейной жизни. В этой главе я лишь познакомлю тебя с мифами, которые бытуют в обществе и которые не подкрепляются никакими фактами, а, напротив, ими же опровергаются. Давай, по порядку.

1. Для построения прекрасных отношений у партнеров должно быть схожее мышление.

Обращая взор на окружающие меня любовные пары, я заметил, что все возникающие между ними конфликты и проблемы, по их мнению, берут свое начало исключительно в различии мышления и мировосприятия партнеров, в том, что они "не могут видеть мир глазами друг друга". Им не хватает понимания. В этом причина. Ты тоже так думаешь?

А как тебе кажется, легко ли увидеть мир глазами другого существа? Существа, которое отличается от тебя генетически, физиологически, психологически и исторически? Существа, с которым у тебя различное воспитание, различные генетические навыки, различные цели, и вы цените разные вещи совершенно по-разному? Да, разумеется, журналисты обожают писать об этом на страницах модных журналов, об этом с удовольствием скажет любой семейный психотерапевт у себя на приеме, анкеты в газетах и на сайтах знакомств сплошь и рядом наполнены желаниями найти стопроцентно понимающих партнеров. Но это абсолютно невозможно, потому что мы разные, потому что мужчины и женщины сделаны из разного теста, если угодно. И в этом нет ничего плохого.

Исторически мужчина отвечал за работу, в которой повышенная эмоциональность и чувственность была вредна, а женщина занималась трудом, который как раз требовал от нее наличия этих качеств. Это заложило основу для различий полов, с которыми все мы живем, будем жить и ничего не сможем сделать, чтобы их изменить. Ты понимаешь, о чем я? **ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ТРАТИТЬ СИЛЫ НА ПОПЫТКИ ИЗМЕНИТЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА, ИМЕЕТ СМЫСЛ НАЙТИ СПОСОБ С НИМ/НЕЙ УЖИТЬСЯ.** Прочти эту мысль еще раз. Большинство людей проживают всю жизнь, так и не осознав ее. Они упорно пытаются починить то, "что не было сломано". Но поверь мне

на слово, наш внутренний физиологический, психологический и инстинктивный мир – это то, что мы почти всегда можем ненадолго запрятать, но то, что мы никогда не сможем изменить. Поэтому не трать зря силы на то, чтобы кардинально поменять свое мировоззрение и стать похожим на своего спутника(цу) или сделать его/ее похожим на себя. Гораздо эффективнее – принять ваши различия, как факт, не превращая их в источник конфликтов, и, оставаясь собой, искать компромиссы. Ведь без последних не строятся ни одни серьезные отношения.

2. Прекрасные отношения основываются на прекрасной романтике.

Неужели, спросишь ты меня, романтика – это не то, на чем базируются все самые прочные отношения? Здесь я говорю о нереалистичной, воспеваемой в кино и литературе, одурманивающей романтике. Безусловно, существует множество ситуаций, когда тебе и твоему партнеру стоит вернуться к прежнему романтическому настрою: к настоящим свиданиям, к ужинам при свечах и к выходным, проводимым вдвоем. Но посмотрим правде в глаза. Любовь также далека от влюбленности, как северный полюс от южного. К сожалению, никто и нигде в нашем детстве и юности не объясняет нам этой простой истины. Влюбленность – это кратковременный период идеализации ситуации, себя, партнера. Уверен, что мы все хоть раз искренне удивлялись тому, как быстро угасает наш первоначальный запал, как быстро уходит влюбленность. Это огромная глупость человечества. Каждому новому поколению приходится доходить до осознания этого факта самостоятельно. При этом весь мир, особенно в лице деятелей культуры, продолжает воспевать чувство любви, как нечто воздушное, необъятное, магическое, сводящее человека с ума. В результате, практически все молодые люди имеют ошибочное восприятие отношений и семьи. Я полагаю, что это одна из главных причин, по которым рушатся ранние браки и совместные дети остаются между двух огней.

Первая стадия развития отношений очень захватывает и увлекает человека. Нельзя отрицать, что завоевание сердца, ухаживания в начале отношений, ощущение того, что ты нашел кого-то, кого искал всю жизнь, – это один из самых ярких периодов в нашей жизни. Мы не просто ощущаем безумную страсть. Нам кажется, что нам море по колено и любые трудности будут преодолены. Этот период делает самих людей и их жизни лучше, и, возможно, влюбленность является необходимым условием для возникновения чувства любви в дальнейшем.

Но в чем же заключается миф, о котором мы говорим? Его суть в том, что **БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НАЗЫВАЕТ ВЛЮБЛЕННОСТЬ ЛЮБОВЬЮ И ГЛУБОКО УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ОНИ СПОСОБНЫ ПРОНЕСТИ ЭТО ЧУВСТВО НЕИЗМЕННЫМ ЧЕРЕЗ ВСЮ ЖИЗНЬ.** Реальность такова, что человек ни физически, ни психологически не может этого сделать. Чуть позже, в главе “Начальная стадия отношений” мы я познакомя тебя одним из своих любимых сказаний – с притчей о шестеренках. Она метафорично говорит нам о трех главных стадиях в развитии человеческих отношений. Как я уже говорил выше, первая стадия – это эйфория или влюбленность, которая длится сравнительно недолго. Вторая стадия – это притирка – самая болезненная и тяжелая для обоих партнеров. В ходе ее мужчина и женщина раскрывают истинные “лица” друг друга, они получают возможность сравнения первоначально созданного образа с тем человеком, которого они узнали. Они, словно, спускаются с небес на Землю, начинают серьезно задумываться над реалиями этого мира. Это самая главная стадия, поскольку она побуждает человека, взвесив все за и против, принять осознанное решение, хочет ли он провести дальнейшую жизнь со своим партнером или нет. Если он принимает положительное решение и это решение взаимно, то отношения обычно перетекают в свою третью стадию – стадию семьи или стадию родственной связи, которая открывает ему новые, более глубокие чувства. Если он такого решения не принимает, то отношения практически полностью обречены на крах. К сожалению, очень часто при принятии этого

решения человек руководствуется не только объективной оценкой своего спутника(цы), но и подвержен влиянию разочарования в своих представлениях о любви.

Поэтому я призываю тебя внимательно подумать и не повторять ошибок многих людей. Не вешай на отношения ярлыка неудачного союза, если ты получил(а) от них не совсем то, что ожидал(а). И прекрасная романтика, безусловно, присутствует в прекрасных отношениях. Но это не та романтика, которую ты можешь увидеть в голливудских фильмах, не та романтика, которая звучит в каждом слове любовных баллад, и не та, которую ты увидишь вечером в одном из дорогих ресторанов твоего города. Это романтика реального мира, где ты со своим партнером будешь жить реальной совместной жизнью.

3. Прекрасные отношения строятся на согласии по большинству вопросов.

Этот миф очень популярен среди семейных психотерапевтов, которые "помогают" семейным парам разрешить внутренние конфликты. Они все, как один, заявляют, что пары, которые не смогут разрешить свои серьезные разногласия, не смогут быть счастливы. Чушь! Вокруг себя я вижу немало пар, в которых партнеры имеют различное мнение практически по каждому вопросу, однако это абсолютно не вредит их отношениям. Я знаю, это звучит странно, но это так. Какие-то пустяковые вещи, безусловно, разрешаются, но по самым важным вопросам каждый из партнеров ПОСТОЯННО отстаивает свою точку зрения, и они никак не могут договориться. Но их отношения при этом могут быть совершенно нормальными и дружелюбными.

Если у тебя был хотя бы небольшой семейный опыт, уверен, ты согласишься с моими словами. Существуют вещи, по которым ты со своим партнером всегда не сходил(ась) во мнении и никогда не будешь сходить(сь). К этим вещам могут относиться: секс, воспитание детей, распределение денег, способ демонстрировать внимание и т.д. Эти мини-конфликты гарантированно присутствуют в каждом союзе, и они гарантированно всегда останутся неразрешенными, потому что иначе кому-то из партнеров придется отказаться от своих представлений об истине и от особенностей своего мышления.

Возьмем в качестве примера воспитание детей. Ты обращал(а) внимание, как часто бывает так, что женщина полагает, что мужчина общается со своим ребенком слишком хладнокровно, слишком жестко. Он, в свою очередь, считает, что она слишком мягка со своим чадом, слишком балует и портит его. Удивительно, но из поколения в поколение этот конфликт повторяется практически в каждой семье даже после того, как дети вырастают. Потихоньку эти дебаты перетекают в направлении подрастающих внуков.

Почему такие периодически повторяющиеся стычки между мужчинами и женщинами происходили и будут происходить снова и снова? Потому что мужчины и женщины – совершенно разные биологические существа и изменение их взглядов невозможно, так как невозможно изменение их биологии (процедура изменения пола не рассматривается).

Многие пары воспринимают несогласие по ключевым вопросам как свидетельство безразличного отношения и ухудшения отношений. Хотя есть также немало пар, которые не верят в рассматриваемый миф. Они просто находят согласие или не находят его. Они не стремятся отстоять свою точку зрения во что бы то ни стало, они внутренне спокойны и живут своей жизнью. Они предпочитают соединиться на чувственном уровне, нежели усиливать разрозненность по спорному вопросу.

В заключение подрезюмирую: ГОРАЗДО ЭФФЕКТИВНЕЕ СТРЕМИТЬСЯ СБЛИЖАТЬСЯ С ПАРТНЕРОМ НА ДУХОВНОМ УРОВНЕ, НЕЖЕЛИ ОТЧАЯННО ПЫТАТЬСЯ НАЙТИ СПОСОБ ЖИТЬ БЕЗ КОНФЛИКТОВ.

4. Прекрасные отношения требуют наличия у партнеров огромного общего интереса.

Вот мы добрались до мифа, который является виновником попадания людей во всевозможные нелепые ситуации, которые сбивают их толку и вызывают их враждебность. Какое-то время назад я сам верил в этот миф и был убежден, что отношения станут лучше, только если у меня с моей партнершей будет огромный общий интерес и общее дело.

Я не был удовлетворен тем фактом, что у нас с моей спутницей были некоторые незначительные совместные занятия. Я пытался придумать что-то одинаково увлекающее нас обоих. Этим занятием стали различные игры на бумаге, в основном, связанные с разложением слов на буквы. От вечера к вечеру я стал обнаруживать, что моей основной целью в игре, которая приносит мне удовлетворение, является состязание, а моей партнерше наибольшее удовольствие приносил процесс общения со мной, ей нравилось обнаруживать новые словесные комбинации и решения. Эта разница в целях создавала напряженность и даже некоторую враждебность между нами. В результате мы скоро забросили такое времяпрепровождение.

Еще в качестве примера мне на ум приходит история, рассказанная моим другом. Он очень любит и часто ездит рыбалку и в один прекрасный день взял свою жену с собой. С первых минут, как она взяла в руки удочку, он начал критиковать ее манеру рыбачить, выбирать место, громко разговаривать и т.п. В результате, через пару часов она не выдержала, воскликнула, что замерзла и собирается домой. Его нежелание отрываться от столь увлекательного процесса привело к тому, что она поехала домой одна.

Возможно, у тебя с твоим партнером есть общий интерес, который вас объединяет, – это прекрасно. Но ЕСЛИ ТАКОГО ИНТЕРЕСА НЕТ, ТО И НЕТ СМЫСЛА ИСКАТЬ ЕГО С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ. Я встречал немало счастливых пар, которые занимаются и увлекаются совершенно различными вещами, а их единственным общим интересом являются они и их отношения.

Речь снова идет не о том, что ты делаешь, а о том, как ты это делаешь. Если участие в совместной деятельности приводит к стрессу, напряженности и ссорам, то пора остановиться. Просто остановиться и каждому заниматься тем, что ему интересно. И это никак не отразится на отношениях. Поверь мне, у вас с твоим партнером будет немало общих занятий, о которых вы даже не будете задумываться. Это все вещи, которые вы делаете вместе: вы живете вместе, вы спите вместе, вы едите вместе, и, если у вас есть ребенок, вы вместе его воспитываете. Вы можете ходить вместе по магазинам, проводить вместе выходные и даже вместе выходить из дома на работу. И, если совместное посещение курсов лепки из глины не приносит вам удовольствия, не ходите на них. Главное – не вешать ярлыков на отношения, в которых у вас нет глобальной общей деятельности.

5. Прекрасные отношения – это миролюбивые отношения.

Опять неправда! Сколько людей паникуют, если в их отношениях присутствуют споры и ссоры. На самом деле, в ссорах нет ничего хорошего, и ничего плохого. Я убежден, что в разумных количествах ссоры даже укрепляют отношения. И не только потому, что они поднимают секс до невероятных высот, но и потому что эти ссоры для многих пар является естественным освобождением от напряжения, в результате которого они переходят к более дружелюбному общению. Для некоторых пар эти ссоры являются залогом доверия, так как через них они имеют возможность дать выход своим истинным чувствам и мыслям.

Я не говорю, что ссоры – это то, к чему стоит стремиться, но это однозначно не то, что разрушает отношения. По статистике, количество пар, распадающихся по причине намеренного подавления конфликтов, примерно то же, что и число пар, распадающихся вследствие ссор и противоборств.

Будучи детьми, мы не раз слышали о важности понимания и тактичности по отношению к другим людям. Нас обучали манерам и самоограничениям. Ты думаешь, я

хочу сказать тебе, что вежливость – это миф? Нет. Я выражаю особое восхищение парами, в которых присутствует уважение и дружелюбие. Но подумай об этом внимательно. На предыдущих страницах я красочно рассказывал тебе о различиях между полами, которые никак не искоренить. Не кажется ли тебе странным, что некоторые пары уживаются без ссор? Чаще всего это свидетельствует о том, что, как минимум, один из партнеров не уважает либо себя, либо своего спутника. Ты никогда не обращал внимания, что браки по расчету самые спокойные и миролюбивые? Понимаешь, ссоры неизбежны, если партнеры любят и уважают друг друга. Для них важно, чтобы они оба нашли истину, нашли компромисс, чтобы им обоим было хорошо. Внутренне они понимают, что, если хотя бы один из них будет слепо следовать желаниям и воззрениям другого, то он будет ужасно несчастен и, в конечном счете, разрушит отношения.

Поэтому не волнуйся по поводу конфликтов со своим(ей) мужчиной/женщиной – **ЭТО ДАЛЕКО НЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР КАЧЕСТВА И СТАБИЛЬНОСТИ ОТНОШЕНИЙ**. Важными являются природа и причина конфликтов. Если ты споришь по любому вопросу ради самого спора, с целью самоутверждения, то ты, безусловно, являешься разрушающей силой в отношениях. Если ссоры – едва ли не единственный способ для вас обоих получить удовлетворение от общения и зарядиться энергией, то ваше взаимодействие тоже представляется не слишком конструктивным. Если ты не получаешь никакого удовлетворения от спора, а лишь больше раздражаешься, то это также разрушает отношения. Тебе необходимо получить удовлетворение, иначе потом накопившиеся негативные эмоции выльются в следующей ссоре, что ухудшит микроклимат между тобой и твоим партнером.

Думаю, тебе будет интересно узнать, что мужчина и женщина вступают в спор по разным причинам. Для мужчины спор – это чаще всего способ доказать свою точку зрения, найти истину и, что самое главное, освободиться от предмета спора. Женщина преследует совсем иную цель. Это удивительно, но ей хочется еще глубже погрузиться в проблемный вопрос, в предмет спора. Она словно хочет разреветься, хочет, чтобы мужчина ее выслушал. Ее главная неосознанная цель – эмоционально сблизиться с мужчиной. Зачастую своей активностью в споре она пытается доказать или показать мужчине совсем не ту вещь, о которой они так яростно дискутируют.

Я не хочу, чтобы у тебя создалось впечатление, что ссоры – это панацея от краха отношений. Тебе необходимо научиться правильно возвращаться от ссоры к нормальному общению, разряжать ситуацию. Очень редко люди признают свою неправоту в том случае, когда они искренне осознают, что были не правы. Они, как правило, либо вообще не делают этого, либо соглашаются с собеседником даже при уверенности в своей правоте. Не повторяй этой ошибки. Но в то же время, не забывай о тактичности, уважении и чувстве юмора, с помощью которого, порой, так легко улаживать конфликты.

б. Прекрасные отношения дают выход всем чувствам партнеров.

Поскольку наша жизнь достаточно стремительна, разнообразна и напряженна, время от времени у нас возникает потребность выплеснуть все накопившиеся чувства и эмоции. И отношения с противоположным полом – это как раз та часть нашей жизни, в которой мы хотим быть открытыми больше всего. Однако открытое выплескивание всех чувств не всегда разумно. У каждого человека есть бесконечное множество мыслей о своем партнере, большинство из которых мы произносим исключительно в "подходящие моменты". Чаще всего получается так, что именно во время конфликтных ситуаций мы в порыве гнева перечисляем партнеру все его недостатки. И, наверное, в этот момент, мы чувствуем себя удовлетворенными, так как выложили на стол все козыри. Но что хорошего мы сделали для отношений? Ничего! **В МОМЕНТЫ ВЫПЛЕСКИВАНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ МЫ ТОЛЬКО НАНОСИМ ОТНОШЕНИЯМ РАНЫ, НЕКОТОРЫЕ ИЗ КОТОРЫХ МОГУТ НИКОГДА НЕ ЗАЖИТЬ.**

Несколько моих знакомых разошлись со своими женщинами только потому, что не могли им простить некоторые вещи, которые те сказали им в состоянии аффекта. Оглянись вокруг – ты увидишь, сколько людей пытаются исправить прежние ошибки и залечить былые раны в своих отношениях. И, как, по-твоему, сколько из них преуспевают в этом? Единицы! Уверен, ты вспомнишь такие эпизоды и в своей жизни. Ты вспомнишь, как ты сказал(а) своему партнеру что-то, что задело его/ее и что он/она долго-долго не мог(ла) тебе простить. Не сомневаюсь, что в твоей жизни были и обратные ситуации.

Каждый раз, когда во время споров или конфликтов у тебя возникает потребность высказать что-либо негативное в адрес мужчины/женщины, подумай головой. "Укуси себя за язык"! Я не призываю тебя быть нечестным(ой) или скрывать правду. Я говорю о том, что одни и те же вещи можно произносить по-разному и в разные моменты времени. Подумай: любое замечание о том, что человек делает что-либо неправильно, может быть обращено в форму совета. Так ты просто сообщаем ему, как ему следует действовать, чтобы было лучше.

Стоит заметить, что мы с тобой обсуждаем не только вербальные сигналы. Часто наши экспрессивные поступки задевают наших партнеров гораздо больше, чем слова. Хлопнуть дверью перед лицом человека, оставить его в одиночестве в критический момент, плеснуть ему в лицо напитком, не впускать его в комнату или не помочь ему, когда ему это нужно, – все это высшие проявления неуважения, которые, бесспорно, не могут не отразиться отрицательно на отношениях.

Более ярким примером чрезмерного проявления эмоций является ситуация, когда в случае неудовлетворенности поведением партнера мы делаем что-либо в отместку или назло. Например, ситуация, когда жена, недовольная тем, что муж не уделяет ей внимания и очень много читает газеты, берет эти газеты и выкидывает их в помойку. Таким поведением она посылает мужу сообщение о том, на что она способна в порыве, хамское сообщение, которое она никогда не заберет назад. Никогда не уподобляйся подобному поведению ни с партнером, ни вообще с кем-либо в этом мире – уверен, ты всегда сможешь найти более креативные способы самовыражения.

7. В прекрасных отношениях партнерам необязательно заботиться о качестве секса.

Ты вообще веришь в это? Секс позволяет людям отдалиться от стрессовых ситуаций и ограничений, помириться, сблизиться друг с другом. А знаешь, почему? Полагаю, что перед прочтением этой книги ты уже знакомился(лась) с подобной литературой и наверняка знаешь, что у мужчин и женщин диаметрально различается восприятие секса. **ДЛЯ МУЖЧИНЫ СЕКС ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ СБЛИЖЕНИЯ С ЖЕНЩИНОЙ, ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ – СЛЕДСТВИЕМ.** Прочти эту мысль еще раз. Природа сыграла достаточно злую шутку с полами. Один из самых распространенных семейных конфликтов заключается в том, что женщина обвиняет мужчину в том, что он уделяет ей слишком мало духовного внимания, а он, в свою очередь, упрекает ее в пониженной сексуальности и отзывчивости в постели. Поколениями. Веками. Тысячелетиями. Одно и то же. Все дело в том, что мужчине для того, чтобы полностью почувствовать любовь к женщине, полностью раскрыться и начать уделять ей внимание, необходимо, чтобы сексуальная жизнь была на высоте. Сексуальность и желание женщины словно посылают ему скрытое сообщение о ее любви. Картина женского внутреннего мира выглядит диаметрально противоположно. Если женщина чувствует заботу, внимание и любовь со стороны мужчины, в ней начинают просыпаться сексуальность и необузданные желания. Видишь? Замкнутый круг! Ситуация может измениться **ТОЛЬКО** если **ОБА** партнера предпримут усилия по улучшению качества секса. В этом случае мужчина станет удовлетворен сексуальностью и отзывчивостью своей партнерши и, в свою очередь, станет более эмоциональным и начнет уделять ей гораздо больше внимания, которое ей так нужно. Таким образом, **КОГДА КАЧЕСТВО СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

УЛУЧШАЕТСЯ, ВНЕЗАПНО ОТНОШЕНИЯ ПАРТНЕРОВ ТАКЖЕ НАЧИНАЮТ УЛУЧШАТЬСЯ.

Я не утверждаю, что секс – это достаточное условие для установления хороших взаимоотношений. Но я утверждаю, что это условие необходимо. Секс может иметь огромное символическое значение: он может быть главным фактором разочарования в отношениях. Он может стать причиной чувства тревоги (например, со стороны женщины, которая, по собственному мнению, не привлекает своего партнера), неадекватности (мужчина, который полагает, что не способен завести и удовлетворить женщину так, как ей бы этого хотелось) и, в конечном счете, неприятия и обиды. Как только секс оказывается на низком уровне, конфликты и проблемы могут возникать буквально на пустом месте. Сексуальный мир гораздо более интимен и сокровенен для человека, нежели другие сферы жизни, поэтому диссонанс в сексе воспринимается партнерами намного более эмоционально, чем бытовые ссоры.

Преуменьшение важности секса является довольно распространенным барьером для развития и улучшения отношений. Сексуальная жизнь – это та область, где партнеры создают свой собственный уникальный интимный мир, который они оберегают и строят вместе.

8. Люди с недостатками не способны построить прекрасные отношения.

Многие психотерапевты всерьез утверждают, что если один из партнеров обладает некоторой "тяжелой" чертой характера, построение нормальных отношений невозможно. В принципе, с этой точки зрения можно всегда рассмотреть любую проблему или конфликт и ответить на все вопросы. Однако, к сожалению, эта позиция обладает одной отрицательной особенностью – она не предлагает конструктивного решения.

Очень часто люди выдают какой-либо недостаток или странность своего партнера за главную причину расставания с ним. Но согласись, очень трудно судить о том, что является нормой, а что – нет, что является странностью, а что – нет. Я не говорю о тех случаях, когда один из партнеров нешуточно злоупотребляет алкоголем, постоянно грубит и дерется или ходит "налево". Я говорю о некоторых особенностях характера, которые есть у каждого из нас, с которыми вполне можно уживаться и даже исправлять. Все люди отличаются друг от друга, и это гарантирует наличие странностей в каждом индивидууме, ибо нормы определяются, как усредненные данные. И, несомненно, эти странности не совпадают с тем, что мы сами и даже их обладатель, хотели бы видеть в идеальном мире. К сожалению, многие люди тратят пол жизни, чтобы осознать, насколько реальность отлична от их идеалов. К тому же, эти идеалы, по большей части, строятся на основе принятых в обществе моделей и догм.

Я расскажу тебе следующий пример. Отец одной моей знакомой до безумия любит футбол. Я сам обожаю футбол, но когда я говорю "до безумия", я имею в виду то, что он любит его едва ли ни больше всего на свете. Он играет в футбол два раза в неделю, он не пропускает ни одного матча по телевизору, ходит на стадионы, ведет таблицу очков, играет в тотализаторе, говорит о футболе несколько часов в сутки. Его жена – очень милая женщина – нашла способ с этим уживаться. Она даже помогает ему наслаждаться своим хобби. Бесспорно, этот вид спорта ей совершенно не интересен, но она относится к увлечению своего мужа с пониманием. Пожалуй, понимание – правильное слово, поскольку инстинктивно женщине нет дела до мужского хобби, до его потребности во внутреннем росте, в активности и т.д. Для нее гораздо важнее то, как мужчина посвящает себя Ей. Но, именно поразмыслив головой и посмотрев на мужа, не только как на мужчину и отца ее детей, но и как на личность, она с пониманием отнеслась к его особенностям. И у этой пары замечательные отношения.

Отношения невозможны без взаимного уважения. Поэтому в данном контексте мы говорим о тех странностях и недостатках, которые не подразумевают неуважительного отношения к партнеру. В цикле статей на сайте www.ardor.ru я неоднократно повторял,

что это главная отправная точка, которая должна побуждать тебя сказать "Стоп!". Если ты не можешь заставить своего партнера уважать себя, то дальнейшее развитие отношений принесет тебе лишь одни огорчения. Но ЕСЛИ ТЫ СТОЛКНУЛАСЬ С НЕКОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ МУЖЧИНЫ/ЖЕНЩИНЫ, КОТОРАЯ НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ТВОИМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ О НОРМАЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ, НО НИКАК НЕ ОСКОРБЛЯЕТ ТЕБЯ, ТО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО СТОИТ БРОСАТЬ ЭТИ ОТНОШЕНИЯ. Может, пора увидеть эту особенность в ином свете?

9. Существует правильный способ и неправильный способ строить прекрасные отношения.

Я уже говорил тебе, что отношения глупо подгонять под какие-либо выверенные схемы. Это творческий процесс и никак иначе. Из этого следует, что никакого правильного способа построения отношений нет и в помине. Не существует правильного способа показывать внимание и заботу. Не существует правильного способа растить детей, общаться с родственниками, улаживать конфликты и, вообще, решать какие-либо бытовые и психологические проблемы. Знаю, это противоречит практически всей литературе, которую ты читал(а), но я не хочу быть очередным автором, который будет усердно вводить тебя в заблуждение. Я открыто заявляю, что вся книга, которую ты сейчас читаешь, вполне может оказаться бесполезной для тебя просто потому, что ты кардинально отличаешься от меня, и те вещи, которые работали у меня, могут не принести тебе никакого результата. Хотя нет. В последнем я сильно сомневаюсь.

Я хочу, чтобы ты понял(а), что любая статья, любая книга, любой тренинг и даже любая наука – это все персональное мнение конкретного человека или конкретной группы людей, сколь бы большой она не была. Уверен, что подобные мысли посещали Альберта Эйнштейна перед тем, как он вывел свою теорию относительности.

То же самое справедливо и для отношений. ТЕБЕ И ТВОЕМУ ПАРТНЕРУ НЕОБХОДИМО НАЙТИ СПОСОБЫ БЫТЬ ВМЕСТЕ, КОТОРЫЕ БУДУТ РАБОТАТЬ У ВАС. Неважно, соответствует ли это стандартам, которые ты прочел(ла) в книге или видел(а) в кино. Неважно, совпадает ли это с теми наставлениями, которые на протяжении многих лет ты слышала от родителей. Твоим главным критерием оценки ваших отношений и вашей деятельности в рамках этих отношений должно быть достижение или недостижение вами результатов, которые вам нужны. Нет смысла необоснованно следовать каким-либо принятым в обществе принципам. Есть смысл следовать только тем принципам, которые работают и делают вашу пару счастливой. Единственный принцип, которому, на мой взгляд, следует уделять внимание всем без исключения парам – это необходимость партнерам относиться с пониманием к тем различиям, которые есть между ними.

Уверен, ты знаешь счастливые пары, взаимоотношения которых противоречат всем принятым канонам и моделям. Качество отношений – это, скорее, не то, как именно они строятся, а как их субъективно оценивают их создатели. Один наш ученик, закончивший тренинг "ARDOR для мужчин", недавно женился на женщине, с которой он познакомился на улице. Я увидел их отношения со стороны и изумился. Эти молодые люди практически не разговаривают друг с другом. Из тех четырех с половиной часов, которые я провел рядом с ними на корпоративной вечеринке нашего проекта, они произнесли около сорока слов каждый, из которых половина представляет собой чудные обращения, вроде "монстрик" или "зараза". При этом я ничуть не сомневаюсь, что у этой пары замечательные отношения.

Не следуй слепо тем догмам и формулам, которые приняты в обществе. Подумай о том, как прекрасно построить такие отношения, которые будут отличаться от всего, что ты прежде видел(а) в этом мире. Подумай о том, что в твоем партнером жизни помимо мыслей об удовольствиях, о моде, о детях, о карьере, о рыбалке, о деньгах может быть еще одно удивительное захватывающее увлечение – построение как можно более

теплых и прочных отношений. И зачастую для этого нужно переступить через социальные стереотипы и сделать те вещи, которые не делает никто из знакомых тебе людей.

10. Отношения станут прекрасными только тогда, когда ты изменишь своего партнера.

Не удивлюсь, если ты полагаешь, что ответственность за поиск своей второй половины и построение с ней отношений лежит не на тебе. Так думают большинство людей. Чаще всего люди убеждены, что внезапно им с неба свалится их любовь, человек, который будет делать их жизнь счастливой. Всегда. А когда они вдруг обнаруживают, что сказка, в которую они верили, оказывается неправдой, они начинают во всех трещинах в отношениях винить своих партнеров. В этот момент они убеждены, что именно действия их партнеров являются причиной их несчастий, что, пока их партнеры не изменятся, жизнь не улучшится, и они ничего не смогут поделать с отношениями. Если у тебя есть хотя бы небольшой опыт семейной жизни, то я уверен, подобная ситуация тебе знакома. Ситуация, когда ты убежден(а), что, если бы ты мог(ла) изменить мышление, чувственность или поведение своего партнера, отношения бы значительно улучшились.

Это миф. Главным человеком, на которого тебе следует влиять, являешься ты сама. Ты являешься главным звеном в отношениях и именно ты должен(на) начинать все действия по изменению этих отношений. С таким и только с таким настроем ты будешь способен(на) на конструктивные действия в отношениях. Ты не сможешь добиться активности от своего партнера, если ты сам(а) пассивен(на).

Я не утверждаю, что ты виноват(а) во всех проблемах в отношениях. Но я говорю о том, что **НА ТЕБЕ ВСЕГДА ЛЕЖИТ НИКАК НЕ МЕНЬШЕ ПОЛОВИНЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ВСЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ МЕЖДУ ТОБОЙ И ТВОИМ ПАРТНЕРОМ.** У тебя также есть черты характера, особенности поведения, недостатки, которые непременно влияют на то, как ведет себя с тобой твой партнер. Перефразируя слова моего друга, Бориса, твой спутник(ца) ведет себя с тобой ровно так, как ты позволяешь ему/ей себя вести.

На мой взгляд, основная причина возникновения обсуждаемого мифа заключается в том, что позиция обвинения другого человека в своих несчастях очень удобна, так как она полностью снимает с человека ответственность.

Если тебя не устраивает нынешнее состояние твоих отношений, то именно твои мысли, чувства и модели поведения привели к этому результату и именно их тебе необходимо менять. Даже если твой партнер запустил определенный разрушающий шаблон поведения, отношения будут разрушаться тогда и только тогда, когда твой ответный шаблон поведения будет **ПОДДЕРЖИВАТЬ** исходный. Например, если твой партнер безумно ревнует тебя и требует от тебя отчета за каждый твой шаг, то, предоставляя ему такой отчет, ты одобряешь его разрушительное поведение, ты позволяешь ему вовлечь тебя в эту бесконечную игру, которая, как наркотик, дает необходимую подпитку его самооценке. Не позволяй вовлечь себя в такие игры. Следи за тем, чтобы каждая твоя инициатива и каждое ответное действие носило конструктивный характер. Спрашивай себя, укрепляет ли данное конкретное действие твои отношения или рушит их. Ты будешь удивлен(а), как много поступков, нацеленных на удовлетворение нужд твоего партнера, на самом деле, вредят отношениям. Нередко справедливо и обратное.

Твоя жизнь – это результат твоих действий. Не позволяй ни себе, ни партнеру скидывать всю вину за ваши беды на другого. Перестань думать, что кто-то другой ответственен за твое личное счастье. Не гори желанием контролировать или изменять своего партнера. Начни изменять себя, свою личность, свои отношения. Помни: это **ТВОЙ МИР** и **ТВОЯ РЕАЛЬНОСТЬ**.

2.4. Цепная реакция в отношениях

Обычно несешься во весь дух, вместо того, чтобы остановиться и посмотреть – куда бежишь.

В близких отношениях спешь и рядом можно встретить ситуацию, когда одно событие, чувство или действие тянет за собой другое, а другое добавляет в эту цепь третье и так далее. Причем, эти события, чувства и действия могут носить как отрицательный характер, так и положительный, но есть неотступное ощущение, что все они связаны между собой. Но как именно?

Прежде, чем мы сможем ответить на этот вопрос, нам с тобой нужно рассмотреть одно важно понятие – логические уровни. Широко используемый сейчас термин “логические уровни” был предложен одним из «корифеев» НЛП Робертом Дилтсом и относится к иерархии уровней процессов, протекающих в отдельном человеке или в группе. Задача каждого уровня состоит в синтезе, организации и управлении взаимодействиями на более низком уровне. Любое изменение на верхнем уровне обязательно распространяется вниз, ускоряя изменение на более низких уровнях. Изменение чего-либо на более низком уровне может затрагивать или не затрагивать верхние уровни. В упрощенной модели эти уровни включают (снизу вверх): 1) окружение, 2) поведение, 3) навыки, 4) ценности и 5) цели. Их можно представить в виде такой пирамиды:



Что означает такая иерархия? Сменив главные жизненные цели, мы непременно изменим свои ценности и убеждения. Цели и ценности определяют то, каким способом мы будем совершать те или иные действия. Наши способности наряду с целями и ценностями влияют на то, какие действия являются для нас характерными. А все вместе четыре верхних уровня оказывают влияние на то, с какими людьми мы общаемся. Взаимосвязь уровней пирамиды в обратном направлении возможна, но необязательна. К примеру, смена окружения может привести к смене целей или к смене способностей, а может и не привести.

