

Содержание

Правила отношений	5
Первая ночь, первый секс.....	16
Как быть сексуально привлекательным?.....	19
Каблук и каменная стена	24
Счастливая любовь, счастливая жизнь.....	29
Взаимная и безответная любовь.....	34
Партнер – не твоя собственность	38
Почему зависимость убивает отношения?.....	41
Как перестать ревновать?.....	46
Измена и верность.....	50
Свободные отношения.....	56
На игле влюбленности	59
Опасности влюбленности	64
Как разлюбить человека?	68
Почему мы не понимаем друг друга?	74
Почему спорить бесполезно?	79
Как перестать злиться и ссориться?.....	84
Как перестать обижаться?.....	91
Как перестать скандалить?.....	96
Безвыходность в отношениях	107
Правила осознанного общения.....	114
Искренность в общении	120
Отношения по шаблону.....	124
Идеал отношений.....	129
Психологические кошки-мышки.....	132

Должны ли мы любить?	135
Жадность и эгоизм.....	141
Идеализация влюбленности.....	147
Как использовать сайты знакомств?	154
Влюбленность и подсознание	157
Суть любви.....	162
Зачем нужны отношения?.....	167
Сказка о любви.....	171

Правила отношений

В первой главе озвучиваю «правила» и рекомендации, которые время от времени даю клиентам, когда замечаю, как те несознательно свои отношения рушат. Почти все допускают однотипные «ошибки» – их описание далее приведу.

Приведенные здесь «правила» – не заезженные попсовые советы в духе женских журналов. Для усвоения непростые, зато они работают. Здесь я говорю о том, как научиться сохранять в отношениях обоюдную с партнером радость без последующих психических откатов и ломок.

А первое «правило» отношений будет таким:

5

Забейте на правила

Я не особенно верю в обязательные для всех правила, исходя из которых можно построить здоровые, гармоничные отношения. Буду говорить скорей о том, чего делать не нужно – о распространенных способах, которыми отношения убивают. На этой «карте» наглядно обозначены одни тупики, чтобы их стороной обходить. А свободное совместное движение и спонтанное созвучие в правилах не нуждаются.

Гармоничное взаимодействие партнеров не терпит принудительных шаблонов, какими бы сказочно красивыми те ни были. Чем больше мерок, которым соответствовать не хочется, а приходится, тем меньше легкости.

Кто в семье босс, кто старше, кто больше зарабатывает, кто за что ответственен, будут ли общие дети, сколько времени проводится совместно, какая ориентация у партнеров, какие игры они практикуют в спальне, где и как живут – все это неважно до тех пор, пока обоим устраивает. Что бы ни говорили сторонние наблюдатели.

Смысл не в том, чтобы создать «правильные» отношения, а в том, чтобы понять, чего ты сам хочешь, и на что реально можешь с человеком рядом рассчитывать.

Конечно, тут все не так просто и однозначно. Грань между раскованностью и свинством – у каждого своя. О нюансах буду говорить ниже.

Следующее, второе «правило» отношений:

Не играйте чувствами

Одна из самых распространенных проблем в отношениях – это безответные чувства. Почти всегда один привязан и «любит» сильнее, второй – меньше. Это естественно. Проблема в том, что такая разница в чувствах имеет тенденцию нарастать: влюбленный влюбляется еще сильнее, возлюбленный любит еще меньше.

Спасти отношения при дисбалансе взаимных чувств – затея изначально непростая. Но все усложняется в разы, если партнеры начинают чувствами играть.

Большинство боится честно и открыто выражать свои чувства, ведь проще быть «любимым», чем «любить» и томиться – эдакая выгодная позиция – продать собственное общество как особую ценность, чтобы купившийся на уловку партнер начал его психологически спонсировать: оказывать знаки внимания, идти на уступки.

Подробнее об этих коварных маневрах я говорю в главе: *«Психологические кошки-мышки»*.

Чтобы отношения не зашли в тупик окончательно, вместо манипулятивных игр чужими чувствами надо бы практиковать открытое общение. У честности, вообще, есть замечательное свойство – прояснять. А чем больше пристрастных эмоций, хитростей и манипуляций, тем масштабней и запутанней паутина взаимного непонимания и недоверия.

Следующие несколько правил будут полезны для терзающихся от собственной неразделенной привязанности.

Не просите любви

Если вам не хватает общества партнера, проблема вовсе не в том, что у вас какие-то якобы неправильные отношения, а конкретно в собственных нереалистичных запросах. Невозможно востребовать любовь и тепло в конкретных количествах. Искусственно вызванные искренние чувства – это оксюморон – то есть так не бывает. Эту тему я разбираю подробнее в главе: «Должны ли мы любить?».