Давай рассмотрим более конкретные примеры.

Пример первый. Если жизненные цели человека включают путешествия в различные уголки света, то можно с большой долей уверенности сказать, что для этого человека важны новые ощущения от посещения незнакомых мест (ценности), этот человек знает основные речевые конструкции нескольких языков и азы выживания в

экстремальных условиях (способности), он ежегодно откладывает определенную сумму денег на запланированные поездки (поведение) и в кругу его знакомых немало людей, которые интересуются путешествиями (окружение).

Пример второй. Если в окружении девушки ни одна из подруг или знакомых не вышла замуж, то вероятность того, что она выйдет замуж в ближайшее время, не очень велика. В то же время, если все вокруг успели обзавестись семьями, то, скорее всего, ее замужество не заставит себя ждать. Так наше окружение может влиять на наши действия.

Пример третий. Допустим, среди твоих знакомых есть человек, успешный в той деятельности, которая приоритетна для тебя. Допустим, ты найдешь способ заинтересовать его и начнешь с ним общаться. Если ты будешь проводить с ним много времени, стремишься повторить его манеры, действия, привычки, жесты, со временем многие действия, характерные для этого человека, начнут автоматизироваться у тебя.

Одновременно с этим, скорее всего, у тебя начнут появляться свойственные этому человеку навыки и способности. Затем постепенно ты начнешь мыслить так, как мыслит он, то есть, произойдет изменение твоей системы целей и ценностей. С другой стороны, можно было бы прийти к тому же результату иным путем. Можно было бы начать сразу с перенятия убеждений успешного человека, с изменения своей системы взглядов и приоритетов в сторону тех вещей, которые важны для него и которые он воплощает и отстаивает. Тогда постепенно для тебя станут характерны свойственные этому человеку навыки и способности, а также манеры, действия, привычки, жесты.

Еще один весьма распространенный пример – один из самых часто встречающихся семейных кризисов, когда один партнер сильно отрывется от другого в развитии, в умственном, физическом, материальном или духовном плане, и теряет к нему/ней интерес. Подсознательно первого тянет сменить окружение, но привязанность и социальные обязательства не дают ему этого сделать, в результате чего возникает кризисная ситуация.

Обычно я рекомендую развиваться, начиная с верхних логических уровней, работая с собственной системой целей и ценностей, постоянно подвергая сомнению правильность направления движения и используя методы наподобие аутотренинга. Однако этот подход не пользуется популярностью у большинства людей, ищущих быстрые готовые решения на уровне действий. К тому же, работа с целями и ценностями требует более тщательного анализа и обоснования, более строгой самодисциплины и более продолжительного периода до появления первых видимых результатов. Поэтому многие современные психологи и специалисты в области личностного развития предлагают и методы, которые позволяют человеку работать непосредственно с собственным поведением и менять его, воздействовать на соседние логические уровни. Примером воздействия на поведенческий уровень является модель SCORE. Ее описание выходит за рамки данной книги – подробнее ознакомьтесь с ней ты сможешь в литературе по нейролингвистическому программированию.

Другим примером работы с собственным поведением является концепция, предложенная Алексеем Глазковым, под названием “Эффект снежного кома”. Что это?

Эффект снежного кома – образное выражение, обозначающее процесс, который инициируется весьма малым усилием и самостоятельно начинает “накручиваться”, становясь все более крупным и серьезным. Так он доходит до гигантских объемов и становится потенциально опасным и даже катастрофичным, хотя иногда может принести и немалую пользу.

Общая аналогия прослеживается со снежной лавиной: небольшой объем снега страгивается и начинает движение вниз с горы, в процессе закручивая и увлекая за собой все больше и больше снежной массы – как бы сморщивая и скручивая в рулон снежный покров. В итоге эта масса сносит все на своем пути.

Так вот: работа психики большинства людей напоминает создание такого снежного кома.

Мелочи, которые накапливаются в процессе – привычки, неэкономные траты, забытые обещания, случайные цепочки из “темных полос”, моменты, которые хотелось бы изменить – все вместе создают мощный психологический груз. Груз обладает собственной инерцией, и за несколько лет накопления приобретает достаточный объем, чтобы успешно подавлять проявления собственной воли человека.

В контексте нашего обсуждения нас интересует следующий пример снежного кома. Семья не может жить в мире, муж с женой спорят из-за мелочей, ребенок щиплет нервы. Многие психологи с ходу скажут: они не подходят друг другу, нужно пожить отдельно, нужно изменить цели или приспособиться. А ведь насколько эффективнее было бы разрушить снежный ком, тем самым, освободившись от множества стрессовых последствий. Как правильно остановить такой саморастущий поток? Так же, как он и создавался. Проследить за путем его роста, и в том же порядке расщепить его.

Как это можно сделать в нашем случае? Снежный ком семьи – накопленное прошлое: моменты, которые хотелось бы изменить, несделанные дела, нерешенные обиды. Именно из этих мелочей складывается ощущение “вот такая у нас семья”. Но сказать “любите друг друга” – все равно что отмахнуться от проблемы. Они могут безумно любить друг друга и своих детей. Но инерция кома обид и недоделок снова и снова толкает их к ссоре – и подпитывается новыми обидами. так что, правильный способ борьбы – понемногу, по одной, разобрать все-все мелочи, какие вспомнятся. Решить прошлые обиды в настоящем. Подарить забытый подарок на прошлый Новый Год. Извиниться за слова, сказанные месяц назад. Не ругать ребенка, когда он опять прогуляет школу. Постепенно раздробить этот камень, лежащий у обоих на плечах. Не создавать новых обид. Уже через несколько месяцев все наладится. И заметьте: не потребовалось никаких усилий, кроме скупуплезного слежения за постепенным самосовершенствованием.

Признаюсь, именно эту главу книги я писал в последнюю очередь. Но ее значение далеко не последнее. Здесь я хотел показать, насколько сильна зависимость между различными элементами и процессами в нашей жизни, насколько эффективным может оказаться устранение причин “заболевания” на фоне борьбы с симптомами. Корни и листья никогда не растут в одной среде. Мы так часто смотрим на поверхность вместо того, чтобы заглянуть внутрь. Так часто смотрим на ствол вместо того, чтобы зреть в корень. Так часто смотрим на часы, вместо того, чтобы смотреть на компас.

2.5. Интимная зона

Мне так с тобою хорошо, что - всё, спасибо, я пошел...
Автор неизвестен

Любви моей не опошляй согласьем...
Владимир Вишневикий

Мужчине нужен только секс, женщине – только романтические отношения. Кто никогда не слышал подобных реплик? И, действительно, со стороны это выглядит именно так. Безусловно, мужчины и женщины отличаются друг от друга, но порой они даже не отдают себе отчета, насколько глубока эта разница.

В нашей стране образование в области секса, ушло не далеко вперед от образования в области построения отношений. В результате как юноши, так и девушки из поколения в поколение вынуждены с удивлением и разочарованием обнаруживать, насколько сильно разнятся их сексуальные потребности и насколько сложно прийти к консенсусу в этом, казалось бы, не самом трудноразрешимом вопросе. В результате, у многих людей отношение к сексу видоизменяются: мужчины оказываются во власти страха быть отвергнутыми, а женщины, в свою очередь, ощущают боязнь быть использованными. В дальнейшем немало лет жизни тратится на поиск ответов на два

вопроса: “Чего хочет женщина?” и “Чего хочет мужчина?”. Попробую пролить свет на каждый из них.

Сексуальное влечение, основано на инстинкте продолжения рода, который диктует вполне определенные требования к потенциальному сексуальному партнеру. Если формулировать кратко, то женщину привлекает мужчина с максимальной способностью к выживанию, а мужчину привлекает женщина с максимальной способностью к деторождению. Теперь подробнее.

Природа разделила людей на два пола совсем не случайно. И мужчины, и женщины наделены вполне определенными биологическими программами, которые имеют одну общую цель, но основываются на существенно разных стратегиях. На женщину ложится ответственный груз рождения потомства, поэтому ее критерии отбора сексуального партнера представляются более жесткими. Такие качества мужчины, как уверенность в себе, доминантность, высокий социальный статус, умение быстро принимать решения, ответственность, физическая сила, делают его очень привлекательным для женщины, так как потомство от такого мужчины видится более жизнеспособным. Участие женщины в воспитании детей, по сценарию матушки-природы, внушительно превышает мужское, поэтому качества хорошего отца в мужчине, безусловно, важны для женщины, но если дело касается секса, они играют второстепенную роль. А вот мужчин, как раз, и влечет к потенциально хорошим матерям. Количественная стратегия продолжения рода мужчины, хоть и делает его критерии отбора сексуальных партнерш гораздо менее строгими, но все-таки гораздо больше ему будут по душе более женственные, чувственные, заботливые, здоровые, с нормальным гормональным фоном, с формами тела, максимально пригодными для деторождения и вскармливания.

Одной из ведущих причин низкой привлекательности мужчин и женщин является несоответствие своей природной роли. В качестве примера можно провести чрезмерную инфантильность у мужчины или одержимость карьерой со стороны женщины.

А теперь сделай небольшое упражнение. В течение 5-10 минут напиши список тех действий, которые ты можешь совершить в ближайшее время, чтобы повысить свою сексуальную привлекательность.

Помимо преград, создаваемых сексуальной избирательностью, сближение мужчины и женщины осложняется еще многими другими обстоятельствами. Вкратце опишем основные узкие места.

Мужчина стремится ускорить протекание полового акта, в то время, как женщина хочет, чтобы он протекал более медленно и постепенно. Нарастание сексуального возбуждения мужчины происходит в десятки раз быстрее, чем у женщины. К тому же, потребность в избавлении от лишних половых клеток делают мужчину более заинтересованным в скорейшем завершении процесса.

Мужчина, хочет чтобы женщина в постеле была более раскованной, активной и технически подкованной. Для женщины это тоже имеет значение, но первостепенным для нее является тот образ, который ее мужчина создает. Пожалуй, главной причиной женской сексуальной неудовлетворенности и женских измен является факт непривлекательности образа партнера. Одним из наиболее эффективных способов для мужчины повысить свою привлекательность и удовлетворенность своей женщины – это изменение манеры поведения в постели в более доминантную, уверенную и агрессивную сторону. Соответственно, если женщина хочет повысить удовлетворенность партнера, то ей следует вести себя в постели более раскованно и активно.

Известная поговорка, гласящая, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок, лукавит. Мужская романтическая чувственность к женщине очень часто просыпается лишь тогда, когда налаживается сексуальная жизнь. В то же время женщина чаще всего ощущает готовность к сексу именно когда расслаблена и ощущает мужскую теплоту. Многие пары распадаются по причине того, что не могут выйти за рамки этого замкнутого круга.

Хороший секс важен для обоих полов. Для мужчины важно чувствовать, что для его партнерши секс с ним не менее приятен, чем для него самого. У мужчин часто возникает апатия и вялое настроение, когда они видят, что их партнерши достаточно прохладно относятся к сексуальным отношениям с ними. Для женщин хороший секс не менее важен, чем для мужчин, однако сильная потребность в нем возникает у них, как правило, когда они ощущают духовную близость с партнером и испытывают регулярные положительные эмоции.

Для большинства мужчин любовь и секс – понятия, которые могут существовать параллельно, а могут и по отдельности. То есть, вполне возможна ситуация, что он убежден что любит одну женщину, хотя при этом может находить другую более желанной. В отличие от женщин, для мужчины такой критерий, как новизна женщины является очень значимым для возникновения влечения, вот почему женщинам так важно периодически менять свой имидж в длительных отношениях. Женщинам довольно непросто понять то, что их мужчина мог увлечься некудышной во всех смыслах женщиной, предпочтя ее своей регулярной партнерше. Им трудно понять, что нередко мужчину сексуально привлекает не та женщина, которая лучше, а та, которая другая.

Взгляд мужчины устремлен во внешний мир, биологически он гораздо меньше ориентирован на создание очага, поэтому очень распространена ситуация, когда мужчина испытывает искреннюю любовь к женщине, но она совершенно не выливается в его желание жениться на ней. Женщине бывает невероятно трудно понять это, учитывая что социум преподносит предложение руки и сердца как символ мужской любви. В результате женщина делает вывод о том, что мужчина не испытывает к ней серьезных чувств. Иногда женщины правы в своих заключениях, но иногда мужчина просто не обучен играть ту роль, которую ждет от него женщина, потому что пока она в детстве играла в кукол и читала сказки про принцесс, он играл в войну и лазал по деревьям с друзьями.

Для многих женщин помимо эмоционального единения с партнером немаловажным фактором является степень понимания и чувствования мужчиной сексуальной потребности женщины. В принципе, это нехитрая наука, но большинство мужчин не прикладывают ни малейшего усилия, чтобы в ней разобраться. В результате, регулярно организуя однообразные, безмолвные и скоротечные занятия сексом, такие мужчины мнят себя супер-пупер экспертами в области секса. Считая, что знание нужных телодвижений делает их отменными любовниками, они нередко обвиняют женщин в сексуальной холодности.

Когда дело касается секса, мужчины становятся очень тщеславными и очень ранимыми по отношению к любой возможной критике. Для женщины этот факт открывает море возможностей, как по сбиванию мужской самооценки, так и по привязыванию мужчин к себе. Влечет мужчин обычно больше к тем женщинам, которые тешат их самолюбие, особенно в постели.

Много в соответствующей литературе говорится о том, что мужчины придают большое значение тому, чтобы доставить максимальное удовольствие своей партнерше. В то же время в действительности иногда мужчины испытывают очень сильное желание как раз наоборот – сделать процедуру сексуального контакта как можно короче. Женщина должна понимать, что, если она будет часто отвергать мужчину, всячески переносить и оттягивать сексуальный контакт с мужчиной день за днем, то у него сначала может появиться неуверенность в себе, а потом вообще пропадет желание заниматься сексом с ней. На самом деле, именно в такие моменты у мужчины начинают возникать мысли о других женщинах. Иначе говоря, своим таким поведением женщина сама провоцирует мужчину на измену. Однако у женщины есть отличная возможность сделать сексуальную жизнь гораздо более счастливой и гармоничной. Для этого ей нужно в те моменты, когда ее партнер пытается ее соблазнить, а у нее нет ни малейшего желания, предложить ему сделать это по-быстрому. Такое решение наиболее благоприятно для эмоциональной атмосферы в общении партнеров. Весьма полезным подручным средством могут

послужить специальные вагинальные смазки-лубриканты, которые нынче уже можно купить не только в аптеках, но и в крупных супермаркетах.

У женщины, как правило, возбуждение возникает до того, как она физически почувствует сексуальное желание. Перед тем как захотеть непосредственно секса, женщина ощущает собственные чувственность, женственность и привлекательность. Она тянется к мужчине и наслаждается тем, что она проводит с ним время. И если он не совершает никаких отпугивающих действий, она начинает ощущать физическое желание. Причем, процесс нарастания женского возбуждения до ощущаемого физически уровня может тянуться довольно долго – вплоть до нескольких совместно проведенных дней. Однако, если мужчина физически нравится женщине, то физиологическое возбуждение рано или поздно гарантированно возникнет.

Мужское возбуждение возникает моментально. Многодневное ожидание вызывает у него определенный дискомфорт и напряженность. Ему трудно понять иные желания женщины, потому что он их не ощущает. Его ощущения драматично отличаются от ее, и он неукоснительно верит в то, что ее потребности очень похожи на его. Именно это заблуждение побуждает большинство мужчин совершать столь банальную ошибку – начинать половой акт без предварительной игры. Половой акт, протекающий без прелюдии, чаще всего оставляет женщину неудовлетворенной и раздражительной, что не позволяет ей полностью раскрыть свою сексуальность и любить секс со своим партнером.

При этом под прелюдией я подразумеваю далеко не только предварительные ласки, но и расслабленное общение и создание атмосферы. Для наиболее полного удовлетворения обоих партнеров нужно, чтобы само совокупление протекало довольно быстро и страстно, а прелюдия протекала медленно и нежно. Думаю, ты слышал(а) это по радио, читал(а) в книгах, видел по телевизору. Женщина любит мужчин, которые не торопятся. Женщины всего мира настолько неудовлетворены тем, как мужчины проводят прелюдию, что всюду можно услышать одни и те же высказывания: "Мой мужчина набрасывается на меня в тот момент, когда я пытаюсь рассказать ему, как у меня прошел день", "Он совершенно не умеет создать атмосферу", "Он не понимает, насколько для меня важно почувствовать себя любимой и ощутить близость с ним", и т.д. В свою очередь, мужчины жалуются на то, что их женщина холодна и безинициативна, что она вечно находит причины, чтобы отложить секс.

Что можно посоветовать семейным парам для улучшения сексуальной жизни?

Первое, что приходит в голову – это ролевые игры. В них заложена огромная сила, которая способна буквально свести с ума обоих партнеров. Если вложить силы в предварительные приготовления, в создание антуража, во вхождение в роли, игра становятся одним из эффективнейших инструментов улучшения сексуальной жизни. Разумеется, прежде всего, напрашиваются те игры, где присутствует доминантная роль мужчины и подчиняющаяся роль женщины. Например: врач-пациентка, начальник-подчиненная, местный житель-туристка, клиент-проститутка, интервьюер-кандидатка на работу и т.д. Эротические фильмы и различные приспособления из секс-шопов также помогают, но эффект от ролевых игр гораздо сильнее.

Во-вторых, как мужчинам, так и женщинам я бы порекомендовал усилить сексуальное дразнение. И тактильное, и вербальное, и невербальное. То есть, чаще прикасаться друг к другу, чаще играть интонациями, чаще использовать шепот, чаще задействовать сексуальные намеки и метафоры, чаще говорить о сексе, чаще молча смотреть друг на друга. Дразнение создает игру, состязание, предвкушение, которые постепенно приводят ко взаимному возбуждению.

В-третьих, очень важно разговаривать. Разговаривать откровенно и начистоту. Воспитание зачастую мешает нам воспринять секс как тему для обсуждения за обеденным столом. Но именно спокойное и открытое обсуждение способно открыть партнерам те потребности, о которых иначе они никогда бы не догадались. На это бывает непросто решиться, потому что нужно проявить нетипичную для повседневной жизни инициативу.

Но, как раз именно отсутствие открытого диалога – это одна из наиболее распространенных причин снижения качества и количества половых контактов партнеров. Говорить о сексе – это естественно, а, значит, – небезобразно. Если не удастся завести такой разговор в бытовой ситуации, то гораздо проще это будет сделать в постели, после секса.

Теперь приведу несколько кратких рекомендаций каждому полу.

Женщине:

1. Веди себя чуть более и активно и раскрепощенно в интимной сфере. Ни один мужчина не хочет, чтобы вся сексуальная активность исходила от него. Поэтому, как можно, чаще проявляй сексуальную инициативу. Особенно это касается орального секса и петтинга. Мужчина воспринимает такие формы ласк гораздо ярче, если они иницируются женщиной.
2. Периодически предлагай мужчине заняться быстрым сексом. Подобная инициатива – эта та движущая сила, которая способна сохранить страсть практически в любых отношениях. Мужчина научится по-новому воспринимать интимную близость – он не будет терзаться из-за недопонимания на почве секса или из-за ее сексуальной неудовлетворенности. Он будет знать, что занимаясь с ним быстрым сексом его партнерша преследует цель пообщаться с ним, стать ближе к нему и доставить ему удовольствие. И не более того.
3. Делай мужчинам сексуальные комплименты в обычных ситуациях. Когда женщина тешит мужское тщеславие, говоря о его сексуальной силе и способностях, она удовлетворяет его потребность занять более высокое место в воображаемой иерархической пирамиде мужчин. Результат, как правило, довольно приятен для женщины – в мужчине просыпаются дополнительные энергия и чувственность, он больше думает о своей женщине и отношениях с ней. В бытовых ситуациях такие комплименты звучат не так шаблонно, как в постели, поэтому в первом случае мужчины верят им гораздо больше.
4. Вкладывай максимум сил в свой внешний образ. Под этим я подразумеваю не только традиционное ухаживание за собой, которое свойственно подавляющему большинству женщин. Я имею в виду важность следить за внешностью не только, чтобы поднимать свой женский социальный статус, но и чтобы твой мужчина больше тебя хотел. Покупай красивое и разнообразное эротическое белье, занимайся спортом, эротическими танцами... Делай что угодно, чтобы твой мужчина видел твою сексуальность.
5. Периодически меняй свой имидж. Полигамная природная программа мужчин побуждает их искать новизну в образе той женщины, с которой они занимаются сексом. Они приятно удивляются и заражаются сексуальным энтузиазмом, когда видят перемены во внешности своей женщины. Если внешние изменения сопровождаются переменами в манере поведения, эффект от смены имиджа становится сильнее.
6. Изучай порнографические фильмы. Порно индустрия на 90% производит продукцию для мужчин. В видеопродукции этот процент еще выше. Фильмы, производимые преимущественно для мужчин, как правило, воплощают в себе наиболее распространенные мужские фантазии. Поведение женщины в постели, последовательность сексуальных поз и действий, техника орального, анального и прочих видов секса, одежда женщин – все в порнографических фильмах максимально приближено к наиболее полному удовлетворению мужских потребностей. Вот, почему эти фильмы представляют особую ценность для женщин, которые ищут способы поднять свою сексуальную жизнь на новый уровень.

Мужчине:

1. Добавь жесткости и решительности в свое поведение в постели. Периодически спрашивай себя, как ведет себя в постели наиболее успешный с женщинами мужчина. И

действуй точно так же. Больше экспериментировать в постели – если ты сейчас не доволен своей сексуальной жизнью, то хуже от этих экспериментов точно не будет.

2. Используй сексуально окрашенные слова и метафоры в повседневных беседах. Вот примеры слов, способных вызывать женское возбуждение: длинный, твердый, мощный, властный, влажная, мокрая, открытая, манящая, сладкая, вкусная, хочет, желает, принимает, обхватывает, открывается, импульс, пульсация, берет, проникает, погружается, пронзает, вторгается, раздвигает, овладевает, обладает, наполняет, демон, вампир, извержение.

3. Не молчи во время секса. Озвучивай свои мысли в эти минуты, какими бы пошлыми они тебе ни казались, делай женщине комплименты в этот момент, используй междометия... Произноси что угодно, но только не молчи! Поверь, тогда секс понравится женщине гораздо больше.

4. Растягивай прелюдию. Большинство женщин хотят, чтобы сам секс был быстрым, а прелюдия – медленной. Результат тебя приятно удивит. Потому что справедливо правило: чем дольше прелюдия, тем более страстно и раскрепощенно ведет себя женщина в ходе секса.

5. Нарастивай ласки постепенно. Начиная ласкать женщину в неэрогенных зонах, к которым, например, можно отнести щеки, подбородок, плечи, ладони, ты создаешь психологическую атмосферу, ты расслабляешь женщину. Она начинает ощущать твоё внимание, твою заботу, твою любовь. В этот момент к её психологическим ощущениям подключается её физиология, её организм. Ей хочется, чтобы ты продолжал её ласкать. Но не торопись – помни о важности дразнения. Постепенно максимально близко приближайся к эрогенным зонам, но не ласкай их. Я знаю, в этот момент довольно трудно себя сдерживать, но поверь, это сдерживание ещё себя окупит. Затем медленно, как и прежде, медленно начинай водить пальцем по груди вокруг соска, не касаясь его. Даже когда женщина будет побуждать тебя своими движениями коснуться соска, не делай этого. Затяни это дразнение минимум минут на десять. Когда будешь снимать с неё трусы, делай это очень медленно, как всегда, медленно. Сначала поводи пальцем вдоль по талии вдоль линии трусов. Постепенно, по паре сантиметров, спускай их вниз. Затем можешь снова одеть их на неё и внезапно перейти к соскам. В общем, вся процедура предварительной игры занимает около пятнадцати минут. Войди в женщину, только когда она уже будет изнемогать от желания. Уверю тебя, что после этого у вас будет такой секс, что все предыдущие половые акты покажутся тренировкой.

5. Вкладывай силы в создание атмосферы. Это удивительно, насколько атмосфера, созданная или не созданная мужчиной, влияет на наличие или отсутствие сексуального настроения у женщины. Атмосфера строится из множества мелочей – здесь ты не найдешь волшебного заклинания. Из маленьких кирпичиков, таких как свечи, окружающая обстановка, декорации, твоя одежда, твой запах, еда и напитки, чистота и качество постельного белья, музыка, температура воздуха, сексуальная атрибутика и, наконец, твоё настроение, и складывается то, что я называю атмосферой.

6. Проявляй нежность к женщине после секса. Вне зависимости от того, испытала женщина оргазм или нет, её возбуждение спадает постепенно. При этом в её организме в этот момент присутствует высокая концентрация женских гормонов, побуждающая её к большей нежности и к жажде ответного внимания с твоей стороны. Для гармоничной сексуальной жизни крайне важно, чтобы у женщины были максимально положительные ассоциации с сексом, поэтому не вздумай сразу после секса отворачиваться к стенке и прыгать в сон.

Вот, пожалуй, и все, что я хотел рассказать тебе о бодрствовании в постели. В будущем, если у тебя будет желание улучшить свою сексуальную жизнь, ты всегда можешь выделить пару минуток, быстро пробежаться глазами по этой главе, чтобы почувствовать большую уверенность в сексе и отыскать нужные действия.

3. Построение отношений.

3.1. Поиск партнера

Она захватила его врасплох и сразу же окружила высоким забором любви, перелезть через который он так и не смог.

Автор неизвестен

Я заметил, что Вы меня заметили и хочу заметить, что Вас я заметил тоже.

Большинство отношений по моему убеждению можно спасти, однако есть и тот небольшой процент несовместимых пар, который не имеет будущего. Таких пар гораздо меньше, чем может показаться. И, если ты считаешь, что единственный способ улучшения твоих нынешних или прошлых отношений – изменение твоего партнера, то это как раз не тот случай. Чаще всего, причиной краха отношений является нежелание принимать ответственность за них одним или обоими партнерами, а вовсе не отсутствие совместимости.

Однако, если сейчас ты одинок(а) и хочешь найти партнера для построения прочного союза, то сначала тебе нужно определить, что именно является для тебя критически важным в противоположном поле. Какие качества для тебя наиболее приоритетны, а какие вторичны? Отвечая на этот вопрос, стремись избегать сочетаний противоречивых черт, которые ты никогда не встречал(а). Большинство женщин ищут воспитанных хулиганов, доминантных ухажеров, сильных романтиков, решительных и самодостаточных семьянинов, состоятельных и развитых опекунов, сексуальных и юморных солидных мужчин. Параллельно мужчины ищут секс-бомбу, которая будет прекрасной матерью, заботливую хозяйку с чувством собственного достоинства, примерную жену, которая будет постоянно развиваться и не останавливаться на достигнутом, женщину открытую и веселую, но при этом способную поддержать в трудную минуту. Если эти сочетания напоминают тебе образ из твоих грез, всерьез задумайся над тем, сталкивался(лась) ли ты когда-либо с человеком, обладающими всеми этими качествами. Если да, то достаточно ли хорошо ты его/ее знал(а)? Старайся опираться на образы твоих реальных знакомых из реальной жизни. Чем более точной и реалистичной получится твоя картинка, тем выше твои шансы на будущий успех.

После того, как картина потенциального избранника/избранницы составлена, наступает очередь решительных действий. По сути, поиск партнера для отношений весьма похож на процесс поиска работы, который, как правило, состоит из:

- 1) Составления и размещения резюме;
- 2) Подключению всех возможных знакомств и связей;
- 3) Прямого поиска и обращения к привлекательным работодателям;
- 4) Регулярного хождения на собеседования.

Помню, когда я последний раз искал работу, я целенаправленно обратился к профессионалам, которые помогли мне грамотно составить резюме. Затем разослал его везде, где можно и где нельзя, и ходил на множество собеседований. Когда я получал первые предложения, я в течение какого-то периода отказывался от них с целью оценить максимальную высоту планки, которую я могу взять. Подобным образом стоит действовать и при поиске партнера для серьезных отношений: размещать анкеты на сайтах знакомств, чаще ходить на вечеринки, больше общаться с людьми в общественных местах, чаще посещать места, где вероятнее встретить потенциального избранника или избранницу.

Каждый раз, когда ты встречаешься и заводишь роман с новым человеком, спрашивай себя, какой будет жизнь с ним через несколько лет. Нравится ли тебе эта

жизнь? Как ни странно, даже в период влюбленности люди чаще дают отрицательный ответ на этот вопрос. Нередко встречается и обратная ситуация, когда человек прекрасно подходит тебе с точки зрения здравого смысла, но совершенно не привлекает инстинктивно и/или эмоционально. Три составляющие нашего мышления, словно лебедь, рак и щука, не прочь одновременно брать курс в разных направлениях. Для того, чтобы помочь им договориться, нужно исходить из целей и опыта. Разумеется, если речь о серьезных отношениях, то весьма желательно, чтобы логический мозг говорил: “Да”. Для кратковременных романов гораздо важнее получить согласие инстинктивной составляющей. Эмоциональная оценка весьма важна, если тобой движет желание найти хорошего родителя для своих детей, человека, высоко ценящего время, проведенное в кругу семьи. При выборе партнера перед тобой стоит задача поиска баланса, для решения которой необходим определенный опыт. Если твой новый знакомый или знакомая соответствует наиболее важным для тебя критериям отбора хотя бы на 70%, то лично я бы посоветовал всерьез рассмотреть этого человека для построения долговременного союза. Просто потому, что встречаются столь подходящие нам партнеры нечасто. В этом мире для того, чтобы сделать правильный выбор, необходимо этот выбор иметь. Поэтому тебе нужно знакомиться, встречаться, общаться, флиртовать с разными людьми, если ты хочешь иметь полное представление о сексуально-брачном рынке и занять на нем достойное место.

Прежде, чем мы поговорим о том, где и как лучше знакомиться, необходимо всерьез заняться предварительной подготовкой. Подготовкой, которая может занять от нескольких недель до нескольких лет и которая существенно повысит твою уверенность в себе, а, значит, и вероятность успеха при знакомстве. В чем же она заключается?

1. Выжимать максимум из внешности.

Сделай красивую прическу/стрижку, подбери одежду. Стремись выбрать такой стиль, который вероятнее всего понравится твоему потенциальному избраннику/избраннице. Если тебе кажется, что ты не слишком разбираешься в вопросах наведения красоты, то в этом случае есть два простых решения: либо выбрать стиль, максимально приближенный к классическому, так как последний никогда не устареет и в среднем привлекает больший процент людей, либо проконсультироваться с человеком, который знает толк в моде. И в том, и в другом случае, ты получишь не только новый облик – ты ощутишь себя по-новому. Ты оторвешься от повседневной рутины, которая накладывает множество ограничений на твоё поведение, которые при знакомстве могут сильно помешать.

2. Поработать над позой, осанкой, походкой.

Для того, чтобы твои поза, походка и осанка стали более уверенными, тебе нужно в течение нескольких недель тратить не менее часа в день на их отработку. В это время нужно стараться отбрасывать все лишние мысли, так как мозгу очень трудно контролировать несколько вещей одновременно. Стремись, как можно, чаще держать подбородок слегка приподнятым, так как это положительно влияет не только на твою манеру общаться, но и на восприятие тебя окружающими.

3. Замедлить движения

Медленные движения – это один из главных атрибутов уверенных в себе людей. Уверенный человек никуда не торопится, не задумывается о том, как он смотрится со стороны, не стремится завладеть вниманием окружающих. Поэтому у него нет причин для суеты. Общее замедление движений в общественных местах – это наиболее эффективное упражнение для тренировки этого навыка. Чем чаще ты это делаешь, тем сильнее это становится частью тебя.

4. Легко улыбаться

Какова мимика у уверенных в себе, успешных по жизни людей? Чаще всего они улыбаются. Но при этом эта улыбка слегка заметна, не до ушей. Словно улыбка футболиста, забившего невероятно красивый гол. Словно улыбка гостепреимного хозяина, любезно приветствующего гостей. Словно ты вспомнил(а) что-то очень смешное, но сдержал(а) смех. Это улыбка власти и спокойствия. Безусловно, сначала потренировать ее нужно перед зеркалом, возможно, взяв за образец модели таких актеров, как Микки Рурк, Ким Бесингер или Шон Коннери. Затем выйти “в поле” и оттачивать свою новую улыбку в повседневной жизни.

6. Занимать больше пространства

Большинство людей в толпе стремятся прижаться к стенке или даже забиться в угол. Те, кто претендуют на лидерство, напротив, стремятся оказаться в центре толпы, в центре внимания, занять территорию как можно большей площади. Они больше перемещаются в пространстве, принимают открытые позы, громко разговаривают, чувствуют себя раскованно. Возьми себе за правило: в общественных местах стараться оказываться в центре внимания, захватывать своей позой и своими движениями как можно больше территории. Это привлечет к тебя взгляды окружающих ничуть не меньше, чем яркая одежда или громкий смех.

5. Чаще смотреть людям в глаза, особенно при общении

Способность долго не отводить глаза – это жест лидера, это верный способ вызвать доверие и расположить к себе. Это отличная возможность почувствовать себя увереннее и поднять свою самооценку. Это то, что нужно активно практиковать как в беседах, так и при случайных столкновениях взглядами с незнакомыми людьми. Чем чаще ты мобилизуешь себя не отводить взгляд от смотрящего на тебя человека, тем быстрее развиваются твои коммуникативные способности, твое умение себя презентовать и позиционировать в разговоре.

7. Общаться с большим процентом людей

Развить свои коммуникативные способности можно и банальным способом – повысить интенсивность практики общения. Используй все возможности пообщаться со знакомыми и, особенно, с незнакомыми людьми, которые ты не использовал(а) прежде. Перекинься парой слов со старушками у подъезда, уточни у прохожего дорогу, сделай комплимент незнакомому человеку, предложи коллегам попить чаю, позвони старым знакомым, которым сто лет не звонил(а) и т.д.

8. Устанавливать предварительный визуальный контакт

По собранной лично мной статистике предварительно установленный визуальный контакт повышает вероятность успеха при знакомстве ровно в два раза. То есть, если ты, улыбаясь, успел(а) поймать взгляд незнакомца человека прежде, чем заговорить с ним, то ваше общение пойдет гораздо легче – так, будто вы уже знакомы на невербальном уровне и вам остается только познакомиться на вербальном. Начать следует с простого упражнения, которое заключается в установлении положительного визуального контакта с незнакомыми представителями противоположного пола. В этом отношении гораздо более выигрышным является взгляд искоса, из-за плеча или из-за какого-либо предмета – такой элемент игривости притягивает и интригует сильнее, чем обычный прямой взгляд. Твои старые знакомые также могут оказать активную помощь в твоей тренировке. Тебе нужно только пригласить кого-то из них на свидание и провести большую его часть, не произнося не слова, передавая максимум информации при помощи языка жестов.

9. Постепенно вторгаться в личное пространство

Вызвать доверие незнакомого человека будет гораздо проще в случае гармоничного, постепенного приближения к нему, вторжения в его личную зону (40-50 см от него). Так он не предчувствует агрессию и не ощущает желаний защищаться. Постепенность подразумевает приближение в несколько этапов, проникновение в личную зону вначале только одной частью тела, например рукой или ногой или, еще лучше, – с помощью наклона головы или тела. Желательно также, чтобы в начале разговора с незнакомцем/незнакомкой твое тело располагалось боком к телу собеседника под углом 180°, а ваши взгляды сталкивались за счет поворота головы. При таком расположении незнакомые люди общаются более комфортно и открыто.

10. Задавать открытые вопросы и внимательно слушать

Теория продаж предлагает нам удивительно ценное правило: чем больше времени говорит твой собеседник, тем больше он тебе доверяет. Однако, как это обычно бывает, знания этого правила явно не достаточно для его применения. Каждый из нас хочет быть звездой и эта потребность нередко побуждает нас активно говорить вместо того, чтобы активно слушать. Мы внутренне убеждены, что благодаря своей речи набираем очки, но часто обнаруживаем, что только топчемся на месте. Переключив свое внимание на внутренний мир собеседника, можно очень сильно привлечь его к себе, так как главное направление его мыслей станет главной темой вашего разговора. Лучший способ направить беседу в данное русло – задавать открытые вопросы, начинающиеся со слов “Что”, “Как”, “Почему” и т.д.

На вопрос “Где знакомиться?” я подробно отвечаю чуть позже, в заключительной части книги. Лично я больше всего предпочитаю улицу, так как улица объединяет в себе множество других мест. Улица доступна, случайна и динамична, что делает ее прекрасным полигоном для тренировки навыков обольщения.

Как знакомиться? Не так важно, что именно говорить при знакомстве, если провести предварительную подготовку к общению, о которой я писал выше. Чем больше творчества, импровизации, нестандартных ходов, тем выше эффективность. Но специально для любителей шаблонных решений я приведу пару-тройку примеров:

Знакомство с женщиной:

- Девушка, у Вас случайно ниток не найдется?
- Нет.
- Ну, давайте тогда просто так познакомимся... Я надеялся, что ваши нитки помогут мне завязать наши отношения. Но, похоже, придется завязывать их с помощью слов. Я Дмитрий...

Если у нее в сумочке все же найдется моток или катушка, то можно, предварительно сравнив ее сумку со швейной машинкой, связать ниткой свой и ее указательные пальцы. С фразой “Вот, видите, как быстро нам удалось завязать наши отношения” это будет смотреться довольно эффектно.

Знакомство с мужчиной:

- Вы так похожи на моего психоаналитика...
- ???
- Но у него уже есть девушка.

Далее открывается отличная возможность узнать готовность мужчины к знакомству. Если он объясняет, что у него тоже есть девушка, то это легко развить так: “Вы неправильно меня поняли. Почему мужчины всегда выискивают скрытый смысл в обычных высказываниях женщин?!” Если же он говорит, что у него нет девушки, то отреагировать можно следующим образом: “Я так быстро не готова, мы совершенно

незнакомы”. И в том, и в другом случае мужчина провоцируется на активное участие в диалоге.

Универсальное знакомство:

Смотри, улыбаясь, на понравившегося тебе мужчину/женщину, до тех пор, пока он/она тебя не заметит, а потом скажи:

- Почему вы на меня так пристально смотрите?
- Я на Вас не смотрю.
- Хорошо, а почему Вы на меня не смотрите?..

Каждый раз, когда ты знакомишься с новым человеком, тебе нужно относиться к этому моменту, как вызову, вызову не только ему, но и самому(ой) себе. Ты словно проверяешь свое умение демонстрировать баланс между заинтересованностью и безразличием. Уже с первых минут общения ты стремишься захватить контроль над зарождающимися отношениями. И чем раньше тебе это удастся, тем проще тебе будет управлять развитием твоего романа. Если ты горишь желанием повысить эффективность своего знакомства, тебе нужно найти способ предварительного повышения своего настроения. Среди немалочисленных методов генерации уверенного настроения, родившихся в нашей школе ARDOR, одним из наиболее действенных является метод под названием “Установки”.

Во многом он похож на старый добрый метод аутотренинга, знакомый тебе по фильму “Самая обаятельная и привлекательная”, с двумя основными отличиями:

- 1) Традиционное для автотренинга местоимение “Я” заменяется на местоимение “ТЫ”. Таким образом, ты даешь свои наставления третьей стороне, а посему ТЫ НЕ ЧУВСТВУЕШЬ НЕОБХОДИМОСТИ ВЕРИТЬ В НИХ! Это простейшая замена дает тебе ключ к высвобождению бесконечной, я подчеркиваю, БЕСКОНЕЧНОЙ силы твоего подсознания, позволяющей полностью преобразоваться в активного, уверенного и сексуального человека.
- 2) В каждой установке ты обосновываешь свой вывод, приводя доказательства из реальной жизни, например: “Я самая обаятельная и привлекательная, потому что мне в школе трижды писали любовные записки” или “Я наиболее ответственный в моем рабочем коллективе, так как именно мне обычно поручают самую сложную работу”.

Для того, чтобы метод работал, установки должны быть придуманы тобой и только тобой, заключать в себе те качества, которых, по твоему мнению, тебе больше всего не хватает при общении с противоположным полом. Традиционно, приведу несколько примеров, от которых можно отталкиваться.

- 1) Ты излучаешь уверенность, теплоту и обаяние, которые непреодолимо привлекают всех женщин. На прошлой неделе ты легко смог рассмешить трех женщин на работе.
- 2) Ты всегда знаешь, что сказать и сделать, чтобы мужчина растаял, потому что не было ни одного раза, чтобы мужчина остался равнодушным к твоему фирменному торту.
- 3) Ты обладаешь невероятной сексуальной энергией с женщинами. Ты излучаешь непреодолимый сексуальный настрой, который возбуждает женщин лишь от одного присутствия в твоём обществе. Именно поэтому часто на свиданиях бывает, что глаза женщины блестят, ее рот приоткрыт, голос громок, а речь несвязна.
- 4) Ты занимаешься своей внешностью, манерами и стилем; каждый день ты становишься все более и более привлекательной. Ты уже трижды слышала комплимент своему новому платью.

5) Твой разум сконцентрирован на том, чего ты хочешь добиться; не существует ограничений в том, что по праву принадлежит тебе. На последней встрече с начальником у него не было ни единого шанса сломить тебя.

Как использовать эти установки? Это действительно просто. Лучший способ сделать это – купить недорогой диктофон. Не нужно приобретать что-то сверхмодное; тебе всего лишь понадобится записывать свой голос.

Перепиши все эти установки на лист бумаги и затем переберись в то место, где тебя не будут беспокоить. Тебе же не нужны хождения взад-вперед проживающих с тобой людей, пока ты повторяешь свои установки? А то про тебя могут подумать, что ты немного странный(ая).

Раз уж мы заговорили об этом, НЕ ГОВОРИ НИКОМУ О ТОМ, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ! Пусть они гадают, откуда у тебя взялось столько новых поклонниц.

Далее. Все, что тебе нужно теперь сделать, это включить запись на диктофоне и повторить каждую установку, по крайней мере, 10 раз. Говори медленно и постарайся вложить чувства и выражение в свои слова, хотя это необязательно. Однако это сделает аудиозапись более приятной для прослушивания.

Когда ты закончишь, все что тебе останется сделать, это прослушивать файл (предпочтительно, через наушники), в любой момент, когда у тебя будет время. Твоя запись должна получиться продолжительностью от 20 минут до получаса и тебе следует ее слушать не менее 2 раз в день в течение первой недели или чуть больше. Ты можешь проделывать это непосредственно перед сном или, когда просыпаешься утром, или, стоя в очереди в магазин и т.д. Тебе НЕ обязательно уделять внимание содержимому записи на сознательном уровне.

По прошествии периода около недели ты заметишь резкие изменения в твоём поведении и реакциях в отношении женщин. Ты заметишь, что начал(а) говорить и совершать вещи, которые раньше ты даже не мог(ла) представить в своем исполнении.

Что бы ты ни делал, не пытайся помочь процессу, искусственно изменяя свое поведение. Это как раз тот единственный случай, когда данный метод может дать сбой; он разработан для автоматического воздействия, поэтому просто предоставь все полномочия ему. Слышишь?

Не сомневаюсь, что у тебя возник вопрос, возможно ли не использовать диктофон, а просто проговаривать установки самостоятельно. Это тоже работает при условии, что ты будешь произносить их вслух. Совсем не нужно громко кричать; на самом деле, я бы порекомендовал спокойную, размеренную речь, если ты прибегнешь к такой форме данного метода.

Но, поскольку мы обсуждаем общение с самим собой, вот, каким образом можно скомбинировать две разновидности метода с целью достижения потрясающих результатов!

Приготовь файл к воспроизведению и возьми лист бумаги с установками. Когда ты начинаешь проигрывать запись и слушаешь свой текст, приступай к прочтению вслух установок, но начни со второй установки в списке. Таким образом, установка, которую ты слышишь на пленке, будет всегда отлична от той, что ты проговариваешь вслух.

И почему же этот метод так хорошо работает? Он просто обходит способность твоего сознания быть на чеку и откладывает установки в твоём подсознании, которое работает гораздо быстрее. В терминах гипноза это называется дважды наведенный транс, и метод работает удивительно эффективно. Попробуй сам и убедись в его силе!

Однако, несмотря на открывающиеся перед тобой возможности оттачивания первоначальной презентации, создания нужного настроения и выбора наиболее подходящих тебе методик знакомства, тебе все равно не удастся нравиться всем. Одно из главных открытий, которое я сделал на заре своего увлечения особенностями межполовой борьбы – это осознание того, что ВЛЕЧЕНИЕ – ЭТО НЕ ВЫБОР ЧЕЛОВЕКА. Все твоё воспитание, все твои планы, все твои логические доводы, все разговоры с твоими

друзьями БЕССИЛЬНЫ перед выбором, который делает твоё половое влечение. Твой разум, твоё логическое мышление, может бесконечно подсказывать тебе, что ты выбираешь не того человека, который тебе подходит, и наоборот, но твоё влечение будет неумолимо гнуть свою линию. Если при знакомстве с представителем противоположного пола твоё первое впечатление на него покажется ему НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ, то у тебя ОЧЕНЬ МАЛО шансов что-либо изменить в дальнейшем, переиграть ситуацию заново. Практически все твои уговоры, убеждения и доказательства окажутся напрасными. Справедливо и диаметрально противоположное. Если при знакомстве ты ПРИВЛЕЧЕШЬ человека, то он ПРАКТИЧЕСКИ НИЧЕГО не сможет с этим поделать. Он не сможет сказать себе: “Я не буду общаться с ним, потому что он груб, нагл и нечестен” или “Она ведёт себя слишком ветрено и эгоистично, чтобы я остановил свой выбор на ней”. Напротив, он скажет себе: “Несмотря ни на что, я люблю его/ее”. И никакие разговоры, рассуждения, самовнушение и т.д. не изменят этого. Какие из этого следует сделать выводы?

Во-первых, иногда вместо того, чтобы тратить силы на завладение вниманием того человека, который изначально не заинтересован, может быть, лучше, не теряя времени, бросить силы на завоевание сердца более увлеченной тобой кандидатуры.

Во-вторых, становится очевидной огромная важность предварительной работы над собой, над своей внешностью, над манерой себя преподносить, над своим личностным развитием. Если ты научишься правильно производить первое впечатление, то все остальное практически перестаёт иметь значение.

Теперь, когда я намеренно немного сгустил краски, не забуду и про ложку меда в бочке дегтя. Несмотря на то, что человек не может выбирать, к кому испытать влечение, а к кому – нет, у нас, как у активной стороны, все-таки есть возможность влиять на то, насколько сильна наша привлекательность для него. В этом нам поможет древнее искусство соблазнения, с которым стоит познакомиться поближе.

3.2. Искусство соблазнения

*Должность донжуана: главный
пиротехник демографических взрывов.
Леонид С. Сухоруков*

*Соблазнение – это пьеса в театре под
названием “Жизнь”, в которой
сталкиваются иллюзия и реальность.*

В этой главе я не ставлю целью рассказать тебе о техниках соблазнения – о них ты сможешь прочитать в других моих книгах или на сайте www.ardor.ru. Здесь мы с тобой поговорим о том, какое твоё мышление, твоё мировоззрение будет способствовать тому, что ты будешь гораздо чаще встречать на своем пути людей, которые будут хотеть близости с тобой. Как я говорил, тебе нужно иметь выбор, чтобы принять верное решение. Этот выбор появится у тебя, если ты начнешь мыслить, как соблазнитель, как человек, который смотрит на мир, как на сцену, на которой он играет в свою любимую, ни с чем не сравнимую игру.

В наши дни, когда эффективность силового воздействия заметно снизилась по сравнению с прошлыми временами, соблазнение является самым действенным способом влияния на других людей, вне зависимости от пола и возраста. Соблазнение – это инструмент, которым пользуются политики, учителя, актеры, продавцы, бизнесмены, а также множество других людей, с которыми мы регулярно встречаемся и нередко попадаем в их сети. Это тактика, которой издревле владеют женщины и которую более пяти веков назад стали осваивать мужчины. Все, что отличает соблазнителя – это взгляд на мир под другим углом, способность видеть каждую ситуацию, как возможность для соблазнения, восприятие любого места, как собственной спальни, любого встреченного

человека, как игрока, а любой ситуации, как партии в игру под названием “Соблазнение”. Каждый раз, когда соблазнитель встречает сопротивление логического мозга встретившегося на пути человека, он воспринимает это как вызов, как приглашение вступить в игру, в которой его главная задача – обойти логическое сопротивление, воздействуя на эмоциональную и инстинктивную составляющие мышления. Его излюбленная стратегия – при общем не слишком серьезном отношении к эмоциональным связям демонстрировать, что внутренний мир человека, с которым он общается, для него чрезвычайно важен и ценен.

Люди очень устали от того бремени ответственности, которое им приходится выдерживать во взрослой жизни, и в глубине души каждый человек мечтает хоть ненадолго окунуться в детство. Дети, находящиеся внутри них, с нетерпением ждут того момента, когда им удастся окунуться в мир удовольствий и приключений, который практически не достижим в повседневной жизни при решении привычных задач, работе на привычном рабочем месте, предсказуемом общении с близкими, однообразном проведении досуга. Внутри каждого человека теплятся угли, которые могут легко разжечь костер, если на них сильно подуть. Этому огню мешает разгореться собственная лень, страх риска, страх потери эмоциональной безопасности и практически полное отсутствие опыта реализации креативных, нестандартных решений.

Соблазнитель знает это и поэтому смотрит на мир, как на театр, где каждый человек – это актер. Он знает, что большинство людей устали от ограничений, навязываемыми своими социальными ролями, и готов предложить им творчество, выходящее за пределы привычных границ. Для него соблазнение – это пьеса в театре под названием “Жизнь”, в которой сталкиваются иллюзия и реальность. Такие образы нередко можно встретить в истории, литературе, кино. Клеопатра, Наполеон, Казанова, Дон Жуан, Джеймс Бонд, Джон Кеннеди, Мерлин Монро, Григорий Печорин, Мата Хари... Этот список реальных и вымышленных персонажей можно продолжать и продолжать. Столь большое разнообразие образов порождает огромное разнообразие моделей соблазнителей, наиболее подходящие для нас элементы которых каждый из нас может отрабатывать и брать на вооружение в повседневной жизни. Кинематографические образы соблазнителей в таких фильмах, как, например, Иствикские ведьмы, Жестокие игры, Дикая орхидея или Невыносимая жестокость, являются бесценным подручным материалом при формировании собственного образа, даже для людей, не отличающихся богатым воображением.

Чего людям не хватает в жизни? Явно не реальности. Им нужна иллюзия, фантазия, игра. Когда в их жизни появляется соблазнитель, его одежда, его слова, его увлечения, места, куда он их приглашает, – на всем ощущается прикосновение чего-то нереального. Искренность и фальшь удивительно естественно сочетаются в одном образе, придавая ему ореол таинственности. Его слова любви, сказанные сквозь улыбку, его серьезность, чередующаяся с ребячеством, его синдикат мужественности и женственности неукротимо разжигают желание раскрыть его секрет.

Каждый человек обладает большим потенциалом соблазнять других. В отличие от большинства людей, соблазнители знают это. Безусловно, природные данные важны, но наибольших успехов на этом поприще добиваются те, кто уверен в собственной ценности и умеет дорого себя продать, кто внимательно изучил, какие качества привлекают людей, и активно их развивает, кто готов выйти за рамки обыденного поведения и мышления ради того, чтобы стать более значимой фигурой в мире социальных взаимодействий.

Успешность соблазнителя определяется таким довольно многогранным понятием, как харизма. Харизматичный человек имеет довольно четкую систему ценностей, умеет ставить цели и составлять планы по достижению результатов. Он превосходный актер и искусный оратор. Его отличает страсть и упорство по отношению к любому делу, за которое он берется. Он открыт для общения со всеми без исключения людьми. Virtuозный соблазнитель придает особое значение невербальному общению и постоянно

развивает навыки флирта. Он с ног до головы пропитан духом авантюризма. Не стесняется обнажить ту часть себя, которую многие назовут детской и чрезмерно непосредственной. Он одержим своим желанием ассоциироваться у окружающих людей с тайной, загадочностью, диковинностью. Он потрясающе находит баланс между предсказуемостью и спонтанностью своего поведения. И самое главное – он тратит много сил и энергии на то, чтобы повисить свою ценность для других людей, чтобы создать соблазн, по силе во много раз превышающий все, что предлагает человеку повседневная рутина.

Люди – это очень эгоцентричные существа. Они тратят гораздо больше времени на обдумывание того, что хотят они, нежели того, что хотят другие. Соблазнитель поступает иначе – они пытаются увидеть мир глазами другого человека, начать говорить с ним на одном языке, жить его ценностями, продемонстрировать соблазняемому, что именно ему не хватает, показать свою похожесть на него и свою способность восполнить тот недостаток эмоций, который образуется в ритме обыденной жизни.

Соблазнитель – отличные собеседники и великолепные слушатели. Они знают, что слушанием можно вызвать гораздо больше доверия, нежели пламенными речами. Я очень люблю стихотворение Г.Медведевского “Знакомая”, как раз, на эту тему:

Она мне говорила очень долго,
За пуговицу нежно теребя,
И о проблемах нравственного долга,
И о попытках выразить себя.

О новых модах и судьбе поэта,
Которого читают все подряд
О том, что при такой зиме и лето
Уже не будет теплым, говорят.

О вечерах для тех, кому за 30.
О том что видит жуликов насквозь,
А из того, что ей ночами снится,
Процентов 40 все-таки сбылось...

Куда еще влечет ее кривая,
Я угадать, естественно, не мог,
Но изредка, сочувственно кивая,
НИ СЛОВОМ НЕ ОТВЕТИЛ, видит бог.

Потом узнал, что в чьем-то окруженье
Она, болтая вновь о том, о сем,
Меня упомянула с уважением:
- О как он здраво судит обо всем!!!!...

На основе собственного опыта мне удалось свести воедино несколько социальных закономерностей, которые при правильном использовании могут оказать тебе неоценимую помощь в развитии навыков соблазнения. Прочти их и внимательно вдумайся в каждый пункт. Постарайся вспомнить примеры из жизни, подтверждающие эти несложные правила. Слушай:

- 1) Главный социальный страх человека – быть отвергнутым. Главная социальная потребность человека – быть принятым.
- 2) Каждый человек подходит к каждой ситуации с позиции поиска собственной выгоды.

- 3) Каждый человек предпочитает разговаривать именно о тех вещах, которые являются предметами его мыслей и волнений.
- 4) Люди слышат и принимают только то, что им понятно.
- 5) Чем больше ты молчишь, а твой собеседник говорит, тем больше он проникается симпатией и доверием к тебе.
- 6) Чтобы взаимодействие с человеком было эффективным, тебе нужно поддерживать его самооценку в ходе этого взаимодействия.
- 7) Люди чаще проникаются симпатией и доверием к тем, кому они сами приятны и симпатичны.
- 8) Люди часто совершают поступки, в основе которых лежат иррациональные причины.
- 9) Влияние человека на других гораздо больше определяется его внутренними качествами, а не внешними социальными атрибутами.
- 10) Каждый человек носит социальную маску, за которой скрывается совсем другая личность, отличная от той, которая демонстрируется обществу.

Соблазнение – это не результат взмаха волшебной палочкой. Это постепенный процесс, максимальный эффект которого достигается при воздействии на все три составляющие человеческого мышления: логическую, эмоциональную и инстинктивную. На нашем тренинге ARDOR мы нередко знакомим участников с правилом “Трех “В””, которое гласит: когда ты вступаешь в контакт с новым, интересным тебе человеком, постоянно задавай себе следующий вопрос: "Что я могу сделать, чтобы завладеть его/ее ВНИМАНИЕМ, ВЛЕЧЕНИЕМ и ВООБРАЖЕНИЕМ?". Прочти его еще раз. В нем есть все, что тебе необходимо, чтобы привлечь и соблазнить понравившегося тебе человека. Если человек не слишком заинтересован в общении с тобой, тебе нужно поступить необычным образом, сказать что-то интригующее, сделать что-то изумляющее и, тем самым, завладеть его вниманием. С одной стороны, в этом можно увидеть риск, а с другой – трудно рисковать тем, чем ты не обладаешь. Не правда ли?

В этой главе я не призываю тебя бросать привычный тебе образ жизни и отправляться на соблазнение всех вокруг – без меры и разбора такое увлечение может нанести вред твоей жизни и твоей способности быть счастливым(ой). Я лишь хочу, чтобы ты обратил(а) внимание на открывающиеся возможности. На то, как ты можешь, слегка изменив свое мышление, сильно повысить свою привлекательность, свою стоимость на сексуально-брачном рынке.

3.3. Крышесносы

*– Это удивительно! Такой день нельзя спланировать!
– Ну, вообще-то можно, только для этого нужно ужасно много времени.
Из фильма “День сурка”*

*Ты должен быть узнаваемым, но диковинным.
Из фильма “9,5 недель”*

Крышеснос – понятие, родившееся в школе ARDOR. Это один из самых эффективных инструментов для реанимации отношений, хотя его не менее успешно можно применять и при знакомстве, и на первых свиданиях. Под крышесносом мы будем понимать неожиданный поступок, совершаемый одним партнером с целью стремительного сближения с другим. Крышеснос – это далеко не панацея от проблем в отношениях – зачастую крышеснос может служить лишь обезболивающим средством, а не лекарством. Однако в большинстве случаев такие сюрпризы способствуют сближению партнеров, улучшают микроклимат в их диалогах, способствуют более конструктивным обсуждениям и дальнейшим действиям.

Крышесносы бывают разными. Одни оказывают большее воздействие на эмоциональный мозг, другие – на инстинктивный, третьи – на логический. Например, к

первому типу можно отнести совместный романтический ужин, ко второму – ролевою сексуальную игру, к третьему – подарок родителям партнера. Если ты затеял(а) крышеснос, тебе очень важно оценивать желаемый результат. К примеру, женщине, к которой мужчина потерял физический интерес, окажется совершенно бессмысленным посвятить ему трехтомный сонет, зато смена имиджа будет куда эффективнее. Другой пример. Если мужчина привлекает женщину, но она постоянно обвиняет его в том, что он не уделяет ей внимания, то неожиданно проведенное романтическое свидание сильно оживит их общение. Но важно не путать мягкое с теплым – не заниматься удовлетворением тех потребностей, которые партнер в данный момент не испытывает. Это является ошибкой большинства людей. Особенно распространен случай описанного выше смещения баланса контроля, когда один из партнеров испытывает потребность ощутить независимость другого, а другой, наоборот, тянется к первому еще сильнее и активнее.

Исходя из необходимости классифицировать крышесносы по удовлетворяемым ими потребностям, я разделил их на четыре вида:

1. Подарок.
2. Неожиданность.
3. Времяпрепровождение.
4. Вызов.

Прежде, чем мы перейдем к описанию каждого из типов и рассмотрению примеров, я внесу еще один комментарий. Эти четыре вида крышесносов представляют собой 4 уровня. На первом уровне (Подарок) ты максимально воздействуешь на эмоциональный мозг партнера, однако практически не оказываешь влияния на инстинктивный. Иными словами, твой партнер будет очень впечатлен(а) и вдохновлен(а) необычным подарком с твоей стороны, но этот подарок совсем не вызовет у него/нее влечения. На другом конце шкалы находится четвертый уровень (Вызов). Такой крышеснос может сильно завести партнера, сделать тебя сексуально более привлекательным. Однако в эмоциональном отношении партнер может почувствовать себя очень некомфортно, и, если до этого не была установлена атмосфера доверия, закрыться и занять оборонительную позицию. Второй и третий уровни (Неожиданность и Времяпрепровождение) занимают соответственные промежуточные места на шкале эмоционально-сексуального воздействия.

А теперь перейдем к рассмотрению всех четырех видов крышесносов. Для каждого из них я приведу три примера: первый больше подходит для женщин, второй – для мужчин и третий, универсальный, – для обоих полов.

1. Подарок

Для того, чтобы твой подарок можно было причислить к крышесносам, он должен быть приятным, экстраординарным, неожиданным и уникальным. Это должна быть бомба, то, что твой партнер никогда ни от кого не получал. Что я имею в виду? Давай, лучше на примерах:

ü *Подарок женщине.* Думаешь, что подарить девушке на день рождения, 8 марта, Новый Год, 100-й день со дня знакомства? Предлагаю следующий вариант. Вначале купи зеркальце-раскладушку небольшого размера, желательно, в металлической оправе. Далее, всего за четверть минимального оклада закажи у гравера надпись по зеркалу. В итоге ты получишь великолепный подарок, который будет представлять собой складное зеркальце. Кроме своего отражения, женщина найдет в нем следующую надпись: “Милая Даша (Наташа, Марина), я долго искал подарок тебе на день рождения, но не нашел ничего прекраснее тебя самой”.

ü *Подарок мужчине.* Если у тебя есть любительская видеокамера, то ты можешь на собственном энтузиазме снять очень эффектный сюжет, который потом подаришь своему мужчине на диске. Какой это может быть сюжет? Это может быть поздравление с праздником, где ты поешь песню собственного производства. Это

может быть проведенная тобой экскурсия по какому-нибудь живописному месту, в завершении которой следует приглашение посетить это место в определенный день. Это может быть веселый рассказ о том, как ты искала ему подарок и как, в конце концов, пришла к идее подарить этот диск. Это может быть коллаж из ваших семейных фотографий или эротическая фотосессия, сделанная специально для него. Главное – подключать фантазию.

- ü *Универсальный подарок.* Ты обращаешь внимание на то, что в голливудских фильмах главные герои дарят друг другу подарки или делают сюрпризы, которые приходится как нельзя кстати. Обычно это происходит в конце фильма. То есть, по ходу фильма, мы как бы знакомимся с героями, с их личностями. А сюрприз, которым один из них приятно удивляет другого, невероятно подходит личности последнего, отвечает его мечтам и напоминает о тех, событиях, которые произошли с ним по ходу фильма. Лучше всего такие вещи получаются в импровизации. Но, если воображение тебе ничего не подсказывает, то вот, что я тебе предложу. Попроси партнера описать место его/ее мечты, в котором он бывал или хотел бы побывать, воображаемое или реальное. Запиши каждое его слово. Если это место реально существует, то постарайся отыскать его описание и фотографии. Если у него/нее такого места нет, то подойдет любое памятное для вас место, где вы отлично проводили время. Возможно, придется съездить туда снова и сфотографировать его. Далее идет самое интересное. Закажи у художника рисунок этого места по описанию или по фотографии. Подарив партнеру этот рисунок, ты сделаешь как раз тот сюрприз, который так любим американскими режиссерами.

2. Неожиданность

Неожиданность – это кратковременное событие, изменение твоего поведения, которое рождается спонтанно или продумано тобой заранее с целью приятно удивить твоего партнера. Что же можно сюда отнести? Слушай:

- ü *Неожиданность для женщины.* Когда ты сидишь рядом со знакомой или незнакомой женщиной в кафе, ей будет очень приятно, если ты сделаешь розу из салфетки и подаришь ей ее. На сайте www.ardor.ru ты сможешь отыскать пошаговый рецепт создания этого шедевра. Кроме того, там также находится технология создания букета роз из кленовых листьев.
- ü *Неожиданность для мужчины.* Женщины любят красиво организованный романтический ужин. Однако сами мужчины гораздо меньше привыкли к тому, чтобы “случайно” попадать на такие мероприятия, поэтому эффект от красиво украшенной комнаты, особенных блюд собственного приготовления и тщательно подобранной музыки оказывается ничуть не слабее, чем от аналогичного события в жизни женщины. А, учитывая, что в отличие от женщин у мужчин эмоциональная чувственность открывается через сексуальную, а не наоборот, ты можешь усилить эффект эротичной одеждой и откровенным танцем.
- ü *Универсальная неожиданность.* Простейшим крышесносом является встреча с твоим партнером в месте, где он/она совсем не ожидает тебя увидеть. Ты можешь в соответствии с его распорядком дня организовать неожиданную встречу там, где пролегает его/ее маршрут, навестить его/ее в институте, на работе, в спортивной секции или около дома.

3. Времяпрепровождение

Под времяпрепровождением будем подразумевать насыщенное впечатлениями совместное участие в каких-либо отличных от будничной жизни мероприятиях. Перечислим несколько времяпрепровождений, чтобы тебе все стало ясно:

- ü *Времяпрепровождение с женщиной.* Одним из самых эффективных крышесносов в плане духовного и физического сближения является поездка за город. И неважно, с

какой целью. Пусть это будет экскурсия в близлежащий город. Или поход. Или пикник. Или сбор грибов. Или рыбная ловля. Катание на лошадях, на лодках или на лыжах еще больше усиливают эффект. Если ты проведешь со своей женщиной целый день на открытом воздухе, где вы будете вместе заниматься каким-то делом, доставляющим вам множество положительных ощущений, то один этот день способен сблизить вас больше, чем что угодно другое в этом мире.

- ü *Времяпровождение с мужчиной.* Для внесения свежей струи в отношения прекрасно подойдут игры. Детские, ролевые, сексуальные, интеллектуальные... Если игроки не ставят целью выигрыш любой ценой, любая игра способствует единению людей. В семейных отношениях примером такой игры может быть договоренность весь день общаться только записками, либо жестами, либо условными знаками. Или это может быть игра, в которую можно поиграть на кухне, договорившись не есть ничего из собственных рук, а только из рук партнера. Для отношений в кризисной стадии рекомендую игру, в которой каждый из партнеров пишет 10 маленьких записок на тему “Что мне в тебе нравятся” и столько же на тему “Что я хочу, чтобы ты сделал для меня”, потом каждому нужно положить все эти записки в конверт, после чего обменяться конвертами. Для оживления сексуальных контактов подойдут ролевые игры, вроде начальник-подчиненный, врач-пациент, горничная-постоялец и т.д. Подключив воображение, ты сможешь придумать множество увлекательных игр, которые лучше подходят именно вашей паре.
- ü *Универсальное времяпровождение.* Ты когда-нибудь присутствовал(а) при чайной церемонии по китайским традициям? Нет? Это совершенно не обязательно, чтобы устроить подобную церемонию собственными силами. Полет твоей фантазии по необходимым атрибутам этой церемонии не ограничен ничем. Наверняка в твоём городе есть магазин недорогих сувениров, среди которых немало китайских товаров (например, павильон “Китайские товары” в московском ВВЦ). Купи все, что, по твоему мнению, пригодится для совместного чаепития. Это могут быть: рис, мясо, экзотические виды чая, китайские палочки, благовония, чайники, ступки, свечи, декорированные на восточный мотив, спокойная восточная музыка и так далее. В стоимость всех этих товаров входят бесценные советы продавцов по их применению, о коих не забудь спросить.