Чертовски важно осознавать абсолютную тотальную тщетность попыток востребовать любовь. Принуждения к любви не работают, а вызывает совершенно противоположную неуправляемую реакцию нелюбви и неприязни.

Ни у кого никогда нет никаких прав на чужую любовь – она либо возникает спонтанно, как естественный субъективный ответ на происходящее, либо нет.

Аналогия – цветок. Сколько его ни умамливай, ни вытягивай насильно, от этого расти и цвести быстрее он не станет, а скорей напротив – угаснет. Можно лишь создавать благодатную почву для его роста – и то ни разу не факт, что сработает.

То же и с теплыми чувствами – они возникают вовсе не потому что зависимый партнер в них нуждается, а как реакция на его понравившиеся качества и поступки. И среди этих положительных качеств уж совершенно точно нет навязчивой, голодной зависимости.

Из этого вытекает следующее правило:

Не ищите безусловной любви

Партнер никогда не любит безусловно, иначе ему было бы безразлично – любить вас, или первого встречного. Партнер реагирует на то, что видит. И если в поле зрения попала не зрелая личность, а плаксивый, зависимый ребенок, то к нему в лучшем случае испытают уничижительную жалость, – уж никак не страстное восхищение. Вроде бы очевидно, да?

Ситуация, где мы чувствуем, что нас вовсе не любят, а просто используют – это как правило расчет на ту самую безусловную всеобъемлющую любовь, когда любят не за что-то, а «вообще». Только попробуйте представить, как такое возможно! Что это за субстанция внутри нас, которую могут любить «вообще»?

Если любовь нацеливается на конкретного человека, ни о какой бескорыстной безусловности и речи быть не может. Такая любовь по умолчанию обусловлена набором качеств, которые объекту любви присущи.

А если продолжать себе врать, уповая, например, на такую красивую идею, что дескать во вселенной есть та самая вторая половинка, созданная как раз для того, чтобы принять нашу персону со всеми потрохами, поиски могут оказаться вечными – ни один смертный не пройдет такой фильтр идеалистичных претензий.

Требования бескорыстной любви – это чистая корысть и вопиющий эгоизм.

В одной из последующих глав я разберу эту тему подробней.

Еще одно правило отношений для влюбленных идеалистов:

Не спешите сближаться

Уже не раз наблюдал, как прекрасные отношения рушатся, когда люди съезжаются и пробуют жить вместе. Все мы разные, и чем тесней сближаемся, тем интенсивней притирка – все больше позиций приходится сдавать, порой, с болезненной ломкой. И если с этим поспешить, отношениям быстро приходит конец.

Любые отношения хороши в зависимости от дистанции. Кому-то комфортно в одной комнате. С кем-то гармония возможна лишь на расстоянии в редких встречах. И даже самый светлый и святой человек может показаться невыносимым, если с ним на денек запереться в лифте.

Если партнер отвлекается от вас на друзей, или свои хобби – это не значит, что вы ему надоели. Мы все способны выносить друг друга лишь какое-то время и на определенной дистанции. Никто не сможет заткнуть и насытить себя полностью исключительно чужой личностью.

Если вы в своих предвкушениях блаженного растворения в партнере забежали вперед, надежда неизбежно будет обламываться об реалии. Принцип «все, либо ничего» рушит то прекрасное, что между людьми возможно в реальном взаимодействии.

Иные истории гармоничных отношений – совсем не о тесном сожительстве душа в душу, а, например, – о встречах по выходным.

Настоящая близость возможна, когда мы способны оставаться целостными, когда умеем выдерживать необходимую дистанцию, чтобы после уединения, снова сблизиться на новом уровне, обогатив отношения новым опытом.

Чтобы отношения пережили букетно-конфетный период и, хотя бы, с умеренным комфортом продолжились, дальнейшее сближение партнеров должно управляться не порывистыми надеждами на счастливую близость, а исследованием реальной возможной почвы для сближения.

А если почвы такой нет, и дальнейшая притирка обходится слишком дорого, обычно, как водится, начинают друг другу выдвигать претензии и выставять счета за проваленную сказку. Ответственность за разочарование несет только тот, кто сам своим очарованием себя предварительно одурачил.

Не пытайтесь принуждать партнера к сближению на чуждых ему территориях. В гармоничных отношениях, как и в дружбе, общаются на уже имеющейся почве для общения. Новые способы взаимодействия можно свободно предлагать, но ни в коем случае не навязывать. Иные отношения так и остаются прекрасными лишь на конкретной дистанции, а комфортного сближения может никогда не произойти.

И вообще:

Не спешите с серьезными решениями

Самые крупные проблемы в отношениях начинаются, когда партнеры друг друга связывают: брачными узами, совместным имуществом, детьми и др. Я не утверждаю, будто связываться и вовсе не нужно. А вот хорошенько все взвешивать, чтобы не вляпаться в нескончаемые мытарства – как минимум, разумно.