4. Вызов

Вызов – это предложение партнеру сыграть в игру, которую ты с огромной вероятностью уже выиграл(а). Вызов – это откровенная провокация, не лишённая чувства юмора. Вызов – это прекрасный способ сместить баланс контроля в отношениях в свою сторону, повысить свою недоступность, ценность и привлекательность. Примеры:

- ü *Вызов женщине.* Самое простое, что можно сделать знойным летом – это неожиданно облить женщину водой. А как облить? Можно из взболтанной бутылочки с газированной водой, а можно... хм... просто столкнуть ее в фонтан и прыгнуть следом. Какие эмоции обуревают ее в этот момент – не передать!
- ü *Вызов мужчине.* Освежить отношения можно, возбудив любопытство твоего мужчины. Сфотографируй несколько частей твоего тела, по которым тебя очень сложно узнать, например: ухо, глаз, шею, палец и т.п. В течение нескольких дней присылай своему партнеру по электронной почте пылкие письма от таинственной поклонницы с приложенными к ним фотографиями. При этом сохраняй привычный стиль повседневного общения. Разумеется, потом нужно будет раскрыть карты. Можно как в домашней обстановке, так и на специально организованном свидании с “новой” знакомой. Главное – сохранять чувство юмора и находить в этом эпизоде повод для объединения, а не раздора.

Û *Универсальный вызов.* Когда ты сидишь с партнером в кафе, очень уместно предложить ему/ей поиграть в одну игру. Будет гораздо лучше, если ты сможешь вовлечь его/ее в эту игру невербально. Впрочем, вербально тоже можно. А суть игры проста, как две копейки: ты предлагаешь некоторое действие, а твой мужчина или твоя женщина его за тобой повторяет. Примеры таких действий могут быть очень разнообразными: смахнуть соринку, подвинуть ложку, поправить волосы, сменить позу, щелкнуть пальцами и т.д. В середине этой игры тебе нужно сделать вид, что ты пьешь из бокала (на самом деле, ты просто набираешь напиток в рот). Ближе к концу игры неплохо сделать одну затяжку сигареты (опять же, тебе несложно будет сделать это, сохраняя напиток во рту). В завершение игры ты делаешь то, что твой партнер будет не в силах повторить: выплевываешь жидкость, которую ты все это время держал(а) во рту.

Вот мы с тобой и рассмотрели основные виды крышесносов, которые способны оживить практически любые отношения, хотя и в краткосрочной перспективе. Для того, чтобы эффект от крышесноса был долговременным, он должен быть лишь одним из шагов на твоём пути улучшения отношений. Крышеснос должен приносить удовольствие как твоему партнеру, так и тебе. Если такого эффекта не получается, значит, ты что-то делаешь неправильно. Если точнее, то в твоём крышесносе не соблюдены один или более атрибутов успеха, а именно: искренности, уместности и креативности. Иными словами, если ты делаешь крышеснос не от чистого сердца, пользуясь нехарактерными для твоей личности шаблонами, и твой поступок не адекватен текущей ситуации в отношениях и/или не способствует решению возникших в них проблем, то, конечно, эффект от крышесноса будет ниже твоих ожиданий. Однако те крышесносы, которые ты сделаешь от души, на которые потратишь много сил, эмоций и трезвых мыслей подарят тебе не только мгновения приятного удивления близкого человека, но сделает ваше общение еще более интимным. Интимным совсем не в том смысле, в котором его используют гляцевые журналы, а в смысле духовной близости, открытости и откровенности, которые бывают между самыми близкими друзьями и родственниками.

3.4. Начальная стадия отношений

*К великому сожалению, отношения у нас с ней зашли не далее МакДональдса...
Из форума www.pickupforum.com*

*Кто полюбил козла – тому любовь и злая!
Николай Курдюмов*

В этой главе я не буду останавливаться на аспектах семейной психологии, о которой мы поговорим ниже, а раскрою основные закономерности начальной стадии отношений, которые я извлек из собственного опыта.

Конечно, кошунственно – придумывать какие-либо правила в человеческих отношениях, но в ходе проведения семинаров “Advanced Russian Design Of Relationship” я убедился в том, что любой материал лучше усваивается, если он представлен в виде рисунков, списков, правил, формул и схем. Поэтому ниже я привожу те правила, которые, несмотря на некоторую спорность и категоричность, способны оказать тебе ощутимую помощь, если прежде большинство твоих попыток построить отношения заканчивались, не начавшись:

Û **НЕ заводи роман с мужчиной/женщиной, у которого(ой) больше проблем, чем у тебя.** Понимаешь, взрослый человек отличается тем, что его очень трудно изменить извне. По этой причине, если ты встретил человека, у которого проблемы с родственниками, склонность к депрессиям, психические отклонения и т.д. и т.п.,

несколько раз подумай прежде, чем привязываться к нему/ней. Его/ее проблемы – это то, что ты вряд ли сможешь изменить, а если и сможешь, то совершенно не обязательно, что этот человек останется с тобой.

- Û **НЕ звони часто.** Это выдает твою зависимость и жажду внимания. Многие твои потенциальные избранники/избранницы будут склонять тебя к частым телефонным звонкам. Если твой опыт общения с противоположным полом невелик, то редкие звонки помогут тебе сохранить тайну, сохранить интригу, сохранить игру. Пусть каждое ваше общение будет неожиданностью. Разожги его/ее желание встретиться с тобой.
- Û **Встречайся с мужчиной/женщиной НЕ чаще, чем два раза в неделю.** Подари мужчине/женщине возможность скучать по тебе! Ты замечал, насколько человек может быть одержим желанием получить что-либо, и насколько безразличен он может быть к объекту своих желаний, когда его получает. Не слишком частые встречи пробуждают в мужчине/женщине потребность бороться за тебя, завоевывать тебя. Кроме того, если вы будете видеться реже, тебе очень понравится его/ее поведение не только в быту, но и в постели.
- Û **Отношения НЕ должны развиваться слишком стремительно.** Большинство отношений рушатся потому, что люди бросаются в них слишком быстро. Это происходит по нескольким причинам. Во-первых, они не успевают достаточно друг друга узнать. И только потом выясняется, что они не могут выносить друг друга, и это разрушает их союз изнутри. Во-вторых, внезапно вспыхнувшая страсть отнимает у человека много физических и моральных сил, и уже через несколько недель он не выдерживает такого бешеного ритма, устает, истощается. В-третьих, стремительные отношения заставляют людей броситься в омут с головой. Они забывают о своих родственниках, о своих друзьях, о трудностях на работе, о бытовых проблемах. Они попросту отключают логическое мышление и “запускают” все свои дела. Рано или поздно они сталкиваются со всем, что навалилось за время их романа, и тогда разум начинает активно протестовать.
- Û **НИКАКОЙ самоотдачи в начале отношений.** Ни в коем случае. Это тот момент, когда твоя помощь и содействие могут напрочь уничтожить его/ее заинтересованность в тебе. Это время, когда тебе нужно думать о себе, заставить его/ее уважать тебя. А своим чрезмерным участием, спонсорством, психологической поддержкой и т.д. ты рискуешь получить вакансию на роль его/ее очередного друга/подружки или даже мусорной корзины для его/ее проблем.
- Û **Не оставляй без внимания неуважительное отношение к тебе.** Этому стилю поведения тебе необходимо придерживаться с того момента, как ты впервые увидел(а) его/ее. Буквально с первого контакта тебе нужно постоянно быть готовым к его/ее “проверкам”. ПОСТОЯННО! Иначе ты будешь выглядеть слишком нуждающимся(ейся), и он/она будет в лучшем случае придерживать тебя для коллекции. Если мужчина/женщина усвоил(а), что он/она может дурно обращаться с тобой, убедить его/ее в обратном очень трудно. ПРОФИЛАКТИКА ВСЕГДА ПРОЩЕ ЛЕЧЕНИЯ.
- Û **В здоровых отношениях – здоровая ревность.** Не осуждай мужчину/женщину за то, что он/она строит глазки другим мужчинам/женщинам. Напротив – займись тем же. Расширь свой круг общения, флиртуй со всеми мужчинами/женщинами без исключения, делай им комплименты, оказывай знаки внимания. Имей в виду, что, если поводы для ревности не подтверждаются – отношения не разрушаются, а только крепнут.
- Û **Экспериментировать в сексе.** Ничто так не отдаляет людей, как однообразная близость! Авантюризм характера бывает привлекательной не только в повседневной жизни, но и в сексуальной. Если ты привык(ла) быть нежным(ной) в постели, попробуй перейти на более страстную, активную, грубую модель и

наоборот. Взгляни на кровать, как на последнее место, где бы ты хотел(а) заниматься сексом. Пробуй новые места, новые возможности, новые техники, новые позы. Впрочем, об этом ты можешь прочитать в специализированных книгах. Благо сегодня на прилавках магазинов сексуальной литературы – хоть отбавляй.

Ў **НЕ придавай значения словам.** Рано или поздно каждый человек приходит к выводу, что слова имеют второстепенное значение в этом мире. Суждения о людях и об отношениях по поступкам – это та подозрительная труба, через которую тебе нужно наблюдать за мужчиной/женщиной, находящейся с тобой рядом. Подумай, действительно ли его/ее слова соответствуют тому, что он/она делает. И будь осторожной с объяснениями в любви. На первой стадии отношений подобные признания могут сильно ослабить интерес любого из партнеров, переводя его в ведущую роль.

Ў **Оба партнера должны вкладывать силы в отношения – иначе они рухнут.** Пожалуй, это самое главное правило. Для того чтобы твои отношения с мужчиной или женщиной нашли свое развитие, вы оба должны уметь, как принимать, так и отдавать, вы оба должны проявлять активность, задаваясь вопросом: Что я могу сделать, чтобы наши отношения стали еще лучше? Причина разрушения любого союза обычно кроется в том, что, как минимум, один из партнеров пустил отношения на самотек. Не повторяй этой столь распространенной ошибки. Найди мужчину/женщину, который(ая) также пойдет тебе навстречу.

В главе “Как работают отношения” я рассказал тебе про смещение эмоционального баланса в отношениях, являющееся одной из главных причин расставаний молодых пар. По сути, те правила, которые я привожу выше, нацелены на то, чтобы не упустить этот баланс контроля с первых же встреч. Подобные советы ты можешь встретить во всевозможных книгах по популярной психологии, пикапу, стервологии и т.д. Однако, очень редко в этой литературе преподносится глубинное понимание закономерностей в отношениях, поэтому бездумное копирование подобных советов может привести к плачевным последствиям. В связи с этим я призываю тебя внимательно думать над тем, почему и с какой целью ты совершаешь то или иное действие. Как я уже говорил выше, естественная реакция человека на повышенное внимание со стороны нового или хорошо знакомого партнера – это отдаление, а естественная реакция на охлаждение – попытка сблизиться, ухаживать, признаваться в любви и т.д. Это заложенное природой поведение людей является далеко не всегда оправданным с точки зрения конечного результата и, чаще всего, ошибочным. Однако знания, полученные тобой в настоящей книге, помогут тебе действовать грамотнее и конструктивнее. Для того, чтобы отношения развивались более гармонично, тебе следует стремиться отвечать эмоциональным сближением на попытку сближения со стороны твоего партнера и отдалением на его охлаждение. Для начальной стадии отношений простая формула “ближе в ответ на ближе, дальше – на дальше” является гораздо более перспективной, нежели хаотичное, бездумное раскачивание маятника эмоций.

Прежде, чем перейти к следующей главе о построении крепкой семьи, я хочу познакомить тебя с притчей, которую много лет назад мне рассказал мой дед. Услышав ее, я впервые задумался о том, как важно не разбрасываться романами направо и налево, а относиться серьезно к каждому человеку и каждому союзу в нашей жизни. Итак:

“Каждый человек на нашей планете похож на маленькую шестеренку со своим уникальным рисунком зубцов и зубчиков. Он крутится в огромном механизме жизни пытаясь быть полезным, пытаясь принимать участие в процессе движения сложнейшего механизма космоса под названием Жизнь.

Некоторые шестеренки крутятся вхолостую, не соприкасаясь ни с чем. Некоторые – пытаются зацепить другую шестеренку, чтобы привести ее в движение, которое будет зеркальным отражением его собственного. Но все шестеренки имеют

разный узор зубчиков, и мало того – некоторые вращаются в разном направлении и под разными углами.

Мужчина и Женщина, встречаясь, подобны шестеренкам. Они ОБА хотят вращаться синхронно друг другу, но сразу это не получается. Они откалывают друг от друга лишние зубцы, оставляют углубления и осколки своих зубцов в другой шестеренке. Пытаясь сделать ее рисунок похожим на свой, они не понимают, что их собственный рисунок ТОЖЕ необратимо меняется. И чем больше они трутся друг об друга, тем более синхронным и правильным становится их движение. Оно не всегда такое, каким они его хотели сделать в начале... оно становится еще лучше, еще чище и правильнее. О чем шестеренки и не догадывались в самом начале.

Через какое-то время их движения полностью идентичны друг другу, с точностью до зеркального отражения... Они становятся идеальной счастливой парой, сумевшей выдержать боль "притирки" друг к другу.

Некоторые шестеренки не выдерживают такого испытания и расстаются... Но рисунок уже изменен... Вкрапления и углубления от чужих зубцов останутся в их телах навечно, пока они крутятся... И, встретив на своем пути следующую шестеренку, им будет все сложнее и сложнее притереться друг к другу. В конечном счете, может наступить момент когда это станет невозможным."

3.5. Семья твоей мечты

*Родственники - это группа лиц, периодически собирающаяся пересчитаться и вкусно покушать по поводу изменения их количества
Автор неизвестен*

Нельзя найти счастья в браке, если вы не принесете его с собой.

Создание полноценной счастливой семьи является одной из главных жизненных целей подавляющего большинства людей. Как мы уже неоднократно обсуждали выше, для достижения этой цели людям, как правило, не хватает ни знаний, ни ответственности. Наше представление о желаемой семье, как правило, базируется на социальных мифах, которые очень часто ни обосновываются, ни подвергаются сомнению. А что же из себя представляет семья, которую ты хотел(а) бы построить? Попробуй подумать и ответить на этот вопрос. Скорее всего, тебе на ум придут довольно общие и шаблонные понятия. В отсутствие четкой эталонной модели, это вполне закономерно. Я уже говорил, что семейные отношения невозможно подогнать под конкретные правила и схемы. Те немногие гармоничные семьи, которые я видел, во многих моментах решительно отличаются друг от друга. Во многих, но не во всех. Все же есть что-то общее, что я попытался выделить и сформулировать в виде списка семейных ценностей, имеющих целью помочь каждому члену семьи чувствовать себя ее неотъемлемой частью, частью единого организма, существование которого без отдельных элементов становится невозможным. К этим ценностям я отношу:

1. Отсутствие соревнования.

Отношения большинства семей похожи на соревнования по перетягиванию каната, в которых каждый член семьи изо всех сил тянет свой конец на себя. Гораздо реже люди воспринимают семью, как единый организм, у которого общие ценности и интересы и который тем сильнее, чем он сплоченнее. Реже потому, что инстинктивные и социальные модели поведения доминируют над обыкновенной дружбой людей. Безусловно, все эти встроенные в нас программы поведения во многом позитивны и помогают нам лучше распределять роли, выживать, рожать и воспитывать детей и т.д. Но с другой стороны, эти программы могут сильно мешать нашему собственному личностному развитию и развитию наших партнеров, мешать отзывчивости и пониманию потребностей другого.

Именно поэтому важно, чтобы в семье помимо традиционного распределения ролей и обязанностей, была также составляющая человеческого общения, благодаря которой каждый человек воспринимается не только, как отец или мать, сын или дочь, жена или муж, но и как полноценная личность, вносящая свой существенный вклад в жизнь большого организма под названием “Семья”. Атмосфера эгоизма и состязания в семье не может внезапно возникнуть или исчезнуть. Каждый взрослый член семьи отвечает за те ценности, которые он привносит в нее и передает другим близким людям. Как выглядит модель общения в твоей семье – это твоя ответственность и твой выбор, который ты регулярно поддерживаешь своими действиями.

2. Атмосфера принятия.

Глядя на большинство ссорящихся пар, можно, не слушая их диалога, легко озвучить смысл того, о чем они говорят: “Ты не делаешь того, что я хочу! – Ты тоже!” Точно такой же смысл несет в себе и обвинение “Ты меня не понимаешь!” К сожалению, для большинства людей вставать на место другого, столь отличающегося от себя человека, является непосильной задачей.

Главная эмоциональная потребность человека – потребность быть принятым, потребность принадлежать чему-то или кому-то. Семья – это главное и, для многих, единственное место, где человек может реализовать это желание. Неудовлетворение этой потребности – основная причина, по которой наши дети пристращаются к вредным привычкам и не внушающим доверия компаниям. Эти компании дают им ощущение эмоциональной безопасности, самореализации и нужности. К неудовлетворению этой потребности можно отнести примерно половину случаев измены.

Атмосфера принятия подразумевает то, что все члены семьи слушают и слышат друг друга. Это главное условие – не пропускать мимо ушей то, что пытаются донести до тебя близкие. Уже совсем другой вопрос – когда нужно идти им навстречу, а когда – нет, но внимательно прислушиваться к внутренним переживаниям других членов нужно всегда. Я не говорю о создании семьи с искусственными улыбками и лицами из рекламы йогурта – я говорю о важности создания новой среды – среды, в которой любые темы открыты для обсуждения и любой вопрос, представляющий важность для одного, будет важным для другого.

3. Семья, как проект.

Под проектом я подразумеваю планирование и следование плану. Мы уже говорили о важности сознательного вложения сил в отношения. Популярная поговорка гласит: “Слушай сердце!” Но, к сожалению, именно “сердце”, то есть, правое полушарие мозга, нацелено на удовлетворение личных потребностей здесь и сейчас, оно плохо справляется с тем, чтобы планировать будущее и брать ответственность за реализацию намеченных идей. К сожалению, если строить отношения лишь на эмоциях, сооружение получается весьма шаткое. Тебе нужно принять решение ежедневно активно и целенаправленно работать над улучшением взаимоотношений в твоей семье. А, если конкретнее, то:

- перестрой свою деловую деятельность таким образом, чтобы тебе удавалось больше времени проводить с семьей;
- перестрой свое свободное время так, чтобы оно включало в себя больше общения с близкими;
- назначай даты и организуй мероприятия, когда вся семья собирается вместе;
- помогай членам своей семьи достигать их целей;
- постепенно делай поддержание семейного микроклимата одним из главных своих приоритетов;
- и так далее на твое усмотрение.

4. Поддержание самооценки и помощь членам семьи в самореализации.

Каждый член твоей семьи обладает индивидуальным набором уникальных навыков, умений, знаний, интересов и талантов, который составляет их индивидуальность. В каждом человеке скрывается ИСТИННАЯ личность, которая может существенно отличаться от того, кем ты хочешь его видеть. Но, только раскрывая свою внутреннюю сущность, человек может быть действительно счастливым и делать счастливыми окружающих. Только так он может быть застрахован от кризиса бесцельно прожитых лет. Но жизнь предлагает нам множество испытаний и поворотов, которые воспитывают в нас совсем другие, не свойственные нам качества, притупляя те, которые были даны нам с рождения. Обычно такая шлифовка положительно сказывается на способности человека выживать, но при этом нередко она находит негативное отражение на его способности быть счастливым. Именно поэтому крайне важно, чтобы в родной семье человек находил тот очаг, в котором он может раскрыть свои истинные чувства, переживания, потребности, интересы и таланты. Именно поэтому важно создавать и поддерживать ту атмосферу, в которой все члены семьи чувствуют себя защищенными и нужными.

Если ты хочешь, чтобы внутренние стремления близких тебе людей не оказались погребенными под пластом внешних и внутренних проблем, тебе просто необходимо тратить мысли и силы на то, чтобы поддерживать их самооценку. Особенно это касается твоих детей. Смотри с энтузиазмом на их новые увлечения, наблюдай и вычлени то, что у них получается лучше всего, высказывай восхищение их достижениями, цени и одобряй их лучшие порывы, старайся никогда не загружать их так, чтобы у них совершенно не оставалось времени на самореализацию. Помни: у твоих близких непременно есть потребности, удовлетворение которых не входит в твои планы по организации их жизни. Если это не противоречит твоим моральным принципам, помоги им быть счастливыми, и ты сам станешь счастливее.

5. Конструктивность конфликтов.

Для своих детей ты – образец для подражания, носитель единственной в их жизни четкой системы ценностей и убеждений, каменная крепость, в которой они ищут безопасность и определенность. Если они видят, что их родители регулярно выходят из себя, враждуя друг с другом, это отрицательно влияет на их психику, пугает, сбивает с толку, колеблет их самооценку и социальные ориентиры.

Мы уже обсуждали, что конфликты присутствуют в большинстве отношений и факт их наличия не является критерием их качества. Единственный показатель качества отношений здесь – это то, как партнеры ведут себя в конфликте. В гармоничных отношениях конфликты могут случаться сколь угодно часто, но их участники сохраняют достоинство и уважение друг к другу и к индивидуальным особенностям каждого.

Что же такое конструктивный конфликт? Во-первых, он сохраняется между тобой и твоим партнером без подключения других членов семьи или знакомых. Во-вторых, в таком споре у участников нет цели во что бы то ни стало доказать свою правоту. В-третьих, в конструктивном конфликте и ты, и твой партнер способны держать себя в руках и не переходить на оскорбления. Как достичь этого? Общий принцип для каждого участника ссор примерно таков:

1. Определить признаки в твоём поведении, сигнализирующие то, что ты выходишь из себя. Крайне важно отследить то, чем ты собираешься управлять.
2. Сознательно сделать выбор в сторону высокого приоритета сотрудничества по сравнению с конфликтом. Лучше всего стремиться воспринять признаки начала конфликта именно как сигнал для начала сотрудничества.
3. Перед тем, как ссора сильно разгорелась, сделай попытку удалиться. Гораздо проще контролировать ситуацию, если ты демонстрируешь отсутствие потребности конфликтовать.
4. Выбери человека среди друзей или близких, которому ты дашь обещание

контролировать свое поведение в конфликтных ситуациях. Так ты повысишь свою личную ответственность за модель общения в твоей семье.

5. Сделай что-либо для того, чтобы сблизиться с партнером эмоционально, не зависимо от предмета конфликта. Самый простой способ сделать это – дружеские прикосновения, похлопывания или объятия.

Замечу, что конструктивное поведение в конфликтах не означает, что ты должен(на) слепо принимать любое поведение партнера. Если он/она ведет себя недопустимо, я призываю тебя обязательно обратить на это внимание, но сделать это максимально эффективно, то есть, приложить максимум усилий для донесения до него/нее информации о том, что ты не можешь терпеть это поведение и вежливо попросить его/ее не повторять его в будущем. Если он/она не идет на сотрудничество, то не менее спокойно объяснить ему/ей, какими будут твои ответные действия в следующий раз. Знаю, такая тактика гораздо проще в теории, чем в реальности, но нам нужно только то, что работает!

6. Формирование семейных ценностей и традиций.

Семейные ценности – это основополагающие убеждения, которые ты и твой партнер передаете вашим детям. Лучше всего, делать это в форме открытого диалога, проводимого до того, как произойдет нарушение семейных ценностей, а не после. Разумеется, предварительно необходимо договориться о многих наиболее важных для семьи вещах с твоим партнером. Не по всем вопросам вам удастся прийти к согласию. Постарайся свести их количество к минимуму. Лучше найти компромиссные варианты, нежели путать ваших детей, предлагая им совершенно разные нормы поведения.

В прочных дружных семьях обычно присутствуют, так называемые, семейные ритуалы. Такими ритуалами могут быть как официальные семейные традиции, так и свойственные всем членам семьи последовательности действий, реализуемые в повседневных бытовых ситуациях. Я имею в виду, к примеру, как в семье встречают гостей, как провожают друг друга, как ужинают, как одалживают друг у друга вещи, как принимают совместные решения и так далее. Чем больше таких ритуалов, тем больше члены семьи чувствуют свою нераздельную принадлежность к ней.

Сплоченность семьи также обеспечивается и благодаря более официальным традициям, привязанным к конкретным событиям. Сюда относятся любые совместные мероприятия, проводимые по праздникам или с заданной периодичностью. Они проводятся по определенному регламенту и имеют определенный сценарий и значение. Подобные традиции всегда имеют эффект сближения людей, ощущения их принадлежности к мини-сообществу. Это очень важно, так как у каждого из нас существует такая потребность, особенно, у наших детей. Традиции оздоравливают семейный микроклимат и помогают нам сохранять душевное равновесие.

Но не думай, что существует четкий способ формирования ценностей, ритуалов и традиций семьи – примеры окружающих нас людей демонстрируют, насколько разнообразны могут быть проявления семейной культуры. Начни движение в этом направлении прямо сейчас. Планируй празднования значимых событий заранее, предлагай всем членам семьи участвовать в выборе имени детей, рассказывай семейные истории, придумай особые ритуалы в рамках совместного ужина, организуй регулярное посещение памятных мест и т.д.

7. Взгляд на вещи через призму влияния на всех членов семьи.

Люди по своей природе довольно эгоистичны, особенно, по отношению к тем, с кем у них нет кровного родства. Поэтому для многих из нас важно сделать сознательный выбор: принимать решения, в первую очередь, в интересах своей семьи. Ты и все твои близкие несут ответственность друг перед другом за те действия, которые они совершают. Все последствия твоих решений распространяются не только в направлении тебя, но и на

всех твоих близких в равной степени. Ты влияешь на семейные ценности, взаимоотношения, традиции, достижения, эмоции и чувства. Смотри на вещи через призму влияния на всех членов твоей семьи, ты будешь готов(а) задавать себе вопросы наподобие таких:

1. Существуют ли у меня модели поведения или привычки, которые мне нужно остановить? Если да, то какие? Как я могу это сделать?
2. Трачу ли я больше денег, чем я могу себе позволить, учитывая нужды моих близких?
3. Совершаю ли я смелые, опрометчивые действия, не задумываясь о том, как они могут повлиять на мою семью?
4. Если что-то в моем поведении, что вечно создает проблемы на моей работе?
5. Задумываюсь ли я о том, как повлияет мой карьерный рост на мою семью?
6. Часто ли я принимаю ненужные рискованные решения?
7. Справедлив(а) ли я по отношению к моим близким?
8. Забочусь ли я в достаточной степени о своем здоровье?
9. Часто ли я задумываюсь, как повлияют мои действия на состояние отношений в моей семье?
10. Приоритет семьи для меня выше, чем приоритет работы?

Ответы на эти вопросы являются довольно точным индикатором того, насколько позитивно или негативно твое влияние на микроклимат в твоей семье.

8. Отстаивать честь членов своей семьи.

Действуя в интересах своей семьи, особенно важно думать о ее статусе и о ее безопасности. Разумеется, ты и твои близкие состоите в определенных социальных группах, например, в спортивных командах, хорах, профессиональных сообществах и т.д. И, совершенно естественно, что отношение к этим группам весьма лояльное. Но крайне важно, чтобы значимость своей семьи, как социальной группы, была для тебя выше, чем других сообществ. Семья – это место, где в первую очередь удовлетворяется потребность в ощущении принадлежности к какому-то объединению. Нередко встречаются индивидуалисты, чаще – мужчины, которые живут обособленно от каких-либо сообществ. Ситуации, когда такие люди создают семьи, видятся мне бессмысленными и бесперспективными.

С точки зрения теории систем, семья является гораздо более “живучей” системой, нежели отдельный индивидум. Но это правило справедливо только, если члены семьи разделяют готовность постоять друг за друга, пожертвовать чем-то для родного человека. В такой семье люди осознают, что друзья приходят и уходят, но семья всегда одна и ты навсегда останешься ее частью.

Знаю, мои слова звучат слащаво и идеалистично, но дело в том, что они кажутся такими только потому, что очень малый процент людей способен воплотить эти убеждения в реальности. Лишь единицам это дано от природы. Ничуть не больше тех, кто способен проявлять активность, отзывчивость и жертвенность в отношениях, научившись этому у родителей. А большинству людей нужно долго учиться. Учиться самим, чтобы быть способными научить других. Нет ни единого шанса сформировать систему ценностей в своей семье, если ты сам(а) не будешь наглядным примером.

9. Активность в коммуникациях. Открытость к диалогу.

Наблюдая за парами, у которых есть трудности в отношениях, я пришел к выводу, что у них у всех есть одна общая черта – отсутствие открытого общения. Просто поговорить о том, что каждого беспокоит, без обвинений и требований – вот, в чем у каждого партнера в такой паре существует огромная потребность. Удовлетворить ее весьма непросто. Из-за высоченных стальных стен, которые каждый возводит вокруг себя. Лечение таких ситуаций весьма трудоемко, поэтому до него лучше не доводить, направляя усилия на профилактику.

В большинстве семей доминирующие темы обсуждения носят проблемный характер. Как правило, чем больше проблем в обсуждениях, тем больше проблем в отношениях. Тональность и тематика бесед в твоём доме влияет на психику твоих детей и на эмоции, которые ты и твои близкие выносят за пределы семьи. Для того, чтобы общение в доме было более открытым и позитивным, я рекомендую следующее:

1. Чаще инициируй обсуждение тех вещей, которые не имеют существенного значения.
2. Старайся, чтобы беседы чаще начинались, как бы, случайно и не выглядели специально организованными.
3. Стремись смотреть на ситуацию глазами близких, чаще ищи положительное в их решениях, суждениях, увлечениях, а не отрицательное.
4. Обсуждай с близкими серьёзные темы, такие, как политика, религия или жизненные цели.
5. Организуй совместную деятельность с участием всех членов семьи.
6. Максимизируй то время, которое члены семьи проводят вместе и общаются в спокойной обстановке.

Те семьи, которым удастся перешагнуть барьер закрытости общения, словно переживают второе дыхание – их взаимоотношения обогащаются кислородом и свежей энергией, что доселе казалось им совершенно недостижимым.

10. Фокусирование на проблеме, а не на человеке.

Когда речь заходит о семейной жизни, здесь не стоит вопрос, коснется ли этих отношений кризис или нет. Единственный актуальный вопрос: “Когда?” Не важно, насколько спокойно протекает твоя жизнь, не важно, насколько участлив(а) ты, как семьянин, рано или поздно ваш союз натолкнется на айсберг под названием “Кризис”. Причем, он не обязательно напрямую касается отношений. Он может быть связан, к примеру, с историей, в которую попал ваш ребенок. Или поведение одного из членов семьи сильно изменилось в ходе болезни. Или возникли финансовые трудности. Как бы там ни было, жизнь не может состоять только из белых полос, и, в конце концов, наступает ситуация, которая оказывается серьёзным испытанием на прочность для вашего союза.

Как действуют в кризисной ситуации большинство людей? Как правило, они начинают паниковать и искать виноватых, искать тех, на кого можно переложить ответственность за происходящее. Было бы довольно странным пытаться перекладывать ответственность на случайных прохожих, поэтому под огонь попадают самые близкие люди. Если те поддаются на провокацию, то вместо совместного решения проблем члены семьи увлекаются баталиями, наполненными бранью и подробным перечислением всех грехов оппонента.

С другой стороны, уверен, ты встречал(а) семьи, которые справляются с кризисом в конструктивной манере. Они смотрят на трудности, как на требующую решения задачу, не увязая во взаимные обвинения. Разумеется, поиск решений в таких семьях протекает гораздо эффективнее.

В чем разница между этими двумя типами семей? В том, что в первом случае, вероятнее всего, эмоциональный микроклимат оставляет желать лучшего, а об открытом диалоге и мечтать не приходится. В результате люди акцентируют свое внимание исключительно на личных потребностях. Тем более, что одна из главных эмоциональных потребностей, а именно, желание ощущать теплоту, близость и принадлежность к определенному микросоциуму остается совершенно не удовлетворенной. И, как раз, кризисная ситуация, – это тот момент, когда недовольство таким положением вещей обретает вербальную форму. Именно в таких семьях весьма распространена ситуация, когда обсуждаемая трудность не так сильно беспокоит участников ссоры, а волнует их не что иное, как отсутствие дружеской составляющей в отношениях.

Какой выход из такого положения? Прежде всего, в работе над развитием в себе тех личностных качеств, которые мы обсуждали в главе “Что важно для отношений”: ответственности, проактивности и открытости. Звучит слишком глобально, поэтому предложу несколько рекомендаций, которые можно начать воплощать в жизнь прямо сейчас:

1. Проведи предварительную подготовку, чтобы кризис не застал тебя врасплох. Начиная от накопления резервного финансового фонда, заканчивая превентивным поиском телефона проверенного психолога.
2. По возможности, сделай что-то самостоятельно для решения проблемы, прежде, чем подключать других членов семьи.
3. В момент разрешения трудностей, фокусируйся на проблеме, а не на человеке. Чаще задавай себе вопрос “Что делать?”, а не “Кто виноват?”
4. Не скрывай свои переживания. Если твои близкие не догадываются о твоих волнениях, открыто и спокойно поделись с ними тем, что для тебя важно. Воодушевляй других на открытость в коммуникациях.
5. Как бы ты ни был недоволен действиями своих близких, приведшими к кризису, как бы ты ни был зол на них, не демонстрируй свою отстраненность от решения проблемы. Все хорошее и плохое, что происходит в твоей семье, требует твоего участия.
6. Активнее подключай сознательный контроль своих эмоций. В наиболее напряженных ситуациях тебе могут помочь глубокие вдохи и выдохи, а также двигательная активность, что обеспечивает лучший приток кислорода к мозгу.
7. Не инициируй глобальных реформ. Постепенные перемены – это хорошо, но если ты задумал(а) стремительный кардинальный передел прежнего стиля жизни, это может спровоцировать не только сопротивление твоих близких, но и возникновение непредвиденных катаклизмов.
8. Учись на своих ошибках. Если кризисная ситуация возникает не первый раз, постарайся найти и реализовать решение, отличное от того, которое ты применял в прошлый раз.
9. Не спрашивай себя “Что будет, если... ?” Сейчас ты выбираешься из ямы, и, если возникнут новые трудности, ты преодолешь и их.
10. Прекрати страдать без причины. Если от страданий нет толку и они никак не приведут тебя к решению проблемы, приложи усилия, чтобы переключиться на другие мысли, действия и увлечения.

Наверняка, ознакомившись с приведенным мной списком ценностей, тебе хочется воскликнуть: “Этого нельзя достичь с моим партнером, отцом, матерью, братом, сыном, дочерью и т.д.!” И, возможно, отчасти ты прав(а). Но формирование гармоничного ритма семейной жизни вовсе не обязательно требует участия всех ее членов. В идеальном мире, безусловно, да, но в реальности перемены произойдут только, если ты примешь твердое решение о том, что конкретно ты сделаешь для улучшения состояния отношений в своем доме и начнешь предпринимать действия. Тогда взлетает вероятность того, что ты заразишь своим конструктивным мышлением тех, с кем ты проводишь много времени вместе. Ты создаешь энергию и инновации. Через свои слова, через собственные примеры поведения, через те выборы, которые ты делаешь, ты можешь стать вдохновителем для своих близких. Если твердо решишь сделать это.

4. Спасение отношений

4.1. Спасение отношений означает спасение себя

*Невозможно - это всего лишь громкое слово, за которым прячутся маленькие люди.
Им проще жить в привычном мире, чем найти в себе силы его изменить.
Невозможно – это не факт, это только мнение. Невозможно - это не приговор. Это вызов.
Невозможно - это шанс проверить себя. Невозможно - это не навсегда.
Из рекламы “Adidas”*

*Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми.
Эйб Линкольн*

Вот, мы с тобой и добрались до той части книги, которая, прежде всего, обращена к тем читателям, кто уверен, что текущие отношения стоит того, чтобы над ними работать и готовы здесь и сейчас начать вкладывать силы в их спасение.

В чем состоит первопричина твоего нынешнего образа жизни, стиля жизни, который день ото дня все сильнее разделяет тебя и твои планы и мечты? Это не основы нейрохирургии и не квантовая механика – твоя жизнь и твои поступки не укладываются в законы этих наук. Простые и прямолинейные решения тут не работают. Пока ты не заставишь себя задуматься над тем, что в твоей жизни не так, что привело тебя к отрицательному результату в твоих отношениях с партнером, ты будешь и дальше страдать. Ты продолжишь совершать ошибки и ни на йоту не улучшишь состояние твоих отношений. Ты все время будешь утешать себя, говоря: "У меня все идет хорошо", однако былые стремления и мечты будут постепенно уходить на задний план, по мере того как внутренний голос будет все сильнее успокаивать тебя, внушая, что все идет, как и должно идти. Ты все больше и больше начнешь говорить на языке неудачников, хотя понимаешь, что надо что-то делать, чтобы изменить ситуацию... но что именно?

Помнишь, в главе “Комплекс полноценности” мы писали множество ответов на вопрос “Кто ты?”? Если ты до сих пор не составил(а) такой список, обязательно сделай это сейчас. Выбери из этого списка те пункты, про которые ты можешь сказать, что они помогают тебе в построении тех отношений с партнером, которые ты хочешь. Затем подумай, что из составленного тобой списка никак не помогает твоей личной жизни. Чего получилось больше? Теперь ты видишь основные причины и предпосылки для того, чтобы твоя жизнь была такой, какой она является сейчас.

Когда мы выбираем стиль поведения, мы выбираем тот результат, который данный стиль поведения принесет и, если ты хочешь определенных перемен, то будь открыт(а) к восприятию всего того, что прочитаешь ниже.

Итак, если ты хочешь сохранить свои отношения, то первое, что тебе надо сделать – это избавиться от эмоциональной трясины, в которой ты оказался(лась). Изменяя отношение к самому(ой) себе, ты приблизишься к достижению внутреннего равновесия. Это означает смену ауры вокруг нынешних твоих отношений, то есть, смену приоритетов. Тебе надо изменить саму специфику, "кирпичики" своих отношений. Пока ты не начнешь жить с чувством собственного достоинства, самоуважения и честности перед самим(ой) собой, ты не сможешь получить честное и уважительное отношение к себе со стороны других. На наших тренингах я часто говорю, что ты не можешь дать кому-то то, чего у тебя нет. **ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕТ ЛЮБВИ И УВАЖЕНИЯ К САМОМУ СЕБЕ, КАК ТЫ СМОЖЕШЬ ДАТЬ ЭТО КОМУ-ТО ДРУГОМУ?**

Я не предлагаю тебе становиться кем-то другим. Я предлагаю тебе совершенствовать самого(у) себя, прямо сейчас, прямо здесь перестать причинять себе боль и начать изменять свою жизнь. Публичным победам всегда предшествуют личные победы.

Возможно, сейчас ты чувствуешь себя потерянным(ой) в лабиринте, из которого не видно выхода, будто нет пути, который привел бы тебя к познанию мудрости и становлению сильной личности. В данной ситуации я предлагаю тебе этот выход, путь к получению желаемого результата, реальный выход из этого лабиринта.

И, безусловно, здесь мне потребуется твоя помощь. Ты должен(на) быть морально готов(а) признать, что все то, что ты думал(а), чувствовал(а), делал(а) до этого момента для построения отношений – все это НЕ работало. Ты должен(на) внутренне настроиться что-то менять в своих убеждениях, в стиле поведения и в проявлении своих эмоций. Когда я говорю об определенных изменениях в твоих убеждениях, я подразумеваю, что ты должен(на) сам(а) хотеть изменить кое-что в своем мышлении, чувствах и поступках по отношению как к самому(ой) себе, так и к своему партнеру. Это может быть достаточно тяжело сделать, возможно, даже тяжелее, чем ты думаешь, ведь я прошу тебя скинуть с твоего внутреннего "Я" защитный панцирь и перестать верить в установки, которых ты придерживался(лась) многие годы. Я предлагаю тебе как бы начать думать заново, словно с "чистого листа". Твоей стартовой должна быть вера в то, что ты достойная личность, которая заслуживает гармонии в отношениях. Если ты предпримешь серьезные усилия, чтобы реализовать хотя бы половину рекомендаций, представленных на страницах этой книги, ты убедишься, что ты нормальный человек и способен(на), любить и радоваться жизни каждый день.

Готов(а) ли ты принять данные правила игры и начать думать по-другому, по-новому взглянуть на себя и на своего партнера? Если да, то для начала нам с тобой необходимо дать объективную и честную оценку тому, что мы имеем на настоящий момент.

4.2. Оценка состояния отношений

В общем-то все путем, но не тем.
Геннадий Малкин

Близкими можно считать людей с той минуты, когда они теряют способность всматриваться друг в друга.
Григорий Ландау

Сейчас, когда ты немного задумался(лась) о себе, давай взглянем немного на твои отношения с твоим партнером. Представляю тебе тест для заполнения, где надо выбрать ответы "да" или "нет". И никаких "не знаю"! Данная анкета позволит оценить состояние отношений между тобой и твоим партнером. Пожалуйста, заполняя анкету, записывай лишь первое, что приходит тебе в голову. Не надо задумываться и анализировать каждый вопрос, чтобы дать на него ответ.

Обведи кружком соответствующий вариант ответа по каждому утверждению:

1. Я полностью удовлетворен(на) моей сексуальной жизнью (*Да / Нет*)
2. Мой партнер в действительности ко мне не прислушивается (*Да / Нет*)
3. Я доверяю своему партнеру (*Да / Нет*)
4. Я чувствую себя опустошенным(ой) и подавленным(ой) (*Да / Нет*)
5. Я с оптимизмом смотрю на наше будущее (*Да / Нет*)
6. Для меня не просто делиться своими чувствами (*Да / Нет*)
7. Мой партнер часто говорит мне "Я люблю тебя" (*Да / Нет*)
8. Иногда партнер меня выводит из себя (*Да / Нет*)
9. Я чувствую, что мой партнер дорожит мною (*Да / Нет*)
10. Я часто выхожу из себя из-за партнера (*Да / Нет*)
11. Мой партнер всегда рядом, когда мне трудно (*Да / Нет*)
12. Мой партнер резок в своих критических замечаниях (*Да / Нет*)
13. Мой партнер понимает меня (*Да / Нет*)

14. Я боюсь, что моему партнеру скучно со мной (*Да / Нет*)
15. Мой партнер любит делиться со мной своими мыслями (*Да / Нет*)
16. Меня нередко посещают мысли о том, что мы разошлись (*Да / Нет*)
17. Я всегда мечтал(а) о таких отношениях (*Да / Нет*)
18. Я всегда прав(а) в наших спорах (*Да / Нет*)
19. Мой партнер уважает меня (*Да / Нет*)
20. Мой партнер бросает слова на ветер (*Да / Нет*)
21. Мы часто весело проводим время (*Да / Нет*)
22. Иногда у меня возникает желание сделать больно моему партнеру (*Да / Нет*)
23. Я чувствую, что меня любят (*Да / Нет*)
24. Я часто предпочитаю солгать, нежели решить проблему (*Да / Нет*)
25. Наши отношения по-прежнему полны страсти (*Да / Нет*)
26. Я чувствую себя загнанным(ой) в угол (*Да / Нет*)
27. Мой партнер считает, что со мной ему/ей весело (*Да / Нет*)
28. Наши отношения становятся пресными со временем (*Да / Нет*)
29. Нам нравится ходить на свидания вдвоем (*Да / Нет*)
30. Мой партнер стесняется меня на людях (*Да / Нет*)
31. Мы полностью доверяем друг-другу (*Да / Нет*)
32. Мы живем, словно соседи в коммуналке (*Да / Нет*)
33. Я знаю, мой партнер меня никогда не бросит (*Да / Нет*)
34. Я больше не горжусь своим телом (*Да / Нет*)
35. Я ощущаю, что мой партнер уважает меня (*Да / Нет*)
36. Мой партнер постоянно сравнивает меня с другими (*Да / Нет*)
37. Мой партнер по-прежнему находит меня привлекательным(ой) (*Да / Нет*)
38. У нас, похоже, разные взгляды на одни и те же вещи (*Да / Нет*)
39. Я ощущаю заботу со стороны моего партнера (*Да / Нет*)
40. Мне приходится принимать решения самостоятельно (*Да / Нет*)
41. Я честен(на) со своим партнером (*Да / Нет*)
42. Люди теряются в догадках, какие у нас отношения с партнером (*Да / Нет*)
43. Нам несложно найти согласие друг с другом (*Да / Нет*)
44. Мой партнер не дает мне высказаться (*Да / Нет*)
45. Мой партнер – это источник эмоциональной поддержки для меня (*Да / Нет*)
46. Мой партнер часто осуждает меня (*Да / Нет*)
47. Мой партнер стремится поднять мне настроение, если я чем-то огорчен(а) (*Да / Нет*)
48. Мой партнер относится ко мне как к ребенку (*Да / Нет*)
49. Для моего партнера наши отношения превыше всего (*Да / Нет*)
50. Я никогда полностью не устраивал(а) моего партнера (*Да / Нет*)
51. Мой партнер всегда готов меня выслушать (*Да / Нет*)
52. Мой партнер – это неудачный выбор (*Да / Нет*)
53. Я предвкушаю дальнейшее развитие наших отношений (*Да / Нет*)
54. Мой партнер считает, что я не удовлетворяю его/ее в постели (*Да / Нет*)
55. Моему партнеру хорошо со мной (*Да / Нет*)
56. Мой партнер относится ко мне как к прислуге (*Да / Нет*)
57. Мы оба быстро переключаемся после наших ссор (*Да / Нет*)
58. Я завидую отношениям наших общих друзей (*Да / Нет*)
59. Мой партнер заступится за меня, если будет необходимо (*Да / Нет*)
60. Я не доверяю полностью своему партнеру (*Да / Нет*)
61. Я чувствую, что я нужен(а) моему партнеру (*Да / Нет*)
62. Мой партнер ревнует меня (*Да / Нет*)

А сейчас посчитай все ответы "Да" на четные утверждения по данному тесту и запиши итоговую цифру. После этого посчитай все ответы "Нет" на нечетные

утверждения и запиши, что получилось. Теперь сложи обе полученные цифры по четным и нечетным утверждениям вместе и получи итоговый результат.

Ответы "Да" на четные утверждения _____

Ответы "Нет" на нечетные утверждения _____

Итого _____

Этот тест показывает текущее состояние ваших отношений.

Если твой итоговый результат превысил цифру 32 – твоим отношениям угрожает опасность, они под угрозой краха.

Если ты набрал(а) от 20 до 32 – твои отношения с партнером достаточно проблемные, и вы испытываете эмоциональный разлад.

Если ты набрал(а) от 12 до 19, то ваши отношения обыденные и в них не хватает яркости и романтизма. Необходимо поработать, чтобы сделать их более совершенными.

Если ты набрал не более 11, то вашим отношениям можно просто позавидовать.

В случае, если ты еще больше загорелся(лась) желанием исправить текущую ситуацию в личной жизни, приступай к изучению последующих глав.

4.3. Начало работы

Тупик в отношениях – как тупик на дороге, ехать некуда, а на месте стоять некомфортно.
Вадим Киселев

У любви нет возраста, ибо она всегда в состоянии рождения.
Мераб Мамардашвили

После того, как ты оценил(а) нынешнее состояние твоих отношений, мы поговорим о том, как улучшить это состояние. Как я уже упоминал, начинать исправлять ситуацию надо с работы над собой.

Конечно, не все отношения следует спасать. Особенно, если один из партнеров сделал четко очерченный осознанный выбор прекратить их. Но чаще всего партнеры находятся в состоянии свободного падения. Они с радостью вернулись бы к прежнему “теплому” взаимодействию друг с другом, но никак не отыщут нужных действий.

Я не отношусь к числу людей, которые считают, что выход из сложной жизненной ситуации можно сформулировать в одной емкой и умной фразе. Сделать отношения прочными, сделать так, чтобы партнеры тянулись друг к другу не так просто как, скажем, намагнитить магнит, чтобы он притягивал железо. Не существует быстрых и легких путей для создания прочных и долговечных отношений. В главе "Мифология любви" мы детально разбирали мифы вокруг семейных отношений, бытующие в нашем обществе. И вера в некую волшебную палочку, которой взмахнул, и миг установились гармоничные отношения – это еще один миф. Миф, который многих людей делает несчастными. Если ты искренне заинтересован(а) в установлении длительных и полноценных отношений, тогда ты должен(на) понимать, что это потребует от тебя много сил, времени и терпения. Хоть и нет быстрого пути в установлении нормальных отношений, все же есть определенный подход, определенная формула, которая позволяет восстановить отношения и которая работает. Но прежде, чем я изложу тебе эту формулу, я бы хотел убедиться, что ты готов(а) воспринять ее. Для этого тебе нужно просто для себя мысленно согласиться с нижеуказанными утверждениями. Если твои ответы положительные – ты готов(а) к восприятию формулы успеха, если хотя бы на один из пунктов ты скажешь "Нет" – значит, тебе еще надо серьезно поработать над собой:

- Я понимаю, что еще не слишком поздно что-то менять в отношениях.
- Для меня очень значимо возобновить полноценные, гармоничные отношения с моим партнером.
- Я заслуживаю того, чтобы у меня были замечательные отношения с партнером.

- Я понял(а) суть тех неправильных поступков и ошибок в моем поведении, которые негативно влияли на мои отношения с партнером.
- Я осознал(а) те негативные проявления моего эгоизма, которые мешали мне в построении полноценных отношений с партнером.
- Я принимаю те общечеловеческие ценности, без которых невозможно построить нормальные отношения.
- Я осознаю, что в том, что мои отношения складываются не лучшим образом, есть и моя вина.
- Я готов проанализировать сложившуюся ситуацию, смотря на нее глазами моего партнера.

Теперь, когда ты ответил(а) положительно на все эти утверждения, я готов представить тебе формулу гармоничных отношений. Вот она:

КАЧЕСТВО ОТНОШЕНИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ СТЕПЕНЬЮ ПРОЧНОСТИ ДРУЖБЫ, ЛЕЖАЩЕЙ В ОСНОВЕ ОТНОШЕНИЙ, И УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ КАЖДОГО ИЗ ПАРТНЕРОВ.

Сейчас ты воскликнешь: "Что это? А где же большая и великая формула, которую я так ждал (а)?" Да, дорогой читатель, поверь мне, все гораздо проще, чем кажется на первый взгляд. Только всегда помни: для того, чтобы по-настоящему понять эту формулу от тебя требуется честность перед самим собой и прямота. А теперь давай расшифруем этот закон. Обрати внимание: в ней присутствуют три ключевых слова: *дружба, потребности и качество.*

Я употребил слово дружба в не совсем традиционном значении. Этим словом я попытался выделить неэгоистичное, бескорыстное, отзывчивое отношение двух людей друг к другу. Под понятием "дружба" мы понимаем те самые искренние отношения, которые были у тебя и твоего партнера до того самого момента, пока не наступила интимная близость. Это те самые моменты в ваших отношениях, когда ты относился(лась) к своему партнеру с чувством некоего восторга, уважения и желания быть с ним/ней рядом. Я имею ввиду те самые отношения, когда ты стремился(лась) быть очень хорошим другом для очень хорошего друга, то есть когда ты делал(а) все, чтобы понравится своему партнеру. Это то самое время, когда вы вместе радовались и сопереживали, делились друг с другом самым сокровенным. При этом вы не жили по принципу "так надо" – все шло от души и вам самим очень хотелось этого.

Под понятием "потребности" я понимаю самые различные потребности, проявляющиеся в повседневной жизни. Некоторые из этих потребностей могут быть удовлетворены только при участии других людей. При этом хочу подчеркнуть, что "потребность" тут не является смысловым синонимом слова "слабость". Здесь нет повода для стыда – совершенно нормально, когда для удовлетворения некоторых своих потребностей тебе приходится полагаться на других людей.

Еще одно слово из формулы, которое требует расшифровки – это "качество". Как правило, под отношениями высокого качества мы понимаем наличие в них эмоционального богатства, радости и счастья, которые мы обычно переживаем на начальных стадиях. И гораздо реже критерием качества мы видим наличие дружбы. С моей точки зрения, это главное упущение при составлении нами образа прекрасного союза. С представлением о том, что такое отношения низкого качества обычно у людей полный порядок – как только в них присутствуют злость, обида, постоянная борьба характеров, мы отзываемся о них негативно.

Рассматривая в совокупности все эти составляющие понятия в формуле успешных отношений необходимо понимать, что два человека, которые начинают строить совместные отношения могут иметь абсолютно разный опыт в своих предыдущих отношениях, иметь разные потребности и ожидания от отношений.

Прошу тебя обратить внимание, что представленная формула работает всегда. Если, например, у тебя есть ощущение счастья и гармонии в твоих отношениях с

партнером, а у твоего партнера такого ощущения нет, то бьюсь об заклад, что проблема тут состоит в том, что некоторые из потребностей твоего партнера попросту не удовлетворены.

4.4. Исследование собственных потребностей

Хочу счастья личного и немного наличного... Впрочем, безличное счастье тоже подойдет.
Автор неизвестен

Хотелось бы, чтобы не только хотелось.
Борис Крутиер

Для того, чтобы заставить эту формулу работать, тебе необходимо выполнить две задачи. О второй задаче мы поговорим в следующей главе. А пока ознакомься с первой, я бы даже сказал, первостепенной задачей:

ТЕБЕ НУЖНО ЧЕТКО ОСОЗНАТЬ, КАКИЕ У ТЕБЯ ЕСТЬ ПОТРЕБНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ С ТВОИМ ПАРТНЕРОМ.

Здесь я не акцентирую внимание только на каких-то определенных потребностях – я имею в виду всю совокупность нужд, которая существует у тебя на данный момент. Итак, задача №1: *изучение твоих собственных потребностей.*

Процесс изучения тех нужд и требований, которые ты предъявляешь к отношениям, не так прост, как кажется на первый взгляд. Их надо рассматривать в комплексе. Нельзя не привести один забавный случай, произошедший на днях. Готовя материал к этой главе, я специально задал вопрос одной своей знакомой о ее потребностях в личной жизни. Она не задумываясь, ответила: "Я знаю, чего я хочу – я хочу, чтобы мой муж перестал подглядывать, когда я переодеваюсь". Это вовсе не то, что я имею в виду, когда говорю о потребностях. Для многих людей достаточно трудно их идентифицировать. Конечно, они понимают, что потребности у них есть. Они также знают, что на сегодняшний день они не удовлетворены в полной мере, но им достаточно трудно выразить все это вербально.

Более того, многие люди догадываются о своих потребностях, но по тем или иным причинам боятся поделиться ими со своими партнерами. Помнишь, в главе "Что важно для отношений" мы говорили об открытости и ответственности? Мы всегда в ответе за свои отношения. И если партнер не удовлетворяет какую-либо из твоих потребностей, в этом всегда есть твоя вина.

Будет достаточно глупо критиковать или обижаться на твоего партнера за то, что он/она не удовлетворяет какую-нибудь твою потребность, если ты сам(а) не можешь ее четко сформулировать. Ведь зачастую твой партнер не может читать твои мысли и гадать на кофейной гуще, чего бы тебе хотелось, что бы он или она мог(ла) бы сделать для тебя.

Тебе следует прислушаться к себе, к своему внутреннему "Я", и только тогда ты сможешь рассказать твоему партнеру о том, что тебе действительно нужно. Конечно, это сложно, ведь честно и откровенно рассказав все партнеру, ты, как бы, становишься беззащитным(ой) перед ним/ней, посвящая его/ее в свои самые глубинные тайны. Ты рассказываешь партнеру о всех твоих сокровенных мечтах и о всех твоих слабостях, а это непросто. Соглашусь, тут есть определенный риск, так как, рассказав партнеру свои тайны, ты даешь ему мощное оружие, которое может быть применено против тебя. Однако я убежден, что игра стоит свеч. Если твой партнер – вменяемый человек, он или она непременно пойдет тебе навстречу и оплатит той же монетой. Как говорится, откровенность за откровенность. И вообще, когда твой партнер говорит тебе о том, что настало время ему все рассказать тебе о себе, тебе крайне важно его/ее внимательно выслушать. И ничто не должно вас отвлекать в этот момент – ни телефонные звонки, ни звук телевизора, ни что-либо другое. А теперь перейдем к самому интересному: *написанию персонального списка потребностей.*

При идентификации своих потребностей тебе необходимо понимать простой факт: твои потребности могут быть с твоей точки зрения как положительные, так и отрицательные, однако главное – определить их. Чтобы тебе было проще определить твои потребности, разбей их на 5 категорий: *эмоциональные, физические, духовные, социальные и связанные с безопасностью*. Возможно, ты предпочтешь выделить еще какую-нибудь категорию, которую считаешь уместной в этом списке. Это просто отлично. Также можешь рассмотреть вариант разбиения этих 5 категорий на подкатегории.

Итак, давай рассмотрим каждую потребность из списка отдельно.

Эмоциональные потребности:

1. Потребность в том, чтобы чувствовать и слышать от партнера, что он/она любит тебя.
2. Потребность слышать и чувствовать, что партнер нуждается в тебе, что он/она высоко ценит тебя.
3. Потребность в ощущении, что ты и твой партнер – единое целое.
4. Потребность, чтобы тебя уважали как личность.
5. Потребность, чтобы ты был(а) нужен(на) вообще, а не только за те обязанности, которые ты выполняешь в семье (зарабатывание денег, приготовление пищи и т.д.)
6. Потребность ощущать, что ты занимаешь особое положение в жизни партнера.
7. Потребность слышать, как партнер с гордостью называет тебя своей половинкой.
8. Потребность ощущать, что тебе доверяют как надежному партнеру.
9. Потребность в ощущении того, что твой партнер снова выбрал(а) бы именно тебя, если бы вы вновь встретились.
10. Потребность в осознании факта, что твой партнер может порвать с тобой, если ты будешь совершать измены или другие значимые проступки.
11. Потребность ощущать, что тебя принимают таким, какой ты есть со своими достоинствами и недостатками.
12. Потребность ощущать то, что ты и твой партнер ставите ваши отношения выше, чем все остальное.
13. Потребность испытывать страсть в отношениях со своим партнером.

Физические потребности:

1. Потребность в ласках и прикосновениях.
2. Потребность в поцелуях.
3. Потребность в крепких объятиях.
4. Потребность ощущать то, что партнер ведет себя с тобой в сексе максимально откровенно.
5. Ощущение партнером жажды близости с тобой.
6. Потребность ощущать себя в постели второй половинкой своего партнера.
7. Потребность в нежности.
8. Потребность в получении сексуального удовлетворения.
9. Потребность в определенном распределении ролей, необходимом для возбуждения.

Духовные потребности:

1. Потребность ощущать, что партнер разделяет твои духовные ценности.
2. Потребность в осознании того, что партнер с уважением относится к твоим духовным переживаниям и ощущениям.
3. Потребность поделиться с партнером своими духовными переживаниями, даже если он/она имеет несколько другие переживания в этот момент.

Социальные потребности:

1. Потребность, чтобы о тебе всегда помнили, и твой партнер звонил тебе, когда вы не вместе.

2. Потребность, чтобы твой партнер всегда старался брать тебя вместе с собой на мероприятия (вечеринки, банкеты и т.д.).
3. Потребность в демонстрации со стороны партнера определенных элементов заботы о тебе на публике.
4. Потребность слышать комплименты от своего партнера на публике.
5. Потребность ощущать поддержку и одобрение со стороны партнера в общественной и трудовой деятельности.
6. Потребность делиться радостью от совместных успехов.
7. Потребность в уважительном отношении к себе на людях.
8. Потребность ощущать то, что ты самый важный человек в жизни твоего партнера.

Безопасность:

1. Потребность в осознании того, что твой партнер встанет за тебя горой в любом конфликте.
2. Осознание того, что твой партнер нуждается в твоей помощи и поддержке, когда он/она попадает в конфликтную ситуацию.
3. Желание всегда осознавать, что твой партнер поддержит тебя и не предаст.
4. Желание ощущать, что твой партнер всегда придет на помощь, когда у тебя проблемы с третьими лицами.
5. Потребность в ощущении того, что ты можешь поплакаться в жилетку своему партнеру, когда тебе это необходимо.

Напоминаю, что список потребностей, который я привел выше, является достаточно общим и может отличаться для каждого конкретно взятого человека. Чтобы идентифицировать непосредственно твои личные потребности, тебе надо прислушаться к своему внутреннему голосу.

А теперь пара упражнений.

Упражнение №1:

Возьми блокнот или чистый лист бумаги и напиши сначала названия категорий потребностей, которые значимы непосредственно для тебя. Если эмоциональные потребности для тебя наиболее приоритетны – начни писать с них. При написании будь честным(ой) перед самим(ой) собой, не лукавь. Я не предлагаю тебе делиться этим материалом с твоим партнером – это ты пишешь, прежде всего для себя, для осознания собственного "Я". Не будь закомплексованным(ой) в выражении своих нужд.

Упражнение №2:

Создай в своем блокноте категорию страхов, то есть, перечисли пункты того, что тебя беспокоит. Откровенно напиши, какие поступки и элементы поведения твоего партнера ты бы не хотел(а) видеть и испытать на себе.

Теперь, когда ты честно все написал(а) по обоим упражнениям, посмотри на себя. Ты стал(а) значительно ближе к самому(ой) себе – определил(а) круг того, в чем ты нуждаешься на самом деле.

4.5. Исследование потребностей партнера

Женщина никогда не знает чего она хочет. Зато прекрасно знает чего ей хочется!
Автор неизвестен

И нужда может принести радость, если ее справить.
Виктор Сумбатов

После того, как ты изучил(а) свои потребности и обратил(а) внимание на то, какая часть из них удовлетворяется, а какая – нет, тебе осталось изучить потребности

твоего партнера. Это уже более сложная, но не менее важная задача. Речь тут идет вовсе не о том, что тебе необходимо оценивать насколько хорошие или плохие с твоей точки зрения потребности твоего партнера. Все что от тебя требуется – это только их определить.

Ты скажешь: "Погоди минуточку, а как быть с той обидой, которая есть сейчас у меня на моего партнера? Как я могу обо всем забыть и начать изучать его/ее потребности?" Тут все не так просто, я понимаю твои чувства, но именно сейчас тебе важно не думать об этой обиде и негативных эмоциях, а важно помнить, что основной целью для тебя сейчас является построение гармоничных, нормальных отношений с твоим партнером. Итак, следующая задача – изучение того, что ему в действительности нужно.

Это достаточно захватывающая и интересная задача. В то же время тебе стоит остерегаться некоторых подводных камней. Основная опасность для тебя состоит в том, что у тебя уже сформировался некий стереотип в восприятии твоего партнера и ты подсознательно можешь вешать ярлыки и не искать истинные нужды, которые его/ее волнуют. Постарайся как бы отбросить весь свой опыт и посмотреть на твоего партнера "со стороны", то есть, как будто, ты его/ее совсем не знаешь. Второй возможной ошибкой может быть то, что ты допускаешь слишком много предположений относительно твоего партнера: ты начинаешь додумывать за него/нее, что он/она чувствует, переживает и т.д.

Итак, ты готов(а) к изучению вашего партнера? Прекрасно. Профессиональные продавцы знают, что ключевым фактором при успешных продажах является фактор предварительного изучения покупателя, его повадок и психологии. Так, например, опытный агент по продаже недвижимости сначала детально изучает всю историю своего клиента прежде, чем показать ему первую квартиру. Для такого агента достаточно потратить в разговоре с тобой всего пару часов и ему уже станет ясно, что конкретно тебе надо и что стоит тебе предложить. При изучении потребностей твоего партнера надо идти похожим путем. Ниже представлен тест, на который тебе необходимо дать настолько точные ответы, насколько возможно. Ответы на каждый пункт должны быть "да" или "нет".

1. Я знаю трех самых лучших друзей/подруг моего партнера (*Да / Нет*)
2. Я знаю, какими достижениями в жизни мой партнер больше всего гордится (*Да / Нет*)
3. Я могу назвать, когда были самые счастливые времена в жизни моего партнера (*Да / Нет*)
4. Я знаю, какие события мой партнер считает самими большими неудачами в своей жизни (*Да / Нет*)
5. Я могу назвать проблемы, с которыми сталкивался мой партнер при общении со своими родителями (*Да / Нет*)
6. Я могу назвать любимые музыкальные композиции моего партнера (*Да / Нет*)
7. Я могу перечислить родственников, с которыми у моего партнера плохие отношения (*Да / Нет*)
8. Я могу назвать самый болезненный период из детства моего партнера (*Да / Нет*)
9. Мой партнер четко изложил мне, чего он/она хочет в этой жизни (*Да / Нет*)
10. Я могу назвать те препятствия, которые мешают моему партнеру в достижении того, чего он/она хочет (*Да / Нет*)
11. Я знаю, что не устраивает моего партнера во внешности (*Да / Нет*)
12. Я хорошо помню то первое впечатление, которое произвел на меня мой партнер (*Да / Нет*)
13. Я знаю, какие именно материалы в прессе мой партнер любит читать (*Да / Нет*)
14. Я могу описать ту домашнюю обстановку, в которой воспитывался мой партнер (*Да / Нет*)
15. Я знаю, что вызывает смех у моего партнера (*Да / Нет*)
16. Я знаю, что примерно скажут родители моего партнера о том, чем они гордятся, когда речь заходит о нем/ней (*Да / Нет*)

17. Я могу назвать пару случаев неудачного опыта отношений из жизни моего партнера и он/она может сказать то же самое про меня (*Да / Нет*)
18. Я знаю, какую кухню предпочитает мой партнер (*Да / Нет*)
19. Я могу назвать те слова, которые мой партнер говорит исключительно мне и больше никому в мире (*Да / Нет*)
20. Я хорошо знаю, какого вероисповедания придерживается мой партнер (*Да / Нет*)

Подсчет очков: за каждый положительный ответ поставь себе по одному очку. Если ты набрал(а) более 10 очков, ты хорошо знаешь своего партнера, однако не стоит на этом успокаиваться, а, напротив, продолжать процесс изучения. Если же ты набрал(а) 10 очков и менее – тебе пока еще необходимо активно изучать своего партнера, так как на сегодняшний день ты плохо знаешь его/ее потребности. Знание того, что твой партнер ценит и чем дорожит в самой глубине своей души, позволит тебе избежать глупых ошибок и промахов в твоих отношениях с ним/ней.

Портрет твоего партнера как раз и должен быть построен на базе правдивой информации о состоянии его/ее души. При этом помни:

- ты никогда не сможешь удовлетворить полностью потребности твоего партнера, если ты до конца их не знаешь;
- ты не сможешь узнать потребности твоего партнера, пока не изучишь его/ее самого(у).

Подумай только. Подобно тебе твой партнер когда-то играл в детстве, изучал прелести жизни, так же как и тебе, порою, ему было больно, он/она был(а) разочарован(а), а иногда испытывал(а) большую радость. Ты скажешь: "Я это все прекрасно знаю". Но скажи, как давно это было, когда вы с твоим партнером говорили на тему его/ее прошлого? Когда в последний раз ты смотрел(а) на него/нее как на живого человека, со своими мечтами, историей, надеждами и интересами? Человека, который уже является сформировавшейся личностью со своими убеждениями и гордостью, который стремится найти свое место под солнцем в этом непростом мире так же, как и ты... Вот как раз именно сейчас настало время посмотреть на твоего партнера более пристально. Чтобы воссоединиться с ним/ней, построить гармоничные отношения, надо по-настоящему знать его/ее изнутри. И процесс его/ее изучения окажет тебе тут неоценимую услугу.

Некоторым людям на первый взгляд задание построения портрета их партнера покажется очень простым. И это хорошо. Одним из камней предзнания при создании такого портрета является распознавание того, что есть в действительности правда среди твоих представлений о твоем партнере, а что – просто ложь и не соответствующие действительности мифы, которые ты создал(а) за период ваших отношений.