Например, одна из самых распространенных проблемных ситуаций в отношениях – это зависимость женщины с ребенком от мужчины, которому отношения уже опостытели. Даже не стану описывать суть проблемы – она очевидна. Но далеко не все осознают, насколько рискованно само решение – завести детей без глубокого, проверенного временем, взаимного доверия.

И здесь рекомендация такая:

Никуда в отношениях не спешите, не покупайтесь на красивые порывы-обещания, на признания в любви, и тем более – не рассчитывайте по-детски на авось (дескать с рождением ребенка все само сладится), а для начала друг друга хорошенько узнайте и опирайтесь, как бы сухо ни звучало, на статистику – реальную надежность, проверенную поступками.

Не зря говорят: «семь раз отмерь, один отрежь». Иначе велика вероятность утонуть в очередной драме теперь уже с головой. Самые серьезные «ошибки» совершаются по неосознанности, на основе временных порывистых эмоций, за которые уже в привычном стабильном состоянии приходится нести ответственность.

Очередное правило, призывающее обуздать идеалистичную романтику:

Не сопротивляйтесь правде

Если близкий человек стабильно ведет себя холодно и черство, можно вечно на него обижаться, а можно просто понять,

что человек – не так уж близок, а может и вовсе – чужой. И реальной проблемой все это время был не его холод, а опять же – наши собственные капризные заблуждения на чужой счет.

Мы сами создаем свой психологический фейсконтроль, сами впускаем человека на личную территорию, держим его образ в интимных уголках души. И если «гость» на этой близкой дистанции, вдруг, начинает себя вести небрежно, или даже плюет в раскрытую душу, значит, фейсконтроль оказался дилетантским, и мы сами ошиблись, приняв чужого за близкого.

А если признавать эту правду не хочется, остаются нескончаемые обиды – бесплодные манипуляции с целью прогнать обвиняемого под нашу убежденность в том, каким ему быть «положено».

Желание что-то доказать и навязать партнеру само по себе уже указывает на пристрастие, когда мотив исходит не от здравого смысла, а от слепой эмоции. Эту тему я разберу подробнее в главе об осознанности в конфликтных ситуациях.

Если проводить жизнь в обидах все-таки не хочется, можно попытаться приглядеться, с кем имеешь дело в действительности, и взвешенно, исходя из увиденного определить, какая дистанция общения именно с таким реальным человеком устраивает.

Следующее правило:

Сохраняйте свою независимость

Мы не можем контролировать свою симпатию – «сердцу не прикажешь» – так говорят. А вот своей потребностью в чужой симпатии в определенной степени управлять все-таки можно. Вы ведь понимаете, что симпатия и зависимость – разные вещи?

Если читали эту главу внимательно, то могли уловить единую канву, пронизывающую все правила – идею о ценности сохранения собственной целостности и независимости, дабы отношения не стали затычкой от собственных страхов.

Значение независимости трудно переоценить – только с ней и возможны хотя бы относительно легкие и радостные отношения. А зависимость отношения убивает целым арсеналом средств. Ниже перечислю лишь самые распространенные. Кое-где повторюсь.

Зависимость приводит к ревности и чувству собственника, побуждает душить партнера контролем и мучиться самому от страха оказаться преданным и обманутым лопухом.

Зависимый партнер теряет душевное равновесие, его настроение хаотично выплывает под дудку внимания и расположения партнера. Об этом я скажу подробнее в главе: «Счастливая любовь».

Зависимый партнер теряет свою привлекательность, потому что воспринимается душевно несамостоятельным ребенком, страсти не вызывающим. Именно независимая самодостаточность выглядит сексуально. А интимные отношения с зависимым партнером начинают отдавать оттенком инцеста.

Зависимость обесценивает все прочие радости жизни. На друзей, работу, увлечения и хобби ресурсов остается все меньше.

Зависимость побуждает качать права на любовь и внимание, что обычно приводит как раз к нелюбви и невниманию.

Зависимость приводит к губительной для отношений спешке – хочется партнером насытиться, без оглядки в нем раствориться. В итоге стадии сближения, на которые в комфортном ритме требуются месяцы, попросту пропускают. И соразмерно пылкости поспешного сближения открывается вопиющая несовместимость партнеров. Слишком болезненной может оказаться интенсивная притирка, и все радужные совместные планы с надеждами приходится хоронить заодно с отношениями.

Зависимость погружает в драму, сотканную из страха перед возможной непереносимой потерей. Общество партнера при таком раскладе воспринимается не как собственный выбор и свободная воля, а вынужденной и напряженной сделкой. При-