Так давай сделаем так, чтобы это правдивое описание твоего партнера, как бы, позволило тебе отмотать время назад и сконцентрироваться на нем/ней, как на уникальной личности. Изменение твоего взгляда на него/нее позволит тебе изменить свое отношение к нему/ней, воспринимать его/ее по-другому. Тут можно провести аналогию с военными действиями. Например, солдат пехотинец и пилот с бомбардировщика. Первый, четко видя врага, знает, что ему надо нажать вовремя на курок, чтобы убить врага. Второй, пролетая на высоте нескольких тысяч километров и сбрасывая бомбу на мишень, толком не знает в кого попадет эта бомба. Пилот в этот момент не слышит криков, не видит крови и страданий. Все что он делает – это сбрасывает бомбы. Для солдата же ситуация выглядит совсем по-другому. И обрати внимание на негуманность всех подобных военных действий. Представь себе, например, что бы было, если бы солдат и пилот, а также все их прямые и косвенные начальники до войны жили бы среди своих врагов, видели бы, как они растят детей, как рассказывают им сказки на ночь, как мирно трудятся... Как ты думаешь, горели бы они после этого желанием бомбить и убивать этих людей? Так же и твои стереотипы в отношении твоего партнера – они изменяют тебе картину происходящего подобно искажающей линзе: некоторые расстояния кажутся намного дальше, чем они есть на самом деле. И это не позволяет тебе по-настоящему посмотреть на другого человека, как на полноценную личность. Конечно же, чем дальше и

глубже ты начинаешь верить в те ярлыки, которые ты же сам(а) и повесил(а) на твоего партнера, тем быстрее твой партнер будет походить просто на "мишень" для твоих нападков, нежели на нормального человека. Поэтому, прошу тебя рассматривать процесс составления портрета твоего спутника(цы) как важный инструмент для того, чтобы посмотреть на него/нее "со стороны", откинув в сторону все повешенные на него/нее ярлыки и бирки. Просто поставь для себя сейчас это целью номер один – изучить внутренний мир своего партнера. Для этого тебе надо будет получить точные ответы по всем пяти категориям потребностей, которые были перечислены мной в главе "Исследование собственных потребностей". Например, если ты обнаружишь, что характерный для настоящего стиль общения был приобретен твоим партнером от родителей, потому что он был типичным в их семье, значит, тебе останется выяснить, чего именно недополучал(а) он/она в своей семье ранее и чего ему не хватает сейчас. В составляемом портрете тебе будет предложено на некоторые вопросы отвечать просто "да" или "нет", на некоторые ответ может состоять из одного-двух предложений, а на некоторые ответ может занимать целые абзацы. Главное – старайся написать как можно более исчерпывающие и максимально правдивые ответы. Тут не надо стесняться выявлять неприятные тебе стороны партнера – помни о твоей главной цели – налаживании гармоничных отношений с ним/ней. Итак, приступим к составлению портрета. Ниже я привожу довольно большой список наводящих вопросов, которые позволят тебе понять в каком направлении следует собирать информацию. Развернутые ответы на все вопросы лучше собрать в специально подготовленной для этой цели тетради.

I. ИСТОРИЯ СЕМЬИ

A) ФИО твоего партнера

1. Почему твоего партнера назвали именно тем именем, которое он/она сейчас носит?
2. Твоего партнера назвали в честь кого-то? Кого? Какова роль этого человека в жизни его/ее родителей или родителей его/ее родителей?
3. Есть ли какой-то особый смысл в именах родителей твоего партнера? Если есть, то какой?
4. Нравится ли твоему партнеру его/ее имя? Почему?

B) Возраст

1. Сильно ли волнует твоего партнера его/ее возраст? Почему?
2. Считает ли твой партнер себя слишком молодым /старым?
3. Хотел(а) бы твой партнер, чтобы ему/ей было меньше/больше, чем сейчас, лет? Почему?
4. Вы с твоим партнером примерно одного возраста? Переживает ли он/она по этому поводу?

B) Отношения с матерью

1. Жива ли мама у твоего партнера? *(Да / Нет)*
2. Если она умерла, мучает ли этого твоего партнера? *(Да / Нет)*
3. Воспринимает ли твой партнер отношения с матерью как обязательство/свой долг, или отношения очень душевные? *(Да / Нет)*
4. Ты можешь назвать отношения твоего партнера с матерью очень теплыми, родственными? *(Да / Нет)*
5. Ощущает ли твой партнер, что его/ее мать гордится им/ей? *(Да / Нет)*
6. Относится ли твой партнер к своей семье с постоянным вниманием и уважением? *(Да / Нет)*
7. Можешь ли ты сказать, что твой партнер исключительно использует свою семью? *(Да / Нет)*
8. Можно ли назвать отношения в семье твоего партнера заботливыми и теплыми? *(Да / Нет)*

9. Занимают ли взаимные упреки большую часть в отношениях в семье твоего партнера?
(Да / Нет)

Г) Письменное упражнение

А теперь настало время написать короткое сочинение на тему отношения твоего партнера с его/ее матерью. Ниже приведены вопросы, на которые вам надо написать ответы.

1. Каким образом твой партнер и его/ее мама решают проблемы?
2. Каким образом они борются с состоянием апатии и неудовлетворенности жизнью?
3. Они оба смело высказывают свои точки зрения, или один из них высмеивает другого, если взгляды расходятся?
4. Опиши, в какой форме происходят конфликты между ними? Как они ведут себя по отношению друг к другу, когда у них есть разногласия?
5. Что бы ты выделил(а) как самое ценное в их отношениях? А в чем заключается самая большая, на твой взгляд, проблема?
6. Было ли такое, что мама твоего партнера вмешивалась в ее/его личную жизнь? Если да, то какова была его/ее реакция на это?
7. Как бы ты в целом охарактеризовал(а) отношения твоего партнера с его/ее матерью? Можно ли их рассматривать как позитивные отношения? Или наоборот? Найди пару-тройку аргументов, чтобы подкрепить то или иное суждение.

Д) Отношения с отцом

1. Жив ли отец у твоего партнера? (Да / Нет)
2. Если он умер, мучает ли этого твоего партнера? (Да / Нет)
3. Воспринимает ли твой партнер отношения с отцом как обязательство/свой долг, или отношения очень близкие? (Да / Нет)
4. Ты можешь назвать отношения твоего партнера с отцом очень теплыми, родственными? (Да / Нет)
5. Ощущает ли твой партнер, что его/ее отец гордится им/ей? (Да / Нет)
6. Относится ли твой партнер к отцу с постоянным вниманием и уважением? (Да / Нет)
7. Можешь ли ты сказать, что твой партнер исключительно использует своего отца? (Да / Нет)
8. Можно ли назвать отношения твоего партнера с отцом заботливыми и теплыми? (Да / Нет)
9. Занимают ли взаимные упреки большую часть в отношениях твоего партнера с отцом? (Да / Нет)

Е) Письменное упражнение

Ниже приведены вопросы, на которые тебе надо написать ответы.

1. Каким образом твой партнер и его/ее отец решают проблемы?
2. Каким образом они борются с состояниями депрессии и неудовлетворенности жизнью?
3. Они оба смело высказывают противоположные точки зрения, или твой партнер высмеивает своего отца, если взгляды расходятся?
4. Опиши, в какой форме происходят конфликты между ними? Как они ведут себя по отношению друг к другу, когда у них есть разногласия?
5. Что бы ты выделил(а) как самое ценное в их отношениях? А в чем заключается самая большая, на твой взгляд, проблема?
6. Было ли такое, что отец твоего партнера вмешивался в ее/его личную жизнь? Если да, то какова была его/ее реакция на это?
7. Как бы ты в целом охарактеризовал(а) отношения твоего партнера с его/ее отцом? Можно ли их рассматривать как позитивные отношения? Или наоборот? Найди пару-тройку аргументов, чтобы подкрепить то или иное суждение.

Ж) Отношения с братьями и сестрами

1. Живы ли братья /сестры у твоего партнера? (Да / Нет)
2. Если он/она умерли, мучает ли этого твоего партнера? (Да / Нет)

3. Воспринимает ли твой партнер отношения с братом сестрой как обязательство/свой долг, или отношения искренне близкие? (*Да / Нет*)
4. Ты можешь назвать отношения твоего партнера с братом или сестрой как очень теплыми, родственными? (*Да / Нет*)
5. Ощущает ли твой партнер, что его/ее сестра или брат гордится им/ей? (*Да / Нет*)
6. Относится ли твой партнер к брату/сестре с постоянным вниманием и уважением? (*Да / Нет*)
7. Можешь ли ты сказать, что твой партнер исключительно использует своего брата/сестру? (*Да / Нет*)
8. Можно ли назвать отношения твоего партнера с братом/сестрой заботливыми и теплыми? (*Да / Нет*)
9. Занимают ли взаимные упреки большую часть в отношениях твоего партнера с братом или сестрой? (*Да / Нет*)

3) Письменное упражнение

Ниже приведены вопросы, на которые тебе надо написать ответы.

1. Каким образом твой партнер и его/ее братья и/или сестры решают проблемы?
2. Каким образом они борются с состояниями депрессии и неудовлетворенности жизнью?
3. Высказывают ли они вслух противоположные точки зрения, или твой партнер высмеивает их взгляды, если взгляды расходятся?
4. Опиши, в какой форме происходят конфликты между ними? Как они ведут себя по отношению друг к другу, когда у них есть разногласия?
5. Что бы ты выделил(а) как самое ценное в их отношениях? А в чем заключается самая большая, на твой взгляд, проблема?
6. Было ли такое, что брат/сестра твоего партнера вмешивался в ее/его личную жизнь? Если да, то какова была реакция на это твоего партнера?
7. Как бы ты в целом охарактеризовал(а) отношения твоего партнера с братом/сестрой? Можно ли их рассматривать как позитивные отношения? Или наоборот? Найди пару-тройку аргументов, чтобы подкрепить то или иное суждение.

А сейчас, когда ты написал(а) ответы на все эти вопросы, сделай небольшую передышку и посмотри, что же у тебя вырисовывается.

II. ОПИСАНИЕ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ

Только что ты ответил(а) на некоторые очень важные вопросы по каждому из членов семьи твоего партнера, включая его/ее маму и папу. Сейчас я попрошу тебя сделать небольшой набросок, характеризующий, как осуществлялись отношения между родителями твоего партнера. Если один или оба родителя твоего партнера умерли, постарайся вспомнить то время, когда они были живы и представить себе, каков бы мог быть ответ по каждому из вопросов, если бы мог за ними понаблюдать.

Не прибегай к помощи твоего партнера при поиске ответов на эти вопросы. Внимательно изучи нижеперечисленные вопросы, прежде чем ты начнешь писать.

1. Мысленно изобрази перед собой родителей твоего партнера вместе. Где ты их себе представляешь? Если ты представляешь их себе в доме, то в какой домашней обстановке они находятся? Что они делают в настоящий момент?
2. Можно ли охарактеризовать эти отношения, как теплые и любовные, или это сдержанные отношения? Каким образом они проявляют чувства по отношению друг к другу? Проявляют ли они свои чувства с помощью жестов и прикосновений? Есть ли у них какие-либо особые ласковые или уменьшительно-ласкательные слова, образованные от животных (например, киска, котенок), которые они используют при общении друг с другом?
3. Теперь представь себе, что ты увидел(а), как они ругаются. Переходит ли их словесная перепалка в состояние агрессии по отношению друг к другу? Или они стараются найти выход из разногласия, быстро "отходят" и стараются забыть о нем, как о недоразумении?

Как бы ты охарактеризовал(а) сам характер конфликта? Какую линию поведения выбирает каждый из них, чтобы решить сложившийся спор? Возможно, они стоят друг напротив друга и на повышенных тонах разговаривают, а, может, один из них сразу уходит из комнаты, не желая слушать другого?

4. Доверяют ли родители твоего партнера друг другу? Смешат ли они друг друга? В каких ситуациях это происходит?

5. Можно ли их назвать друзьями? Рассматривают ли они друг друга в качестве лучших друзей на свете? Если нет, то что, на твой взгляд, ей или ему мешает почувствовать это? Какая потребность не удовлетворенна? Есть ли у каждого из них свои друзья или подруги, с кем они с удовольствием проводят время вне дома?

6. Какой психологический климат существует у них в доме? Царит ли в этом доме обстановка агрессии и напряженности? Когда в этот дом приходят гости, чувствуют ли они себя желанными? Или гостям оказывают обычно сдержанный прием, без лишних эмоций.

8. Какие недостатки в поведении родителей твоего партнера ты видишь? Может быть, один из родителей испытывает сильный стресс или психологический кризис?

Ну, а теперь самое время вернуться к нашему дневнику, в котором мы описывали отношения твоего партнера с мамой, папой, братьями и сестрами. Опиши, пожалуйста, теперь характер отношений внутри его/ее семьи. Можно в двух словах.

III. ДРУГИЕ ОТНОШЕНИЯ ТВОЕГО ПАРТНЕРА

Ответы на данные вопросы не должны быть слишком длинные – одно, максимум два предложения.

1. Назови самых лучших друзей твоего партнера. По каким причинам они стали для него/нее такими близкими друзьями? Что есть в них такого особенного, что так сильно притягивает к ним твоего партнера? Как он/она относится к ним?
2. Как, в целом, твой партнер относится к представителям противоположного пола?
3. Были ли у твоего партнера настоящие друзья в детстве? Кто они?
4. Людей какого типа твой партнер не переносит на дух?
5. Как твой партнер относится к пожилым людям?
6. Как твой партнер обращается с животными?
7. Помимо тебя к кому обращается твой партнер, когда ему нужны взаимопонимание и душевная теплота?
8. Твоему партнеру когда-либо изменял любимый человек в прошлом? Когда-нибудь твой партнер переживал боль разрыва отношений с любимым человеком? С кем? Какие были последствия у этой истории? Каково отношение твоего партнера ко всему тому, что произошло?
9. Каковы были отношения с противоположным полом у твоего партнера до того, как он/она познакомился с тобой? Что ты знаешь про эти отношения?
10. Какую жизнь в социальном плане ведет твой партнер? Существует ли для него/нее постоянная необходимость видеть новые лица и получать постоянно новые впечатления?
11. Есть ли у него/нее друзья на рабочем месте? Что ему/ей нравится в этих людях?
12. Заботит ли твоего партнера общественное мнение?
13. Каково отношение твоего партнера к твоей семье, к твоим родственникам, к твоим друзьям?
14. Каких людей твой партнер боится?
15. Насколько тверд твой партнер в отстаивании своей точки зрения?
16. Гордится ли твой партнер тем, что он/она добился(ась) в своей жизни? Или он/она недоволен(на) тем, чего он/она достиг(ла)? Что, по твоему мнению, ему бы хотелось достигнуть в ближайшие годы?
17. Как твой партнер взаимодействует с начальством?

IV. ЖИЗНЕННЫЙ НАСТРОЙ ТВОЕГО ПАРТНЕРА

1. Что твой партнер находит забавным?
2. Что твой партнер находит оскорбительным?
3. Любит ли твой партнер рассказывать о своем прошлом? Если да, то преимущественно о каких моментах?
4. Как твой партнер воспринимает свое детство?
5. Как ты считаешь, можно ли сказать, что твоему партнеру легко проявлять свои эмоции?
6. Как твой партнер реагирует на внезапные события?
7. Какие жизненные ситуации вызывают у твоего партнера стрессовое состояние или ворчливость?
8. Как твой партнер ведет себя, когда дела идут плохо? Может ли он/она сохранять позитивный настрой в таких ситуациях?
9. Какие действия совершает твой партнер в моменты злости? Назови несколько вещей, которые раздражают твоего партнера.
10. Насколько важны для твоего партнера хорошие отношения и семейная гармония?
11. Умеет ли твой партнер прощать? Или его/ее можно назвать мстительной натурой?
12. Насколько силен соревновательный дух твоего партнера? Как он/она относится к конфликтам?
13. Можно ли сказать, что твой партнер всегда настраивается на победу?
14. Ищет ли твой партнер виноватых в трудных ситуациях? Или он/она пытается переключиться на конструктивные действия?
15. Какие страхи есть у твоего партнера?
16. Что твой партнер делает, когда его/ее обидели?
17. Чувствует ли твой партнер себя нужным(ной) другим людям?

V. НЕУДАЧНЫЙ ОПЫТ ТВОЕГО ПАРТНЕРА

1. Как твой партнер реагирует на успехи и на неудачи в своей жизни?
2. Что для твоего партнера является успехом? Он/она видит успех, скорее, материальным, или, скорее, духовным?
3. Какие ты можешь вспомнить самые значимые достижения в жизни твоего партнера?
4. Какие самые большие неудачи происходили с ним/ней?
5. Какие внутренние барьеры есть у твоего партнера? Он/она признает наличие этих барьеров?
6. Случались ли в его/ее жизни серьезные непредвиденные трагедии? Какие? Как он/она реагировал(а) на них?
7. Может ли твой партнер признать свою неправоту и извиниться?

VI. ОТНОШЕНИЕ ТВОЕГО ПАРТНЕРА К РАБОТЕ

1. Насколько твой партнер удовлетворен(а) своей работой?
2. Если бы твой партнер мог(ла) бы выбрать другую работу, каков бы был этот выбор? Какие бы моменты в этой работе приносили бы твоему партнеру удовлетворение?
3. Какое отношение у твоего партнера к его/ее нынешнему финансовому положению?
4. Можешь ли ты сказать, что твой партнер финансово независим(а)?

VII. ДУХОВНО-ТЕЛЕСНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

1. Какие психические и физиологические особенности твой партнер унаследовал от своих родителей?
2. К какой модели отношений между мужчиной и женщиной был(а) приучен(а) твой партнер в своей семье в детстве?
3. Насколько умен твой партнер? Насколько он/она считает себя умным(ой)?
4. Что он/она думает насчет своей внешности?
5. Какая частота сексуальных контактов нужна твоему партнеру?

6. Какая музыка больше всего нравится твоему партнеру?
7. Какой вид искусства ему/ей больше всего по душе?
8. Есть ли у него/нее личные интересы, хобби? Какие?

VIII. ПРИНЦИПЫ И ПРИОРИТЕТЫ ТВОЕГО ПАРТНЕРА

1. Есть ли у твоего партнера личные принципы? Какие? Всегда ли он/она им следует?
2. Каким установкам следует твой партнер на протяжении своей жизни? В какие моменты эти установки помогают ему/ей? В какие – мешают?
3. Стремится ли твой партнер стать лучшим(ей) в какой-либо сфере своей жизни?
4. Каковы политические воззрения твоего партнера?
5. Можешь назвать 5 основных приоритетов в жизни твоего партнера?
6. Ты можешь назвать своего партнера оптимистом(кой)?
7. К чему он/она больше всего стремится?
8. Чем твой партнер больше всего гордится?
9. Чего твой партнер больше всего в жизни опасается?
10. Что твой партнер делает, когда ему страшно?
11. Что включает в себя духовная составляющая жизни твоего партнера?
12. Что твой он/она думает о жизни после смерти?

IX. ЖИЗНЕННАЯ ФИЛОСОФИЯ ТВОЕГО ПАРТНЕРА

Пора нам сделать небольшую паузу, а затем максимально сосредоточиться на ответах на последующие вопросы. Пожалуй, они наиболее важны для определения правильного портрета.

1. Если бы твой партнер мог(ла) оказаться в любом месте на Земле, рядом с любым человеком, с которым пожелает, и заниматься тем, чем он/она захочет, какие бы он/она выбрал(а) место, человека, занятие?
2. Какой был самый счастливый момент в жизни твоего партнера? Если это было в прошлом, почему это закончилось? Из-за того, что он/она изменился(ась) или окружающий его/ее мир изменился?
3. Чего твой партнер хочет больше всего? Какие препятствия мешают ему/ей добиться того, чего он/она хочет?
4. Почему твой партнер выбрал(а) тебя для личных отношений? Может, ты найдешь что-либо в его/ее образе жизни, его/ее семье, его/ее прошлых связях, что привлекло его/ее к тебе. Почему он/она захотел сделать тебя частью своей жизни?
5. Назови главные достоинства и недостатки твоего партнера.

А сейчас давай соберем все твои ответы в единое целое. Я верю, что ты подходил(а) к ответам очень внимательно, старался(ась) отвечать максимально честно и объективно. Не сомневаюсь, что у тебя набрался немалый список тех аспектов жизни твоего(ей) спутника(цы), которые тебе не известны, а также список известных его/ее особенностей, над которыми тебе следует подумать более внимательно. Возможно, есть вопросы, на которые ты даже не смог(ла) начать отвечать. Это нормально. Гораздо лучше задуматься об этих вещах сейчас, нежели после краха отношений.

Но у нас еще остался один важный шаг в определении портрета твоего партнера, о котором я уже упоминал выше. Когда в главе “Определение собственных потребностей”, ты составлял(а) свой собственный портрет, ты отвечал(а) на вопросы из пяти отдельных категорий, каждая из которых представляла собой ту или иную потребностную сферу. Теперь, когда мы с тобой детально рассмотрели личность твоего партнера, уверен, ты сможешь набросать примерный список его/ее потребностей, подобный тому списку, который ты составлял(а) для себя. Просто представь, что ты находишься на месте своего партнера и распиши, какие у него/нее есть эмоциональные, физические, духовные, социальные нужды и потребности безопасности. Постарайся построить свои ответы на

основе того портрета, который мы сегодня с тобой составили в твоём блокноте. Внеси в этот блокнот и получившиеся результаты по определению потребностей твоего партнёра. Теперь мы почти закончили. И самый сложный вопрос, на который тебе предстоит ответить: "Какие действия сейчас или в ближайшем будущем ты можешь предпринять для того, чтобы удовлетворить потребности твоего партнёра из каждой из пяти категорий?" Напиши 3-4 действия для каждой категории. Как ты уже догадался, это те ответы, ради которых мы с тобой создавали этот портрет. И поверь мне, это стоило того. Если в отношениях присутствует какая-то частичка любви, то твой партнёр непременно заметит твои старания и пойдёт тебе навстречу. Это происходит примерно так же, как желание начальника повысить зарплату подчинённому, который работает больше и лучше других. В общем, все в твоих руках. На вопрос "Что делать?" ты уже знаешь ответ.

4.6. От разрушения к построению

*Брак – союз двух людей для совместного преодоления проблем,
которых у них бы не было, не будь этого союза.*
Автор неизвестен

В графе "семейное положение" писал - "безвыходное".
Борис Крутиер

Прежде, чем мы приступим к более решительным действиям, связанными с вовлечением твоего партнёра в работу, нам с тобой необходимо обсудить ещё один важный аспект отношений, который оказывает существенное влияние на их качество. Сначала я расскажу тебе об определенных моделях поведения, которые способны разрушить любые отношения, а затем раскрою те конструктивные установки, которые могут нейтрализовать эти деструктивные "игры". Чаще всего в основе деструктивного поведения, описанного ниже, лежит опыт, полученный человеком в детстве от своего окружения, хотя возможны и другие причины. Что ж, приступим к раскрытию сути.

Деструктивная модель поведения №1: Ты смотришь на отношения, как на партию, в которой нужно выиграть.

Здоровые отношения – это партнерские отношения, в которых участники поддерживают друг друга и опираются друг на друга. Соперничество не способствует укреплению союзов. Пойми меня правильно – я не против наличия игр, флирта, смешных розыгрышей в отношениях, которые придают им искру. Это вовсе не соперничество – это любовь с наличием чувства юмора и желанием поддерживать свою привлекательность. Соперничество означает сражение за очки. Если одним из твоих девизов в отношениях является "Хвост за хвост, а глаз за глаз", то ты серьезно рискуешь превратить отношения в войну. Соперничество подразумевает наличие врага. Соперничество побуждает тебя стремиться к тому, чтобы превратить близкого человека в проигравшего. Если ты делаешь что-то приятное для партнёра только для того, чтобы после потребовать что-то взамен, то ты также стал(а) заложником(цей) этой деструктивной модели поведения. Ощутить себя командой – значит, стремиться к **ОБОЮДНОЙ** победе, а не выигрышу одной стороны и проигрышу другой.

Деструктивная модель поведения №2: Ты выискиваешь ошибки и недостатки.

Нет ничего дурного в конструктивной критике или недовольстве одной стороны в отношениях поведением другой. Однако лишь в том случае, если эта критика или недовольство направлено на улучшение отношений. К сожалению, конструктивная критика очень часто перерастает в выискивание ошибок и недостатков партнёра, которые "выбрасываются" в определенные моменты, словно козырные карты. Если ты постоянно говоришь своему партнёру, что ему/ей следует делать, если тебе всегда недостаточно

усилий партнера, как бы он/она не старался(лась), если из 10 вещей, которые сделал твой партнер, ты концентрируешь свое внимание исключительно на той, которую он/она сделал(а) хуже всего, то ты во власти этой деструктивной модели. Что ты высказываешь чаще: позитивные или негативные мысли, касающиеся поведения твоего партнера? Какие высказывания вырываются с наибольшей страстью и энергией? Как часто ты ворошишь недавнее прошлое, обсуждая что и как должен был сделать твой партнер? Часто ли ты используешь слова “всегда” и “никогда” во время критики твоего партнера? Чаще всего твой ответ на критику – это встречная критика? Ответы на эти вопросы помогут тебе оценить, насколько данная модель поведения свойственна тебе. Помни, что никакая критика в адрес твоего партнера никогда не будет способствовать улучшению ТЕБЯ и ваших отношений.

Деструктивная модель поведения №3: Ты всегда прав(а) в своих мнениях и решениях.

Основанная на эгоцентризме данная деструктивная модель делает человека свехупрямым и одержимым властью. Никакая идея, никакой метод, никакое решение, кроме его собственного, не могут считаться приемлемыми. Мысли и действия его партнера кажутся незначительными, нелогичными, не достойными внимания и уважения. Признание собственной неправоты осталось в его прошлой жизни. Он постоянно перебивает партнера во время бесед. Он не может прекратить конфликт до того момента, как партнер признает, что он прав. Для такого человека подсознательно быть правым гораздо важнее, чем быть счастливым. Надеюсь, это не история твоей жизни.

Деструктивная модель поведения №4: В диспутах ты часто переходишь на крики, хамство, оскорбления и игре на слабых местах.

Как часто в твоей жизни бывало так, что в споре с партнером ты сам(а) первым(ой) переходил(а) на хамское обращение, оскорбления, припоминание недостатков и прошлых ошибок? Легко ли тебе сохранять контроль в конфликтных ситуациях? Часто ли ты кричишь на партнера или используешь пренебрежительный тон и жесты? Способен ли ты сказать что-то близкому человеку, что оставит шрам на его душе на долгое время? Эти вопросы показывают, насколько деструктивно ты ведешь себя в спорах и трудных жизненных обстоятельствах. Я не спорю, что такое поведение может в краткосрочном плане приносить удовлетворение, если партнер проигрывает в словесной дуэли. Но с другой стороны победа через ущемление достоинства партнера и удар по его/ее уверенности в себе надолго оставляет отпечаток на его/ее душе и на состоянии ваших отношений. Подумай об этом, если не делал(а) этого прежде.

Деструктивная модель поведения №5: Ты изворотливый переговорщик.

Эта линия поведения относится к тем типам людей, который всячески отрицают и не берут ответственность за определенные мотивы и действия со своей стороны, но на деле живут этими мотивами и производят эти действия. Их нельзя поймать с поличным, так как они находят тысячи причин, объясняющих их непричастность к тому, в чем их обвиняют. Это те люди, с которыми почти невозможно договориться о конкретных действиях, сроках, условиях, обязательствах. Попытка получить от них прямые ответы на прямые вопросы, как правило, заканчиваются неуспешно. Это люди, которые соглашаются с предложением собеседника, а чуть позже начинают объяснять, почему это предложение нельзя реализовать. У изворотливых переговорщиков всегда есть арсенал причин, по которым они не выполняют свои традиционные обязанности. Данный подход позволяет получить гораздо больше контроля и власти, нежели самая прямолинейная и агрессивная модель поведения. Однако именно таким путем можно легко оставить трещины в отношениях, которые потом будет очень трудно залатать, потому что партнер попросту не сможет тебе доверять.

Деструктивная модель поведения №6: Ты часто имеешь в виду не то, что говоришь.

Как правило, эта модель проявляется в том, что, высказывая недовольство партнеру, ты высказываешь не истинную причину своей неудовлетворенности, а меняешь ее на более безопасные и невинные темы для обсуждения. То, что реально, никогда не озвучивается, а то, что озвучивается, никогда не бывает реальным. Это создает огромное непонимание и замешательство со стороны партнера. И чем больше он/она направляет свою энергию в решение проблемы, которую и не нужно было решать, тем более напряженными становятся отношения и тем больше увеличивается дистанция между вами. А все потому, что тебе не хватило смелости сказать правду о том, что для тебя важно. Как правило, одним из сигналов того, что, как минимум, один из партнеров ведет себя в соответствии с данной моделью, является отсутствие обсуждения партнерами таких тем, как: их сексуальные и эмоциональные потребности, глубинные душевные переживания, совместные дальновидные планы, направления развития каждого из них и т.д. Если ты часто описываешь проблемы других людей, подразумевая то, что волнует лично тебя, то ты точно так же имеешь в виду не то, что говоришь. Уходя глубже в такое поведение, ты обрекаешь себя на новую боль, боль от непонимания тебя твоим партнером и усиления твоей проблемы.

Деструктивная модель поведения №7: Ты злопамятен(тна) или мстителен(льна).

Уверен, тебе несложно будет вспомнить эпизод из вашей совместной жизни, когда твой партнер сказал или сделал что-то настолько болезненное, что у тебя слезы проступили на глазах. Если после этого у тебя сразу возникает желание причинить партнеру ответную боль, то ты в ловушке злопамятства и мстительности. Именно во власти этой модели поведения ты строишь толстенную стену вокруг себя, которая блокирует любое другое чувство от твоего сердца, поимому гнева и злости. Если ты лично выбираешь пребывать в состоянии гнева и злости, значит, ты гарантируешь себе несчастную жизнь. Если все, что ты делаешь, постоянно напоминает тебе о том негативном эпизоде, который произошел в прошлом, если все новые действия твоего партнера ты заблаговременно видишь в негативном свете, если ты считаешь, что твой партнер недостаточно сделал для доказательства своего раскаяния и “платы по счетам”, то твой выбор уже сделан в пользу такой жизни. Я знаю, что у тебя есть силы простить и не отдавать твоему партнеру власть над твоей психикой, над твоей жизнью. Помни: прощая своего партнера, ты делаешь подарок себе.

Деструктивная модель поведения №8: Тебе всегда мало внимания, любви и принятия.

Если вышеописанные модели поведения были ближе к способам получения контроля в отношениях, то данная модель подразумевает как раз полный отказ от контроля. Как правило, люди подверженные данной линии поведения, никогда не чувствуют себя в безопасности. Внутренне они не верят в себя, в свой успех. Им никогда не нравится их внешний вид. Они боятся показываться на людях. Всячески избегают попадания в новые компании. Постоянно думают о том, как их фразы воспринимаются окружающими. Очень редко высказывают и отстаивают свою позицию по любому предмету обсуждения. Любое подшучивание со стороны партнера воспринимается крайне болезненно. Вместо того, чтобы злиться, они обычно играют роль депрессивной жертвы. Им всегда мало того, что они имеют. Они всегда не удовлетворены тем, как к ним относится партнер. Они почти не расслабляются, очень редко радуются и всегда во всем ищут гораздо больше, чем возможно. Глубоко внутри они убеждены, что не заслуживают счастья и воплощения своей мечты. Очень часто они считают, что это лишь вопрос времени, когда их партнер обнаружит все их недостатки и бросит их. Они могут охладеть или даже разойтись со своим партнером ТОЛЬКО для того, чтобы спровоцировать его/ее на демонстрацию своих чувств и их значимости для него/нее. Каждому из нас свойственна потребность быть оцененным и принятым, но именно у этой категории людей такая

потребность становится их вечным спутником и никогда не может быть удовлетворена. Такое поведение страшно тем, что человек полностью скидывает с себя всю ответственность за отношения. Действительно, как можно ждать от такого человека вложения сил в отношения, когда он чувствует себя недостаточно привлекательным, недостаточно способным, недостаточно вдохновляемым, недостаточно любимым и т.д.?

Деструктивная модель поведения №9: Тебя всегда все устраивает.

Да, это вполне возможно. Попадание в зону комфорта означает абсолютную пассивность в отношениях. Позиция, описывающая данную модель: “Зачем что-то менять, когда и так все неплохо?” Люди, попавшие в зону комфорта, не мечтают, не занимаются своим развитием, не занимаются своей фигурой, не интересуются внутренним миром и переживаниями партнера, не занимаются отношениями. Каждый последующий день такого человека в точности похож на предыдущий. Он становится очень тяжелым на подъем. Во многих странах мира проводились исследования степени удовлетворенности жизнью среди людей средних лет. Удивительным результатом этих исследований стало подавляющее большинство людей, недовольных своей жизнью. На вопрос “Почему вы ничего не делаете, чтобы изменить свою жизнь?” наиболее популярным ответом был “Я нормально живу так уже около 20 лет и зачем мне что-то менять?” Ключевым моментом, сдерживающим самостоятельное изменение человека и его жизни лучшему является **СТРАХ РИСКА**. Одна из главных задач нашего подсознания – уводить нас подальше от некомфортных состояний. И мы допускаем, что попытка изменить себя и жизнь может закончиться неудачей. Как раз для того, чтобы не переживать подобную фрустрацию, подсознание уводит нас от решительных действий. Но я уже как-то говорил выше, подсознание не умеет мыслить в долгосрочной перспективе. Оно не может предугадать, как, оглянувшись, человек посмотрит на свою жизнь в старости. Оно живет настоящим и только настоящим. К сожалению, пребывание в зоне комфорта отражается не только на твоей жизни, но и на состоянии твоих отношений. Отсутствие ощущения ответственности за них приводит к отсутствию каких-либо конструктивных действий. Человек перестает полагаться на свои лучшие инстинкты, ценности, стремления, таланты. Он становится пассажиром на рейсе под названием жизнь.

Деструктивная модель поведения №10: Ты сдался(лась).

Это состояние мыслей, когда ты убежден, что все твои новые попытки улучшить свою жизнь будут обречены на провал. Эту модель поведения я привожу в конце, поскольку, как правило, она является следствием из совокупности моделей, приведенных выше. Человек перестает видеть возможность выхода из кризисных ситуаций, чувствует себя обреченным на одиночество и непонимание, отдаляется от своего истинного “Я”, теряет последнюю надежду. Он перестает впитывать новую информацию извне, в результате чего может не видеть очевидных возможностей для спасения отношений с партнером. Он не способен увидеть какие-либо положительные действия или перемены в своем партнере или в собственной жизни. Он сознательно принял образ жизни, наполненный болью. У него есть много энергии, но он не видит смысла вкладывать ее в повседневную жизнь, в коммуникацию, в отношения. Напротив, он проводит очень много времени в кровати, увлекается алкоголем или визитами к психоаналитику. Все, что угодно, но не прямые попытки менять именно то, что его не устраивает. Он убеждает себя, что дверь клетки невозможно открыть, не проверив, есть ли на двери клетки замок. Если это похоже на твоё мышление, скажи себе: “Стоп!” Люди меняются. Точно так же можешь меняться ты и может меняться твой партнер. Поверь мне, еще не поздно!

Описанное выше деструктивное поведение в той или иной мере свойственно почти каждой паре и очень непросто поддается устранению. Я понимаю, что многие вещи, возможно, было довольно болезненно читать. Но эти новые знания дают тебе новые силы

в отношениях, новый путь для устранения деструктивных действий из твоей жизни. В качестве одного из возможных средств работы с ними я предлагаю конструктивные установки, которые нужно проговаривать, обдумывать, обсуждать, записывать и прослушивать на диктофоне, затем снова проговаривать, обдумывать, обсуждать и т.д. до тех пор, пока они не станут твоими подлинными внутренними убеждениями и действиями. Помни, ответственность за твои отношения целиком и полностью лежит на тебе. Собственно, именно с этого мы и начнем. Слушай.

Конструктивная установка №1: Владей своими отношениями.

Возможно, это не то, что ты хочешь слышать, но ты полностью ответственен(на) за состояние своих отношений. Владение своими отношениями – это принятие ответственности за жизнь, которую ты создаешь своими руками. Только ты являешься архитектором своих мыслей, своих ценностей и установок в отношениях, только ты выбираешь эмоции и чувства, которые будут контролировать твои мысли в отношениях, и, наконец, никто, кроме тебя, не выбирает те действия и реакции, которые тебе свойственны. Под владением отношениями я не подразумеваю фаталистическую позицию “Я выбрал(а) эти отношения и линию поведения, которая не приносит мне счастья, и это мой крест, который мне придется нести дальше”. Это не владение – это нытье. Это жизнь в прошлом. Конструктивная установка, о которой я говорю – это фундамент для строительства новой жизни уже сейчас и со взглядом в будущее. Только после того, как ты перестанешь смотреть на себя, как на жертву, ты обретишь силы для владения и строительства собственных отношений. И возникающие на пути проблемы будут видаться тебе не как удар судьбы, а как отличные возможности для улучшения себя, своей жизни и своей семьи. Если твой партнер делает что-то, что тебя не устраивает, ты ищешь в своем поведении то, что спровоцировало партнера на такие действия и прилагаешь усилия по изменению этого. Владея отношениями, ты четко осознаешь, какими своими действиями ты можешь гордиться, а какими нет, и почему. Пришло время взять контроль своей жизни в свои руки! Если ты пойдешь по этому пути, ты станешь на голову выше тех, кто ноет по поводу своего неудачного бытия, обвиняя кого угодно, от партнеров до расположения планет, но, не возлагая ответственность на себя. Ты будешь осознавать все свои возможности и воплощать их в действия. Вот, что такое владение отношениями.

Конструктивная установка №2: Прими риск быть раненым.

Я уверен, что прямо сейчас, во время прочтения, ты играешь в игру под названием “А что, если?”. Ты спрашиваешь себя: “А что, если мой партнер наплюет на все мои попытки спасти отношения?”, “А что, если он/она снова предаст меня?”, “А что, если мне будет больно?”, “А что, если мой партнер воспользуется моим оптимизмом, чтобы манипулировать мной?” Нет ничего необычного в таких вопросах. Если человек переживал серьезную боль в прошлом, он готов многое отдать, чтобы не испытывать тех чувств снова. Однако этот условный рефлекс побуждает нас задавать себе однобокие вопросы. Если уж мы спрашиваем себя о негативных исходах, то точно также нужно спрашивать и о благоприятных: “А что, если мой партнер изменится к лучшему?”, “А что, если мой партнер не причинит мне боли?” и т.д. Истина часто не совпадает с крайностями, поэтому реалистичные ответы на все эти вопросы вряд ли совпадут с образами из твоих ночных кошмаров. Монстры живут в темноте. Поэтому предлагаю тебе включить свет и дать реалистичные ответы на поставленные вопросы, которые будут звучать примерно так: “Если мой партнер поведет себя негативно и жестоко, когда я откроюсь ему, мне это не понравится, но я выживу. Я соберу свои вещи и выйду на дорогу или я серьезно выкажу свое недовольство, и мы снова сыграем в игру. И снова. И снова. До тех пор, пока не получим результат”. Поэтому я призываю тебя: не живи прошлым – позволь себе вкусить радость настоящего и подумать о будущем. Оставь свое прошлое для мемуаров, а не для погружения в чувства и эмоции, не для эмоционального мазохизма. Ты боишься

повторения прежней боли, но давай с тобой признаем, что если ты читаешь эту книгу, то, наверное, то, что ты чувствуешь сейчас, отнюдь не лишено боли. Пойми, я не призываю тебя прямо сейчас идти и открываться человеку, который совершенно этого не заслуживает. Я призываю тебя поверить, что ты способен(на) справиться с любым негативным действием со стороны твоего партнера и принять нужное решение. Я призываю тебя поверить в то, что ты заслуживаешь прекрасной жизни и можешь построить нормальные отношения. И единственный реальный способ сделать это – это собственноручно разрушить стальные стены вокруг себя.

Конструктивная установка №3: Прими своего партнера.

Здесь я не говорю о том, что нужно принять все недостатки твоего партнера, как характерные особенности, не требующие изменений. Совсем нет. Здесь я говорю о потребности каждого человека, включая тебя и твоего партнера, – потребности быть принятым. Один из главных страхов всех людей в отношениях является страх быть отвергнутым. Вывод отсюда очевиден: нормальный психологический климат в отношениях возможен только, если партнеры чувствуют себя принятыми. Но основная проблема заключается в том, что как, только в отношениях возникают кризисы, первая вещь, которая “выбрасывается из окна”, – это взаимное принятие. Как только ты ощущаешь злость, обиду и фрустрацию, твой партнер моментально начинает чувствовать себя непринятым. И ощущение отверженности вызывает его/ее естественную реакцию – ответные холод или злость. Именно так зарождается война. Готовность принять партнера – это критически важно требование для воссоединения с ним/ней. Когда ты показываешь эту готовность, ты передаешь ему/ей сообщение, что даже, несмотря на то, что тебе нравится далеко не все из того, что он/она делает, он/она по-прежнему родной человек для тебя и “прямо сейчас вы придумаем, как выбраться из этой ситуации”. Ты будто говоришь, что, несмотря на личностные или темпераментные различия, несмотря на все те вещи, которые ты бы хотел(а), чтобы присутствовали или отсутствовали в нем, ты все равно принимаешь его/ее тем человеком, каким он/она является, и просишь отнестись с уважением к твоим желаниям. Надеюсь, что сейчас ты уже начинаешь понимать, что я имею в виду, когда говорю о том, как сильно ты можешь влиять на свои отношения. Если твой партнер увидит в тебе готовность принимать его/ее, это во много раз повышает вероятность того, что он/она почувствует ответное желание идти на контакт с тобой, даже в трудных ситуациях.

Конструктивная установка №4: Концентрируйся на дружбе.

Помимо готовности принимать партнера быстрее всего в проблемных отношениях исчезает ценность дружбы. Проще говоря, люди перестают вести себя, как друзья. Вероятнее всего, давным-давно ты и твой партнер были настоящими друзьями. Я очень сомневаюсь, что ваши отношения начинались с проблем. Вы наверняка занимались повседневно кучей вещей вместе, которыми занимаются любые друзья. Вы поддерживали друг друга и интересовались делами друг друга. Вы могли спорить без ссор, вы смеялись, вы разыгрывали друг друга, вы обсуждали много вещей помимо проблем. Вы явно не начинали свои отношения с установкой: “Что ты сможешь сделать для меня сегодня?” Но затем вы продвинулись от обычной дружбы к серьезным отношениям, которые гораздо более сложные по своей структуре. Чем больше ты любишь и вкладываешь, тем более болезненно проявляется то, что идет не так, как ты хочешь. Если ты сейчас пребываешь в проблемных отношениях, то ты понимаешь, о чем я. Возможно, ты убиваешься, что вложил много сил в одного человека, а сейчас перед тобой, словно, предстал незнакомец. И обычные элементы любых дружеских отношений нельзя найти в твоих отношениях. Как только семейная пара начинает переживать достаточно много конфликтов, каждый из ее участников начинает концентрироваться не на тех достоинствах партнера, которые он выделял раньше, а на отрицательных качествах. Зачастую даже бывает так, что те

достоинства, которые ты видел(а) прежде, ты превращаешь в недостатки сейчас. Если все, что вы обсуждаете и решаете с партнером – это проблемы, то у вас будут проблемные отношения. Не важно, насколько раздражающим ты находишь сейчас своего партнера, тебе необходимо сконцентрироваться на тех достоинствах, которые ты ценил(а) в нем раньше. Ты знаешь, что у твоего партнера есть эти качества и, возможно, тебе следует переместиться назад во времени и вспомнить те чувства, которые ты испытывал(а) на ранних стадиях отношений. Просмотри старые фотографии, посети памятные места, вспомни положительные эпизоды, произошедшие с вами, вспомни те моменты, когда твой партнер приходил тебе на выручку. Вспомни, какими хорошими друзьями вы были раньше! Хороший друг – это тот человек, который стучит в твою дверь, когда все остальные разбегаются. При наличии глубокой дружбы в отношениях их качество неизбежно оказывается на очень высоком уровне.

Конструктивная установка №5: Поддерживай самооценку своего партнера.

Как часто люди не следуют этой установке и не поддерживают и не защищают самооценку своего партнера! Эта установка, по сути, является воплощением готовности принимать своего партнера в четкие активные действия. Поддержка и защита самооценки партнера подразумевает стремление не ущемлять достоинство человека даже в те моменты, когда тебе хочется критиковать его и его действия. Критика и недовольство всегда можно выражать, не переходя за черту повышенного и пренебрежительного тона, оскорблений и хамства. Если ты будешь поддерживать самооценку партнера, ты в десятки раз сократишь вероятность появления многих деструктивных моделей поведения с его/ее стороны. Человек не может творить под давлением! Стремись, как можно чаще, демонстрировать своему партнеру, что ты знаешь его/ее лучшие качества и достижения и что у него/нее есть огромный потенциал стать еще лучше. Наверняка ты сейчас думаешь о том, что я не имею понятия, какие мерзкие вещи творит твой партнер. Я охотно верю тебе, но призываю тебя смотреть в будущее и оценивать смысл всех твоих действий. Если твои усилия в отношении партнера не могут родить никакой реакции кроме ответной атаки, спроси себя, какого результата ты можешь достичь такими действиями. Я ни в коем случае не призываю тебе принять все недостатки и негативные поступки партнера, как нормальные. Я лишь утверждаю, что как бы ужасно не вел себя твой спутник(ца), всегда есть способ донести до него/нее недовольство его/ее поведением, при этом, продемонстрировав свою веру в то, что он/она может это изменить и быть лучше. Показать ему, что ты не будешь терпеть его/ее поведение, но ты знаешь, что он/она является гораздо лучшим человеком и что ты обращаешься именно к этой части его/ее личности и разговариваешь с ней. И призываешь ее не позволять человеку опускаться до более низкого уровня поведения. Создавая такую атмосферу в дискуссиях, ты создаешь у партнера гораздо большую мотивацию идти тебе навстречу, нежели в накаленных конфликтных беседах.

Конструктивная установка №6: Изменяй направления выхода своих внутренних проблем.

Наши жизненные фрустрации, стрессы – это одна из вещей, наиболее негативно влияющая на коммуникации с другими людьми. Эти сильные переживания неизбежны для каждого человека вне зависимости от темперамента, образа жизни и системы ценностей. Источник появления этих внутренних проблем может быть каким угодно, но первой жертвой этого настроения становится, конечно же, твой партнер. Он/она первым(ой) попадает под руку, однако зачастую он/она не имеет не малейшего отношения к источнику возникновения этих твоих фрустраций. И если ты выливаешь свои переживания и злость на своего партнера неумышленно, это не ослабляет ту боль и ощущение несправедливости произошедшего, которые он/она испытывает. Ты можешь накинуться на него/нее, даже не назвав истинную причину или подменив ее ложной. Держать в голове предложенную мной установку означает нести ответственность за то,

как твоё внутреннее состояние отражается на коммуникациях с близкими людьми. Многие исследования показали, что одной из главных причин фрустраций человека является попытка заставить его отвечать за то, что он не контролирует. И, не изменяя направление выхода своих внутренних проблем, ты создаешь огромную внутреннюю проблему в душе у близкого тебе человека. Направляй свое внимание в момент переживаний на решение проблемы, вызвавшей это переживание, а не на своего партнера! Если у тебя возникли проблемы на работе, стремись решать их на работе, а не дома. Если у тебя возникла ссора с родителями, не переноси ее в отношения с партнером. Этот подход позволит не только не оставлять шрамов на отношениях, но и более эффективно решать проблемы. Очень часто мы обвиняем близких в том, что нам не нравится в себе. Во многом это происходит от отсутствия смелости признаться себе в истинной причине фрустрации. Не повторяй этих ошибок в своей семье. Начни работать над собой уже сейчас!

Конструктивная установка №7: Нацеливайся на прямое, открытое общение.

Неконгруэнтное общение, проявляющееся в несовпадении вербальных и невербальных посылов, является одной из самых распространенных причин проблем в отношениях. Ничуть не меньше вредит подмена истинного смысла ложными словами. Если твой партнер сидит с гневным выражением лица, скрестив руки и ноги, и на твой вопрос “Что случилось?” пренебрежительно отвечает “Ничего!”, я думаю, ты прекрасно понимаешь, что его/ее ответ не имеет ничего общего с правдой. Ты понимаешь, что эта реплика означает: “Ты являешься главным источником проблем!” Разумеется, человек в таком состоянии не хочет общаться и его не следует беспокоить. Но его поведение не является честным ни по отношению к себе, ни к партнеру. Ему/ей следует сделать над собой усилие и сказать: “Дорогой(ая), сейчас у меня плохое настроение, и я не хочу разговаривать. Я попытаюсь упорядочить свои мысли и дам тебе знать сразу же, как это произойдет. Спасибо за понимание“. Тогда вопрос решился бы быстрее и менее болезненно для обоих. Ответственность перед партнером за свои собственные эмоции подразумевает, прежде всего, конгруэнтность в общении. Твой партнер не может встать на твою сторону только если ты будешь честным(ной) с ним/ней, говоря о своих чувствах и причинах своих чувств. Выброс негативной энергии во внешний мир – это естественная реакция каждого человека, чувства которого задеты. Но стремись к тому, чтобы этот выброс был в нормальной тональности, без агрессии. Точно также следи за тем, чтобы твой партнер был честен с тобой относительно своих чувств и эмоций, показывая ему/ей, что ты знаешь, что он/она не говорит истинную причину своего беспокойства, и что ты хочешь знать эту причину только, чтобы пойти ему навстречу.

Конструктивная установка №8: Становись счастливым, а не правым.

Расскажу-ка я притчу из репертуара Ходжи Насредина.

Два соседа повздорили по какому-то поводу и, не достигнув согласия, решили обратиться за помощью к мудрецу с просьбой рассудить их. Мудрец внимательно выслушал первого спорщика и сказал ему: “Ты прав!” Второй спорщик взмолился: “Мудрец, но ведь ты еще не выслушал меня”. “Говори”, – ответил мудрец. Выслушав позицию второго спорщика и его аргументы, он сказал: “Ты, безусловно, прав”. Прохожий, ставший свидетелем их разговора, в недоумении обратился к мудрецу: “Послушай, мудрейший, но ведь так не может быть, чтобы оба спорщика, занимающие противоположные позиции, одновременно были правы”. “И ты прав”, – ответил ему мудрец.

Быть правым и быть успешным в отношениях – это совершенно разные вещи. Главная мера, по которой ты можешь оценивать свое поведение в отношениях, вовсе не твоя правота, а ответы на два простых вопроса: “Работает ли эта линия поведения на пользу отношениям?” и “Делает ли она счастливым(ой) тебя и твоего партнера?” Ты можешь быть на 100% уверен, что твоя позиция и поведение в отношениях правильные.

Но я призываю тебя оценивать эти действия не на основе своих чувств и системы ценностей, а только на основе того, приносят ли эти действия желаемый результат или нет. И если твоя позиция не работает, измени ее. Вспомни о тех моментах, когда ты с пеной у рта отстаивал(а) свою правоту, строго следовал(а) своим жизненным принципам, но это совершенно не приносило тебе удовлетворения в конечном счете. Это может касаться чего угодно: кто что кому сказал, как правильно воспитывать детей, на что тратить семейный бюджет, как решать юридические проблемы и т.д. Ориентируйся не на то, чтобы во что бы то ни стало жить согласно своим принципам и отстаивать свою правоту, а на то, чтобы делать то, что работает и генерирует в тебе положительные эмоции. В противном случае ты, регулярно выигрывая в битвах, будешь проигрывать в войне. Когда ты добиваешься подчинения твоей позиции со стороны партнера, ты ни капельки не способствуешь развитию ваших отношений. Неконструктивный спор – это спор, в котором человек отстаивает позицию вместо того, чтобы стремиться найти истину или следовать цели переговоров. Психологи давным-давно установили, что неконструктивные споры, вне зависимости от того, кто проигравший и кто побежденный, всегда заканчиваются огромным стрессом и фрустрацией для каждого из спорщиков. Помни: чем больше ты делаешь своего партнера проигравшим, тем больше проигрываешь сам. Очень часто мы совершаем ошибки, но вместо того, чтобы признать свою вину, всячески отшучиваемся и отрицаем ее. И чем активнее мы ее отрицаем, тем болезненнее эту ситуацию воспринимает наш партнер и тем больше нарастает напряженность в отношениях.

Конструктивная установка №9: Воспринимай споры, как естественный элемент отношений.

Существует немало психологов, которые считают, что прекрасные отношения – это взаимодействие без конфликтов. Я не верю, что существует отношения, в которых людям не плевать друг на друга и в которых партнеры не причиняют друг другу ни капельки глубинной боли. Совместная жизнь с любым человеком любого пола гарантирует, что конфликты по поводу повседневных бытовых вопросов рано или поздно возникают. Когда мы говорим об отношениях с партнером, то тут не возникает вопроса, возникнут ли ссоры и затронут ли они отношения. Безусловно, ссоры будут возникать, и они будут отражаться на отношениях. Главным вопросом здесь является: “Как?”. Как часто в твоём взаимодействии с партнером у тебя возникает мысль о прекращении ваших отношений? И, возможно, иногда ты произносишь что-то наподобие: “Я ненавижу, когда ты так делаешь! Я не могу это больше выносить. Ты либо прекращаешь это, либо мы расстаемся” Такие вещи мы обычно восклицаем, когда боимся и чувствуем себя неуверенно, когда злимся оттого, что нас не слышат. Однако на языке у нас оказываются совсем не истинные причины гнева. Наша речь наполняется угрозами, она отражает внутреннюю установку борьбы за жизнь всеми силами и средствами. Мы всячески демонстрируем свою готовность уйти, громко хлопнув дверью. Но все эти игры весьма опасны. Каждая такая выходка рождает новую пробоину в твоих отношениях. На следующий день ты извинишься и подумаешь, что проблема исчерпана, но это не так. Ты оставляешь отпечаток в памяти партнера, который непременно даст о себе знать во время следующей ссоры. Следовать приведенной здесь конструктивной установке означает воспринимать ссоры, как естественный элемент отношений, но при этом не допускать УГРОЗЫ, как средство манипуляции и контроля. Позволь себе не соглашаться с партнером. Позволь себе делать это эмоционально. Но не позволяй себе переходить ту черту, после которой ты начинаешь общаться с близким человеком, как с врагом. Будь выше вражды с тем, с кем, как ни с кем другим, ты должен быть близок(ка) духовно и эмоционально. Просто не позволяй этому случиться! Не позволяй своим внутренним порывам наносить вред святому – твоим отношениям! Помни: ссоры между мужчиной и женщиной неизбежны, но вместо того, чтобы доказывать свою правоту в конфликтах и

пытаться унижить своего партнера, лучше искать способ остаться разного мнения по предмету спора, но при этом сблизиться на эмоциональном уровне. Просто допустить, что это нормально, что у тебя с партнером разные позиции, но это не мешает вам обняться и абстрагироваться от этого конфликта.

Конструктивная установка №10: Сознательно работай над отношениями.

Здесь речь идет о том, чтобы требовать больше от самого себя. Просто сильных чувств в отношениях недостаточно. Каждый день, на каждом этапе отношений спрашивай себя: “Сближают ли мои действия и мои слова нас с партнером или наоборот отдаляют друг от друга?”. Задумывайся, развиваетесь ли вы как пара или вы затормозились, став заложниками старого шаблона поведения. К сожалению, наши биологические программы так устроены, что чем дальше мы продвигаемся в отношениях, тем меньше наше инстинктивное желание ими заниматься. Справедливо и обратное. Участники пар, которые только что развелись, обычно удивляют своими активными действиями, своим стремлением к развитию. В самом начале отношений люди, как правило, лучше, активнее, интереснее и целеустремленнее. Они делают тысячи вещей, которые перестают делать позднее, и не позволяют себе того поведения, которое становится для них абсолютно естественным на более поздних стадиях отношений. Какой вывод стоит сделать из этого? Только сознательная работа над отношениями способна поднимать их выше и выше. Я знаю немало людей, которые убеждены, что если в отношениях присутствует любовь, то все остальное приложится. Я не могу с этим согласиться. То, что большинство людей понимают под любовью, является эмоциональным состоянием, которое побуждает их жить настоящим. Конечно, я не отрицаю, что зачастую эмоциональные порывы могут приносить огромную долю жизни в отношения. Но, в то же время, эмоции не могут оставаться неизменными, и у человека в любом случае наступит момент, когда его просто не будет тянуть к партнеру так же сильно, как прежде, когда он будет таить злость или обиду на партнера, когда его мысли будут забиты другими делами и т.д. И в этой ситуации человеку на помощь приходит сознание. Это наше огромное преимущество – что мы можем делать многие вещи не ради самого процесса, а ради результата. Мы учимся, работаем, строим планы, прежде всего, чтобы достигать определенных результатов в жизни, но мы так редко занимаемся этим в рамках собственных отношений. Мы так редко всерьез задумываемся о том, что мы можем сделать, чтобы улучшить отношения, чтобы поднять их на новый уровень, чтобы еще сильнее сблизиться с партнером. Следуя десятой установке, тебе нужно добавить в свое понимание любви и успешных отношений сознательные проактивные действия. В отличие от большинства людей, которые практически не занимаются отношениями и не требуют от них улучшений, тебе нужно постоянно устанавливать планку, на которую ты ориентируешься, выше текущего уровня, как для себя, так и для своей семьи. Тогда ты ощутишь гордость за свои отношения. Ты ощутишь ответственность за все, что в них происходит. И с этого момента я призываю вести себя с твоим партнером так, словно весь мир смотрит и оценивает твои действия, словно каждый ваш совместный вечер будет показан на центральном телевидении. Веди себя так, чтобы ты и твой партнер могли гордиться вашими отношениями!

Я уже писал выше, что призываю тебя добавить эти конструктивные установки в систему твоих жизненных ценностей. Не просто выучить наизусть, а пропустить через себя так, чтобы на любой вопрос касательно отношений ты давал(а) ответ в соответствии с этими установками. Чтобы следование этим установкам было для тебя так же естественно, как другие жизненные решения, такие как, например: “Я не буду воровать”, “Я буду относиться к пожилым людям с уважением”, “Я всегда помогу ребенку, попавшему в трудную ситуацию” и т.д. Конечно, это небыстрый процесс. Конечно, в течение определенного времени эти установки должны пройти определенные круги проверок и

осмысления. Но я призываю тебя стремиться к тому, чтобы ты воспринимал(а) их как свои собственные мысли, которые ты обосновал(а) и в которых уверен(а).

В следующей главе мы с тобой поговорим о сверхважном аспекте спасения отношений – подключении твоего партнера к твоим стремлениям и усилиям, направленным на ваше сближение и улучшение климата между вами.

4.7. Вовлечение партнера в спасение

Интересно, кто будет спасать лифтера если тот застрянет в лифте?
Автор неизвестен

Прежде чем вступить в брак с человеком, надо его хорошо узнать, но чтобы хорошо его узнать, надо прежде вступить с ним в брак.
Народная мудрость

Мы с тобой разобрались во всех сильных и слабых сторонах твоих отношений, поставили под сомнения многие убеждения и приобрели столь ценные знания, которые ты вряд ли тебе довелось приобрести в семье, в школе, в институте, на работе. Эти знания ставят тебя на ступеньку выше подавляющего большинства людей, пускающих отношения на самотек и редко задумывающихся о первопричинах возникающих проблем. Теперь в твоих руках новая ответственность. Теперь ты мудрый человек, который обладает гораздо большими ресурсами, нежели твой партнер, для того, чтобы вернуть ту теплоту, которая была на начальной стадии отношений. Однако этих знаний мало. Мало для спасения и восстановления того уровня общения и понимания с партнером, к которому ты стремишься. Эти знания помогут тебе анализировать твои отношения, строить планы по сближению с партнером, но ни на сантиметр не сдвинут тебя с того места, на котором ты стоишь сейчас, если твои намерения не превратятся в реальные действия. Только реальные действия, выполненные в соответствии с реалистично намеченными сроками способны привести тебя к поставленной цели.

И даже если ты начнешь активную деятельность сейчас, то не рассчитывай, что твой эмоциональный настрой сохранится на долгое время. Энтузиазм – это та эмоциональная энергия, которая очень быстро растрачивается. Именно энтузиазм побуждает людей в сотый раз садиться на диету, увлекаться новыми хобби, бросать курить или искать новую работу. Но как только этот эмоциональный настрой улетучивается, люди возвращаются к тому образу жизни, который был у них прежде. Разве не так произошло с твоими отношениями? Для того чтобы этого не происходило, есть одно очень действенное средство – план. Скажи, как часто ты действительно берешь листок бумаги, пишешь свои цели, делишь их на подцели и фиксируешь сроки, в которые ты будешь завершать каждый из этапов? Уверен, что тебе часто приходят в голову такие мысли, но до дела доходит крайне редко. Если вообще доходит. Главное преимущество плана в том, что он будет твоей единственной движущей силой в тот момент, когда твой энтузиазм испарится. И отношения с противоположным полом не являются исключением. Напротив, как мы уже прежде говорили, большинство людей убеждены в том, что отношения – это совсем не та часть жизни, над которой надо работать сознательно. Это убеждение, безусловно, подкрепляется фольклором, воспевающим возвышенные чувства, данные свыше, а также полным отсутствием должного образования в этой области. Но с этого дня у тебя есть редкая возможность выбраться из этой трясины и начать на зависть всем знакомым превращать свои отношения в самые прочные и эмоционально насыщенные. И для этого тебе необходимо сознательно следовать плану, который ты определишь для себя сейчас.

Итак, с чего начать? Как обычно составляются планы? Многие книги, посвященные достижению успеха как в бизнесе, так и в жизни, рекомендуют схему, которая выглядит примерно следующим образом:

1. Определить цель, настолько четко и конкретно, насколько возможно.
2. Написать эту цель на листе бумаги.
3. Наметить срок достижения конечной цели.
4. Разбить эту цель на подцели и определить действия для достижения каждой из них.
5. Составить расписание, в котором определить сроки достижения каждой из подцелей на пути к главной цели.
6. Найти любого человека, которому ты сможешь периодически докладывать о текущих результатах твоей деятельности (друг, коллега по работе, родители и т.д.).
7. Выбрать критерии оценки результата.

Надеюсь, что после прочтения этой главы ты самостоятельно составишь план по этому принципу и начнешь незамедлительно ему следовать. А пока давай проделаем несложное упражнение, которое тебе, несомненно, поможет при построении плана. Помнишь, выше мы рассматривали пять категорий потребностей человека: эмоциональные, физические, духовные, социальные и безопасность? Напиши для каждой категории любые 3 действия, которые ты можешь выполнить прямо сейчас для удовлетворения потребностей данного типа у твоего партнера.

Сейчас мы переходим к самой долгожданной части деятельности по спасению отношений: подключению твоего партнера к работе над ними. Я уже говорил, что на тебе и только на тебе лежит основная ответственность за твои отношения, потому что поведение твоего спутника(цы) – это всегда проекция твоего поведения. Люди гораздо больше похожи друг на друга, чем может показаться на первый взгляд. И, если ты начнешь разумно вкладывать силы в отношения, я сомневаюсь, что твой партнер упрется рогом и продолжительное время будет воспринимать негативно или высмеивать твои попытки. Фактически, если отношения сравнить с игрой в теннис, то можно сказать, что игра непременно начнется – вопрос только в том, кто будет подавать. Сейчас, когда ты обладаешь новыми знаниями, инициатива должна исходить от тебя. Однако ознакомление твоего партнера с правилами игры, несомненно, положительно отразится на ее качестве. Итак, приступим к привлечению партнера к твоей деятельности. Традиционно я опишу предлагаемое мной решение в форме последовательных шагов.

Шаг 1. Предпринять не менее 3-х действий, направленных на улучшение отношений.

Для этого, как раз, подойдут результаты того упражнения, что ты проделал(а) чуть раньше. Выбери три любых действия, которые удовлетворят потребности твоего партнера (желательно, из разных категорий) и/или улучшат внутренний климат в ваших отношениях. Это могут быть сколь угодно малые и элементарные действия. Например, обнять его/ее утром перед уходом на работу. Или одеться более ярко и сексуально вечером. Или сказать ему/ей, какой(ая) он/она хороший(ая) отец/мать и муж/жена.

Шаг 2. Начать конструктивный диалог.

Под этим шагом я подразумеваю максимально позитивное и открытое вступление в диалог с партнером. Без тени критики и недоверия. Выбери наиболее удобное время, когда нет других важных дел и вас никто не беспокоит, и пригласи партнера к беседе. Скажи, что есть нечто важное, что ты хочешь обсудить в спокойной обстановке. Когда телевизор в доме выключен, дети спят и все телефоны накрыты подушками, расскажи ему/ей о том, что тебе больно видеть, как что-то сверхценное ушло из ваших отношений, тебе неприятна эта ситуация и она не может быть приятна ему/ей. Объясни, что у тебя нет цели быть правым(ой), а твоя цель – быть счастливым(ой). Что тебе важно, чтобы отношения с партнером были построены на доверии, уважении и взаимных стараниях. Покажи, что ты вступил(а) на новый путь спасения ваших отношений, в котором ты готов(а) вкладывать много сил для того, чтобы сделать их лучше. Сам диалог, вероятно, затянется на несколько дней, а возможно, и недель – и это хорошо. Гораздо хуже непомерное сопротивление твоего партнера углублению в подобную беседу.

Данная закрытость вполне объяснима, и тебе необходимо проявить максимум дружелюбия и упорства для того, чтобы вывести его/ее на этот разговор. Человеку довольно трудно будет сопротивляться бесконечно, учитывая, что ты подходишь к этому вопросу совершенно неагрессивно, а, напротив, предлагаешь "выкурить трубку мира".

Вот несколько кратких рекомендаций перед тем, как ты начнешь сближение:

- Никаких споров и скандалов. Не соглашайся вести беседу на повышенных тонах. Лучше перенеси разговор на другое время.
- Когда обсуждаешь упущения и достижения вашей пары, говори о самих отношениях и линиях поведения. Как можно меньше затрагивай каждого из вас. Это особенно важно в начале беседы.
- Оставь любовь в стороне. Не увлекайся спекуляцией этим понятием. В самом деле, в данный момент не так важно, кто кого как любит. Важно, что и как делать для того, чтобы стать друг другу ближе.
- Не допускай обвинений в беседе. Тщательно формулируй те проблемы, которые тебя волнуют. Помни, что ответственность за нынешнее состояние отношений лежит на обоих.
- Не позволяй своему партнеру убедить тебя в глупости подобного разговора или свести все общение в шутку.

Шаг 3. Описать ту деятельность, которую ты провел.

Здесь тебе нужно рассказать о тех 3-х действиях, которые ты предпринял(а) незадолго до этого диалога. Добавь, что предварительно ты провел(а) большую работу с самим(ой) собой. Опиши ее.

Шаг 4. Обсудить с партнером результаты оценки уровня отношений и наиболее важные, с твоей точки зрения, элементы отношений.

Глядя на результаты проведенной тобой оценки, скажи о том, какие "кирпичики" ты считаешь наиболее важными при построении гармоничных отношений, а также каких из них наиболее недостает вашей паре. Ни в коем случае не переходи на критику – придержишься взгляда с позиции "Мы".

Шаг 5. Расскажи о том, какими ты видишь его/ее потребности.

Ознакомь своего партнера с результатами твоего исследования его/ее потребностей. Каждому приятно оказаться в роли звезды, на которую обращено столько внимания. Обсуди с ним/ней эти результаты – наверняка ты в чем-то ошибся(лась). Ни в коей мере не настаивай на истинности своих выводов.

Шаг 6. Обсудить с партнером мифы общества, мешающие построению отношений.

Перечисли те мифы, с которыми мы познакомились в главе "Мифология любви", выскажи свои мысли на этот счет и предложи высказаться своему партнеру.

Шаг 7. Обсудить с партнером элементы деструктивного поведения.

Обсудите те деструктивные моменты поведения, о которых мы говорили в главе "От разрушения к построению". Опять же, прилагай максимум усилий, чтобы не дать данному разговору перетечь в обсуждение того, кому из вас, что из обсуждаемого списка больше свойственно.

Шаг 8. Обсудить с партнером конструктивные установки.

Предложи обсудить конструктивные установки, способствующие построению наиболее гармоничных и прочных отношений.

Шаг 9. Обсудить с партнером формулу гармоничных отношений.

Помнишь, в главе “Начало работы” мы с тобой познакомились с формулой построения отношений? Она способна родить бурные обсуждения, если рассмотреть ее довольно внимательно.

Шаг 10. Договориться о ежедневных получасовых вечерних беседах в спокойной обстановке.

Это важный завершающий шаг вашего длительного диалога – предложение сделать подобные беседы регулярными с целью дальнейшего установления тесного эмоционального контакта и понимания между вами. В идеале договориться о том, что такие беседы будут происходить не менее 10 дней и оговорить конкретные даты и время.

Шаг 11. Каждое утро придумывать 2-3 темы для обсуждения вечером и 1 действие, которое сделаешь в течение дня для укрепления отношений.

В течение этого времени (10-14 дней) тебе нужно придумывать 2-3 темы для обсуждения, касающиеся ваших отношений и каждого из вас в отдельности. Возможные темы приведены ниже.

1. Я выбрал(а) тебя для построения близких отношений потому, что...
2. Больше всего я боюсь открыться тебе потому, что...
3. Что я надеюсь приобрести, открываясь тебе, – это...
4. Я думаю, что мой самый значительный вклад в наши отношения – это...
5. Я думаю, что самый большой вред, который я нанес нашим отношениям, – это...
6. Животное, с которым я себя ассоциирую – это... Потому что...
7. Мне приятно, когда я обращаюсь с тобой честно и уважительно потому, что...
8. Мне больно, когда ты делаешь не так, как говоришь, потому, что...
9. Я испытываю энтузиазм по поводу нашего будущего потому, что...
10. Негативные элементы, которые я позаимствовал из модели отношений моих родителей таковы...
11. Позитивные элементы, которые я позаимствовал из модели отношений моих родителей таковы...
12. У наших с тобой отношений есть перспективы быть лучше потому, что...
13. Я хочу ценить тебя и быть ближе к тебе потому, что...
14. Мне кажется, что ты хочешь ценить и быть ближе ко мне потому, что...
15. Мои искренние мечты о будущем наших отношений таковы...
16. Когда я прощаю тебя и отношусь к тебе с уважением, это помогает мне тем, что...
17. Когда ты прощаешь меня и относишься ко мне с уважением, от этого ты чувствуешь себя лучше потому, что...
18. Для меня важно, чтобы ты уважал(а) меня потому, что...
19. На мой взгляд, основными барьерами в наших отношениях являются...
20. На мой взгляд, основными ресурсами наших отношений являются...
21. Наши отношения стоят того, чтобы их "поднять", потому что...
22. Больше всего мне в себе нравится...
23. Больше всего мне в себе не нравится...
24. Больше всего мне в тебе нравится...
25. Меньше всего мне в тебе нравится...
26. Мои убеждения и установки о мужчинах следующие...
27. Мои убеждения и установки о женщинах следующие...
28. Мои убеждения и установки об отношениях следующие...
29. Если бы я мог поменять что-то в твоём образе жизни, я бы...
30. Я больше всего горжусь тобой, когда...
31. Я хочу, чтобы ты чувствовал(а) себя особенным(ой), потому что...
32. Я считаю, что ты наиболее сексуален(льна) и чувственен(на), когда ты...
33. Ты возбуждаешь меня, когда...

34. Ты отличаешься в лучшую сторону от всех других тем, что...

35. Я хочу тебе сказать спасибо за...

Помимо этого, в течение установленного периода тебе необходимо каждое утро придумывать одно действие, которое отвечает одному или нескольким из следующих критериев:

- направлено на удовлетворение истинных потребностей твоего партнера;
- снижает степень напряжения между вами;
- вносит позитив в отношения.

Шаг 12. Ежедневно совершать выбранное действие и обсуждать 2-3 темы вечером за "столом переговоров".

Теперь остается перейти к заключительному и самому главному шагу, который окончательно воплощает намерения в действия. Те небольшие поступки, которые ты намечаешь утром, тебе необходимо совершить в течение дня до того момента, как вы с партнером приступите к своей регулярной беседе. Вечером непосредственно перед разговором вам с партнером необходимо поиграть в такую мини-игру: вам нужно в течение 2-х минут молча смотреть друг на друга. Ни больше, ни меньше 2-х минут. И никаких разговоров. Это позволит вам посмотреть друг на друга совершенно другими глазами. Это простое упражнение позволит снизить уровень эгоцентричности и напряжения в ходе разговора. Потом можете переходить к обсуждению заготовленных тем. Всячески иди на встречу твоему партнеру, если он/она предлагает обсудить свою тему. Главное – чтобы все не свелось к обсуждению недостатков одного из вас – этого нельзя допускать. Сами беседы проводите около получаса – этого времени вполне достаточно. Старайся как можно чаще благодарить партнера за высказанное мнение – это позволит снять напряжение в разговоре и ему/ей будет легче раскрываться. По завершению разговора вам необходимо совершить еще один простейший ритуал – объятья в течение 30-ти секунд. Вероятно, когда-то давно объятья были весьма свойственны вашей паре, и теперь настало время возродить те прекрасные моменты и добавить искорку теплоты в ваше общение, которой вам так не хватает.

Вот мы с тобой и завершили работу по вытаскиванию твоих отношений из глубокой ямы, в которую забираются большинство людей. Это неудивительно, учитывая, какое незначительное внимание в обществе уделяется изучению и обучению тем вещам, которые составляют фундамент прочных семейных отношений. Сейчас ты обладаешь знаниями, которые резко выделяют тебя из других людей, однако если ты думаешь, что, проследовав предложенной здесь программе, ты всегда будешь плавать в спокойных водах, советую снова внимательно прочесть эту книгу через какое-то время. Личная жизнь, так же, как и профессиональная, требует постоянных усилий, мыслей и вложений. И если твои вложения в отношения с партнером до этого были недостаточными или же направление твоих стараний было совсем не обдуманым, то сейчас у тебя есть шанс изменить эту ситуацию раз и навсегда. Твоя личная жизнь – это твоя ответственность, твой выбор и результат твоего собственного развития. В любви успешен тот, кто не оставляет сил на обратный путь!

4.8. Что можно сделать прямо сейчас

Используй любую возможность для развития, даже если прогресс самый незначительный.

Для большинства людей счастье - это либо предвкушение хорошего будущего, либо избавление от плохого прошлого, и лишь для единиц счастье – это ощущение полной личной ответственности за настоящее.

Выше было предложено немало рекомендаций по спасению отношений в долгосрочной перспективе. А что ты можешь сделать сегодня для того, чтобы твои отношения с партнером улучшились?

По мнению известного финансового консультанта, писателя и бизнесмена, Бодо Шефера, у нас есть 72 часа для начала реализации наших идей, если мы не хотим, чтобы эти идеи канули в лету. Иными словами, если ты не приступишь к реальным действиям в ближайшие 72 часа, то с вероятностью 99,9% ты не начнешь движение к своей цели никогда. Поэтому не откладывай на сегодня то, что можно сделать сейчас.

Вот несколько рекомендаций по тем действиям, которые можно реализовать, не теряя ни минуты:

1. **Сделай своему партнеру комплимент.** Потребность быть высоко оцененными сильно притягивает нас к тем, кто делает нам комплименты в тех областях, которые важны для нас. Особенно сильный эффект, когда ты хвалишь своего партнера в присутствии других людей.
2. **Отыщи что-то, над чем вы сможете вместе посмеяться.** Смех помогает нам справиться со стрессом и передрыганиями наших суровых будней. Чувство юмора – один из главных инструментов в преодолении проблем в отношениях.
3. **Пригласи своего партнера к совместному времяпрепровождению.** В доме или за его пределами, активно или расслаблено, весело или интеллектуально – как бы вы не проводили время, если вы делаете что-либо вместе, вы вдыхаете дополнительную жизнь в свои отношения.
4. **Улыбнись.** Очень простой способ сделать ваше взаимодействие более позитивным – больше улыбаться. С настоящего момента старайся, как можно чаще, начинать общение с партнером с улыбки.
5. **Прикоснись к своему партнеру.** Для человека прикосновения имеют огромное значение. Если ты прикасаешься к близким тебе людям более 10 раз в день, это существенно оздоравливает твои отношения с ними.
6. **Расскажи о том, что тебя беспокоит.** Если ты будешь скрывать в себе волнующие тебя вещи, то твой гнев и раздражительность будет пагубно отражаться на отношениях. Вместо этого всегда лучше рассказать близким о причинах своих переживаний, но при этом не добавлять нотки обвинения в эти беседы.
7. **Составь график спасения отношений.** Со сроками и конкретными действиями. Если тебе удастся подключить партнера к работе над отношениями, то этот график можно даже будет привести в форму подписанного обеими сторонами контракта, в котором будут распределены роли, а также установлены промежуточные метки, помогающие оценить, насколько вы приближаетесь к поставленным целям.
8. **Напиши список тех вещей, которые тебе нравятся в твоём партнере.** Так ты сможешь вернуть многие из тех ощущений, которые ты испытывал(а) на начальной стадии ваших отношений. Ты снова обратишь внимание именно на те черты, которыми ты восхищался(лась), а не на те, которые вызывают у тебя раздражение. Идеальных людей не бывает и тебе нужно учиться видеть наполовину полную кружку, а не полупустую.
9. **Придумай семейную традицию.** О важности семейных традиций мы уже говорили. Не откладывая, придумай те объединяющие действия, которые ты и твой партнер можете повторять с определенной периодичностью. При первой же возможности сообщи ему/ей о своей идее. Предложи совместными усилиями внедрить новую традицию в ваши отношения. Иногда именно традиции играют решающую роль в спасении отношений, помогая людям выходить на открытое общение в наиболее трудных ситуациях.
10. **Сделай то, что твой партнер давно ждет от тебя.** Об этом знаете только вы двое. Есть что-то, к чему твой партнер давным-давно призывает тебя, открыто или намеками, но ты не следуешь его/ее желаниям либо из лени, либо из страха и

неумения менять привычный для тебя ход мыслей и действий. Может, сейчас самое время произвести над собой усилие и сделать то, что прежде ты никогда не делал(а)?

Если ты применишь хотя бы несколько из этих рекомендаций в течение ближайших 72 часов, я обещаю тебе, что ты начнешь ощущать положительные изменения микроклимата в твоей семье. Ты заразишься энтузиазмом, который побудит тебя к новым свершениям. Но рано или поздно тебя снова одолеет лень, которая будет способна поставить крест на всех тех усилиях, которые ты приложишь сейчас. Поэтому помимо вдохновенного совершения действий, тебе нужно будет написать долгосрочный план. Предлагаю начать с понедельного плана на ближайший год, в котором ты отразишь те вещи, которые ты будешь реализовывать еженедельно для улучшения состояния твоих отношений.

5. Вопрос-ответ

Извечно русские вопросы: "Кто виноват?" и "Зачем ты это сделал?"
Автор неизвестен

Есть только один правильный способ построить отношения, и мы все хотели бы его узнать.
Автор неизвестен

За долгое время проведения тренингов ARDOR, как для мужчин так и женщин, за долгое время существования наших интернет-форумов, за долгое время проведения индивидуальных консультаций, мне довелось давать ответы на тысячи вопросов, некоторые из которых звучат чрезвычайно часто. Именно ответы на последние я решил разместить в заключительной части книги. Весьма вероятно, что читая их, ты считаешь, что твоя ситуация уникальна, и тебе так и не удалось найти здесь решение. Но я не ставил целью дать готовые рецепты для решения конкретных задач. Все равно невозможно охватить все вопросы и ситуации – их бесконечное множество. Я лишь хотел показать, как все представленные на страницах книги выводы, советы, рекомендации могут послужить отличной почвой для поиска решений конкретных проблем и задач. Аналогичные решения ты можешь находить сам(а). Все, что мы рассмотрели выше, предлагает тебе базу для разрешения любой ситуации на всех стадиях отношений.

Вопрос: Где познакомиться с женщиной?

Ответ: Наиболее универсальным местом для знакомства является улица. На улице можно познакомиться совершенно с разными людьми всевозможных возрастов, сфер деятельности и интересов, социальных групп и статусов. Для тех же, кто хочет плавать в соленой воде, советую пойти в места массового скопления женщин: гуманитарные вузы, магазины одежды, шейпинг клубы, курсы йоги, танцев, конного спорта и т.д.

Вопрос: Где познакомиться с мужчиной?

Ответ: Интернет является довольно предпочтительным местом, поскольку мужская аудитория заметно превалирует среди пользователей глобальной сети. К основным рекомендациям следует отнести размещение выигрышного фото, избегание банальных клише в анкете и непременно общение с толикой вызова и заигрывания. Однако в виртуальной искусственной среде отбор также искусственен. Поэтому лучше увеличивать вероятность за счет посещения тех мест, где больше шанс встретить мужчину интересующего тебя типа. Разумеется, заранее планируя ход возможной беседы и темы, которые могут быть интересны этому человеку.

Вопрос: О чем разговаривать с женщиной?

Ответ: О чем угодно. Главное, КАК ты говоришь. Конечно, желательно предлагать темы, которые женщина сможет поддержать. Но, если нужно наиболее универсальное направление беседы, то обсуждение межличностных отношений подойдет лучше всего.

Вопрос: Я познакомилась с мужчиной существенно старше меня, как по возрасту, так и по статусу. Он не хочет жить вместе / жениться на мне и избегает разговоров о совместном будущем. Что делать?

Ответ: Данный мужчина не женится на тебе ни сейчас, ни в долгосрочной перспективе. Единственное разумное решение в данной ситуации – поставить вопрос ребром: либо он переходит к следующему этапу в отношениях, либо ты уходишь из его жизни. Главное – затевать этот разговор в тот момент, когда общение проходит в спокойном ключе, а также быть готовой идти до конца.

Вопрос: В соседней группе / на работе / в соседнем доме живет мужчина/женщина, с которым(ой) мы регулярно видимся, который(ая) мне нравится. Что делать?

Ответ: Просто подойти и предложить сходить в конкретное место в конкретное время. Например, так: “Привет, слушай, есть два билета в театр, один из которых пропадает. Хочу сходить с тобой. Спектакль будет во вторник вечером. Возражения не принимаются. Оставь свои контакты, чтобы нам было удобнее пересечься перед началом спектакля” После такой фразы пойдут возражения посланные специально для того, чтобы ты показал(а) свое умение их парировать. При этом держи в голове то, что произнесенное тобой предложение само по себе никак не может изменить отношение этого человека к тебе. Ни в лучшую сторону, ни в худшую.

Вопрос: Мой партнер совершенно не хочет со мной разговаривать. Он полностью отделился от меня и не идет на сближение. Что делать в этом случае?

Ответ: Начни с изменения себя, с повышения любви и уважения к себе, с осознания собственной ответственности и собственных возможностей по улучшению отношений. Затем приступай к длительной работе по улучшению микроклимата в вашей паре. И только после того, как ты сделал(а) все, что можешь, подключай к этой непростой деятельности своего партнера.

Вопрос: У нас с моим партнером совершенно угахла сексуальная жизнь. От былой страсти не осталось и следа. Есть ли способ что-то исправить?

Ответ: Трудно точно установить причину, но, скорее всего, дело в общей атмосфере, бытующей в ваших отношениях. Если они в состоянии замерзания, нужно потратить силы на то, чтобы добавить в них теплоты. Если их поглотила рутина, стоит искать решения в нестандартных, даже экстраординарных, действиях. Если главная причина в снижении собственной физической привлекательности, самое время активно взяться за изменение своей внешности и своего поведения. Смена собственного образа, пожалуй, является даже более стимулирующим фактором, чем смена мест, поз, подручных средств или сексуальных техник. С этой целью тебе помогут специально инициированная или завуалированная ролевая игра, дополнительные костюмы и наряды, изменение имиджа, использование новых вербальных конструкций, индивидуальные танцы и т.п.

Вопрос: Мой муж – редкостный эгоист: живет в свое удовольствие, ищет любую возможность улизнуть из дома, совершенно не хочет вкладывать силы в отношения и помогать мне с ребенком. Как его исправить?

Ответ: На лицо заметное смещение баланса контроля отношений в его сторону. Поэтому начать необходимо с вложения сил в отвоевывание собственных позиций. Мой совет в этом случае совпадает с рекомендациями, приведенными в главе “Как работают отношения”, которые отражают как глобальную работу над своей личностью, так и локальные модификации своего поведения с целью поднятия своего семейного статуса. В сложившейся ситуации, пожалуй, наиболее важной является рекомендация не бояться отстаивать свои решения и желания, несмотря на возникающие риски. Безусловно, смена прежних устоев и стереотипов всегда протекает довольно болезненно, и сопротивление твоего партнера неизбежно. Однако только так у тебя появляется возможность изменить тот образ жизни, который тебя не устраивает, и начать строить ту семью, которую ты действительно хочешь.

Вопрос: Муж/жена не пьет, работает, заботится обо мне, но при этом сильно трепит мне нервы. Уже сил и нервов не осталось, а чувства иссякли. Его/ее нытье и ворчливость регулярно выводит меня из себя. Что делать в такой ситуации?

Ответ: Безусловно, ситуация, в которой ты контролируешь отношения сильнее своего партнера, приносит тебе ничуть не меньше боли, чем ему/ей. Вот несколько рекомендаций по выходу из этой ситуации.

Во-первых, тебе нужно воспринимать факт смещения эмоционального баланса, а также свою ведущую роль как норму. Не подвергай сомнению свои морально-этические качества, так как точно в таком же положении рано или поздно оказывается практически каждый человек. Сопереживай самому(ой) себе не меньше, чем партнеру.

Во-вторых, снижай для себя значимость ответов на те вопросы, которые тебя так заботят. А именно: “Люблю ли я своего партнера?”, “Хороши ли для меня наши взаимоотношения?”, “Чего больше в моей жизни, счастья или несчастья?” и т. д. Вместо этого спрашивай себя, что можешь сделать ты и что может сделать твой партнер, чтобы эти вопросы меньше тебя беспокоили.

В-третьих, подвергай критике свою вину. Составь список всех пунктов, по которым ты можешь себя винить и подвергни сомнению каждый из них. Внимательно подумай, насколько обоснованным является твое самобичевание. Отношения строятся двумя партнерами с целью удовлетворения потребностей каждого, и если потребность одного или обоих не удовлетворяется, то нет ничего удивительного и противоестественного в возникновении серьезных трудностей, за которые ответственны оба.

В-четвертых, учись управлять собственным гневом. Как этого добиться? В раздраженном состоянии, абстрагируйся и посмотри на ситуацию со стороны. Спрашивай себя, действительно ли произошло что-то страшное или ты лишь ищешь повода для раздражения. Если не можешь себя контролировать, вежливо извиняйся и уходи от общения. Стремись вести общение без обвинений. Не вешай ответственность за твое внутреннее состояние на близких. Воспринимай возникшие трудности не как катастрофу, а как на отличную возможность показать свою способность их преодолевать.

В-пятых, трать больше времени на то, чтобы искать положительное в своем партнере, а не неотрицательное. Все отрицательные черты твоего партнера можно свести лишь к одной: подчиненное положение. Вместо этого, концентрируйся на тех качествах, которые привлекли тебя в нем/ней раньше. Скорее всего, человек не так сильно изменился, как тебе кажется.

В-шестых, убеди себя в том, что у тебя есть полное моральное право прекратить эти отношения, если твои потребности не удовлетворяются. Твой партнер – взрослый человек и ты не должен(на) заботиться о нем/ней, как о ребенке. А тебе совершенно необязательно делать свою жизнь несчастной, а также жизнь всех членов твоей семьи из-за преувеличенного чувства долга. Такой ход рассуждений поможет тебе легче выбраться из ловушки, создаваемой чувством вины или страха перед будущим.

В-седьмых, иди на сближение с партнером. Терпеливо старайся прислушиваться к его/ее ощущениям, потребностям и переживаниям. Мобилизуй себя на то, чтобы оказывать ему/ей знаки внимания, даже если у тебя нет вдохновения. Основу сближения составляет общение и время, проводимое вместе. Когда ты делишься чувствами без обвинений – даже негативными чувствами, – ты делаешь шаг навстречу своему партнеру. Весьма вероятно, что ни ты, ни твой спутник(ца) никогда не разговариваете друг с другом о том, что для вас действительно ценно, в чем вы испытываете потребность. Может, пора поменять это прямо сейчас?

Вопрос: Мы живём в разных городах, и безуспешно пытаемся сохранить наши отношения. Мы крайне редко видимся и постепенно наше общение становится все более холодным. К сожалению, в обозримом будущем возможности жить вместе не предвидится. Мне кажется, что и желания с его/ее стороны такого уже нет. Как можно спасти отношения?

Ответ: Единственный возможный выход из этой ситуации – это организация конструктивного, “взрослого” разговора, имеющего целью совместно определить, как и в какие сроки будет решаться задача совместного проживания. Скорее всего, твой партнер

будет уходить от такого разговора и от принятия конкретного решения по вышеуказанным вопросам. Но тебе необходимо дойти до определения конкретных совместных действий и сроков со стороны КАЖДОГО из вас. Крайне важно, чтобы в работе над преодолением возникших трудностей работали оба и вкладывали все, что могут, как в поддержание отношений в тонусе, так и в решение жилищного вопроса. Только если оба договорятся серьезно вложить силы в совместное будущее, построят план конкретных действий и не оставят свои инициативы лишь на словах, данные отношения будут иметь смысл. В противном случае, их лучше завершить.

Вопрос: Спустя много лет совместной жизни мы оба ощутили, что бывшие чувства угасли. Мы не раз пробовали различные варианты совместного и раздельного отдыха, приносили романтику в отношения, но это не помоло. Что делать?

Ответ: Помнишь, я говорил тебе, что счастье – это процесс, а не результат. Поиск панацеи – это естественный алгоритм поведения человека, но он не приносит успеха в семейных отношениях. Быстрые решения, безусловно, способны внести свежую струю в ваше общение с партнером, но эффект от них очень кратковременен. Поддержание длительных отношений в тонусе чем-то похоже на процесс изучения иностранных языков – если постоянно вкладывать в них силы, они цветут, а если пускать все на самотек, то бывшие достижения непременно канут в лету. Это постепенный и трудоемкий процесс. И если он не принес тебе достаточных результатов, то ты либо приложил(а) мало усилий, либо направил(а) их в неправильное русло.

Вопрос: Наши отношения похожи на театр военных действий. Никто не хочет уступать другому. Конфликты случаются очень часто и нередко перерастают в битве тарелок с нецензурой бранью. Наши ссоры пугают нас, наших близких и знакомых. Сейчас мы дошли до той точки, когда продолжать эти отношения дальше стало невыносимо.

Ответ: Я уже неоднократно писал выше, что большинство людей необоснованно стремятся быть правыми вместо того, чтобы быть счастливыми. Подумай, что именно для тебя важнее. Если первое, то для этого явно не обязательно жить вместе с человеком. Если второе, то сейчас самое время начать нести ответственность за каждый свой шаг, обдумывать каждое свое движение с позиции: “Делает ли это меня счастливым(ой) или нет?” И с сегодняшнего дня начинать впитывать те семейные ценности, о которых мы с тобой говорили в главе “Семья твоей мечты”.

Вопрос: Я узнал(а) об его/ее измене. Как мне поступить? Как преодолеть боль?

Ответ: Если ты узнаешь, об измене, подсознательно ты делаешь выбор о том, будешь ли ты прощать человека или нет. И крайне важно, чтобы этот выбор совпал с твоим сознательным выбором. В противном случае ты окажешься во власти деструктивных эмоций, способных нанести серьезный ущерб твоей жизни. Ненависть, гнев и чувство обиды деструктивны – они буквально съедают твою душу изнутри. Они абсолютно не совместимы с состояниями радости, умиротворения и расслабленности. Подобные эмоции изменяют твое поведение, причиняют боль тебе и твоему партнеру и неизбежно уничтожают твои отношения. Я уже не говорю о том, что они легко могут нанести вред физическому состоянию твоего организма. Именно поэтому тебе нужно прислушаться и к своим мыслям, и к своим эмоциям и помочь им договориться. Результатом этих переговоров должно либо стать окончательное решение о прощении, либо, если тебе не под силу его принять, решение о прекращении текущих отношений.

Прощение освобождает тебя от оков ненависти, гнева и разочарования. Единственный путь подняться над негативом в отношениях, которые принесли тебе боль, – взять на себя смелость простить того человека, который причинил тебе эту боль. Искренне прощая, ты делаешь шаг навстречу не своему партнеру – ТЫ ДЕЛАЕШЬ ШАГ НАВСТРЕЧУ СЕБЕ. Прощение подразумевает приложение максимума усилий для

сохранения твоих способностей управлять своим эмоциональным состоянием. Это подарок самому себе, который освобождает тебя. Сделай это не для своего партнера – сделай это для себя.

Вопрос: Когда мы встретили друг-друга, он был преуспевающим, подтянутым, а теперь он обрюзг, никуда не стремиться. Как на него повлиять, как вернуть бывшего любимого? Или, если рассматривать аналогичную ситуацию глазами мужчины: жена располнела, не хочет работать, не развивается, погрязла в быте.

Ответ: После нескольких лет совместной жизни люди привыкают к тому, что их партнеры всегда доступны, вне зависимости от того, развиваются они или нет, следят они за собой или нет, оказывают ли они своим супругам знаки внимания или нет. В семейной жизни большинство из нас позволяют то, что не могли себе позволить на начальной стадии отношений, что не допускают при общении с друзьями, коллегами по работе, продавцами, парикмахерами, врачами и т.д. В то же время, это именно твоя задача – поднять планку требований как для себя, так и для своего партнера. Прежде, чем донести до него, что ты не будешь мириться с нынешним положением вещей, тебе обязательно нужно отвечать тем требованиям, которые сам(а) выдвигаешь, быть достойным наглядным примером. Поэтому вначале спроси себя: “А не делаю ли я то же самое? Не стал(а) ли я сам(а) делать те вещи, которые не позволял(а) себе прежде?” Начни с работы над собой, своим поведением. Также обязательно проследи, насколько равны ваши с партнером возможности для саморазвития, к примеру, женщине, на которую взвалена забота о троих детях действительно трудно, а иногда и невозможно, отыскать время для личностного роста и поддержания красоты. И лишь в тот момент, когда ваши временные возможности уравновешены, а ты сам(а) стал(а) образцом для подражания, тебе следует четко и доходчиво объяснить партнеру, каких действий ты ждешь от него/нее и к каким последствиям могут привести его/ее бездействие и нежелание идти тебе на встречу. И разумеется, идти придется до конца.

Вопрос: Я встретил(а) на работе/отдыхе/где-то еще замечательного(ую) мужчину/женщину, который(ая) буквально свел(а) меня с ума. Я вновь испытал(а) те эмоции, которые испытывала много лет назад. С мужем/женой мы часто ссоримся, стали совсем чужими друг другу. У меня семья, дети. Что делать?

Ответ: Для начала важно понимать, что смещение эмоционального баланса в свою сторону вовсе не означает, что так будет всегда. С огромной долей вероятности можно утверждать, что в ближайшем будущем чувства как к новому мужчине/женщине, так и к мужу/жене будут видоизменяться. Эмоциональный фон всегда непостоянен. Данная ситуация могла быть диаметрально противоположной. Ты вполне мог(ла) бы жить долгие годы с твоей нынешней пассией, а потом встретить своего(ю) мужа/жену и сильно увлечься им/ей. Бурное проявление чувств – это наслаждение настоящим моментом, которое никогда не длится вечно. Именно поэтому нужно мыслить с позиции здравого смысла. Лишь в том случае, если ты убежден(а), что новые отношения выглядят более надежными, что ты не наносишь вред своим детям, тебе стоит подвергать сохранность своей семьи дальнейшему риску. В противном случае тебе следует задать себе вопрос: Стоят ли твои текущие эмоции того, чтобы продолжать негативно влиять на микроклимат в твоей семье?

Вопрос: У меня перед глазами есть пример счастливого брака. Почему моей подруге повезло, а мне – нет?

Ответ: Как рассказывают про одного великого игрока в гольф, Бернарда Лангера... Однажды мяч попал в дерево и застрял между ветвей. Все предлагали ему переиграть, но он залез на дерево и оттуда выбил мяч, причем очень удачно. Всех поразил этот удар и после игры к нему подошел корреспондент с вопросом:

- Господин Лангер, Вам так неимоვნно повезло с этим ударом с дерева, правда?
- Да. – ответил игрок, – Я тоже заметил: чем больше я тренируюсь, тем больше мне везет.

Вопрос: Как научить женщину правильно заниматься оральным сексом?

Ответ: Во-первых, показать ей порнофильмы. Во-вторых, продемонстрировать ей, как надо, взяв в качестве примера ее указательный палец.

Вопрос: Мой партнер совершенно меня не понимает. Как ему сообщить о своих желаниях?

Ответ: Под фразой “Ты меня не понимаешь” большинство людей подразумевают “Ты не делаешь того, что я хочу”. Для того, чтобы человек отвечал твоим желаниям, во-первых, нужно найти способ открыто донести их до него. Если в отношениях нет открытого диалога, это можно сделать посредством обмена записками со своими пожеланиями. Во-вторых, нужно совершить ответные действия, направленные на удовлетворение потребностей твоего партнера. Только так у него может появиться мотивация вложить силы в ваши отношения.

Заключение

Если ты дочитал(а) до этих строк, то ты уже проделал(а) существенную часть сознательной работы по улучшению своей личной жизни, которую 98% людей не проводят никогда. Теперь ты уже обладаешь такими колоссальными знаниями, с помощью которых ты можешь помочь не только себе, но и многим своим знакомым, друзьям, близким. Но начать нужно с себя. Со своей системы ценностей. Со своих жизненных целей и приоритетов. Со смены образа жизни. С внедрением в нее новых действий и привычек. Со стремления взять ответственность за свою жизнь и свои отношения.

Изменяя себя, ты непременно изменишь свои отношения. Изменяя свои отношения, ты непременно изменишься сам(а). Личная жизнь – одна из наиболее важных сфер жизни для каждого человека. Поэтому так важно владеть и силой, и разумом, и душой в ее развитие. В природе все живет, пока оно растет. У кого-то уже есть неплохая фора и ему нужно сделать настречу успеху всего несколько шагов, а кому-то предстоит пройти путь в десятки тысяч миль. Но как говорит бизнесмен Ричард Брэнсон, “это всего лишь вопрос масштаба, но сначала ты должен поверить, что ты можешь”.

В заключение я хочу представить твоему вниманию притчу, придуманную моим другом, Михаилом Субочем. Называется она “Метафора про деревце”.

"Отношения между мужчиной и женщиной похожи на дерево: семя нам даёт Матушка-Природа, что же дальше будет с ним, во многом зависит от человека.

Когда деревце только начинает расти, его хрупкие ручки-ветки очень ранимы, а ствол-позвоночник может быть сломлен даже небольшим ветерком... Именно поэтому нужно с большой любовью, заботой и терпением к нему относиться, постоянно уделять свое время и помогать.

Для того, чтобы правильно за деревцем ухаживать, важно понять, что ему нужно. Для этого можно собирать информацию о деревьях, разговаривать с ними вечерами и, когда оно убедится в вашей искренности, оно само будет помогать, стараться изо всех сил, чтобы не разочаровать вас, будет делиться своими успехами, радуя ваш слух.

Как и всё расцветает от любви и заботы, так и это деревце со временем станет радовать вас не только грацией своих форм, зеленью листочков, ароматом цветков, но и сочными, вкусными плодами. Вы сможете ощутить, как приятно их есть, наслаждение и гордость за себя теплой волной растекутся по телу, окутав его мягким и бурным журчанием ручейка...

Есть, однако, САДОВОды, которые любят применять разные ядохимикаты в надежде ускорить процесс. Да, это получается, яблочки становятся красивыми... но горькими. Эти игры формул химических веществ портят естественный, неповторимый вкус спелых плодов; дерево вырастет, но плоды его вряд ли придутся вам по вкусу; да, это будет питательно и хорошо покушать, но это не тот сладостный взрыв вкуса, который вы ощутите, когда будете с любовью, умом и трудолюбием растить свое дерево. Поймите, когда дерево вырастет, оно сможет спрятать вас от дождя или бури, оно послужит материалом для новых вещей, вы сможете с большим удовольствием отдыхать и работать в тени его прекрасной густой кроны, наслаждаясь тишиной и счастьем, комфортом и уютом, любовью и заботой, которые будут дарить вам его крепкие, умелые, нежные ручки-ветки...

Дерево это растет в вашем сердце, там находятся его корни..."