



16 критериев
зрелой любви

Юлия Олих

Юлия Олих

16 критериев зрелой любви

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24862009

ISBN 9785448544200

Аннотация

«16 критериев зрелой любви» – книга о любви и близости между мужчиной и женщиной. Что нужно человеку для того, чтобы он мог строить близкие отношения? Какие качества, знания, опыт, навыки нужны для этого?

Содержание

Об авторе	5
Предисловие	7
Отношения. Закладываем фундамент	11
Критерий номер один	14
Критерий номер два	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

16 критериев зрелой любви

Юлия Олих

© Юлия Олих, 2017

ISBN 978-5-4485-4420-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе



Юлия Олих, магистр психологии, практикующий психолог, сертифицированный гештальт-терапевт.

Работает в направлениях: гештальт-терапия, арт-терапия, системная семейная терапия.

Автор цикла творческих тренингов «Курс Личности», «Давай Встретимся», «Мужчина. Женщина. Любовь» и др.

Специализируется в области отношений. Темы с которыми работает Юлия: конфликты в паре и общая неудовлетворенность отношениями; как встретить своего мужчину и быть с ним счастливой; как пережить расставание и обре-

сти себя.

Любящая и любимая жена и мама очаровательной, девятилетней Катрин, которая мечтает стать дизайнером и модельером одежды.

Любит свою жизнь, свою работу и профессию. Получает удовольствие от путешествий, вкусной еды, моря и ласкового солнца.

Ведет блог, пишет статьи о любви, зрелых и близких отношениях. О мужчинах и женщинах, семье, поиске и обретении себя и смысле жизни.

Сайт автора: www.olikh.com

Предисловие

Эту книгу я посвящаю своему любимому мужу, который вдохновил меня на ее написание, одобрил идею и оказывал помощь и поддержку на протяжении всего времени, пока я создавала эту книгу. Он был первым, кто читал каждую новую главу, высказывал свое мнение, корректировал и дополнял тексты, был источником новых идей. Благодаря ему сейчас эта книга перед вами такая, какая она есть. Все, что написано в этой книге – это результат нашего творческого союза, подкрепленный совместным опытом наших отношений.



Эта книга о любви и близости между мужчиной и женщиной.

Я много пишу о том, как непросто построить настоящие близкие отношения. Как сильно влияют на нас родительские сценарии, усвоенное поведение, детские травмы, наши отношения с родителями, и отношения родителей к нам, наши представления об отношениях о том, как они должны складываться, привычки и стереотипы, иллюзии, отношение к себе и к другим людям.

В современном мире по-настоящему близкие отношения это большая ценность и большая редкость одновременно.

Оглянитесь вокруг. Как много в вашем окружении счастливых пар, в отношениях которых живет любовь? Посмотрите на опыт своих родителей и знакомых. Есть ли среди них те, на кого можно равняться, на кого хотелось бы быть похожим, у кого есть чему поучиться в мудрости отношений?

Мир меняется. Меняются люди и отношения. И если раньше люди вступали в отношения просто потому, что так было принято, то сейчас все обстоит иначе. Люди стремятся к счастью и не готовы быть в отношениях лишь ради социального статуса, начинают искать близости и любви. Отно-

шений, в которых им будет тепло и радостно.

Многие хотят счастливых отношений. Однако далеко не у каждого они складываются. Кто-то постоянно меняет партнеров в поисках лучшего, самого-самого, кто будет полностью соответствовать представлению об идеальном партнере. Ищет и не находит. Забывая простую истину о том, что идеальных не бывает. Жадно выискивая из толпы того самого, одного единственного, порой мы забываем обратить взгляд на самого себя. А так ли уж я сам идеален в отношениях? Каков мой вклад в то, что отношения не складываются?

Но если мы все-таки решаем обратиться внутрь себя и задать себе вопрос: что я могу сделать для того, чтобы быть счастливой в отношениях?

В этой книге я буду говорить о том, что нужно человеку для того, чтобы он мог строить близкие отношения. Какие качества, знания, опыт, навыки нужны для этого.

В основу этой книги легли критерии зрелой любви психоаналитика Петера Куттера, на которые я буду опираться.

Я надеюсь, что эта книга будет полезна всем. И если у вас возникнет желание поделиться обратной связью, я буду бла-

годарна вам за это.

Отношения. Закладываем фундамент

Что же нужно человеку, чтобы быть способным строить настоящие счастливые отношения?

В первую очередь человеку необходимо желание отношений. Открытое, честное и искреннее. Иногда может быть неловко признаться себе и другим в том, что хочется отношений. Неловко, стыдно, а может даже отчаянно. Признаться себе в том, что что-то в жизни складывается не так, как хотелось бы, что что-то в жизни не получается. Сколько уже пробовала, искала, и все не так и не то... Не нужны мне уже эти отношения... И все. Не нужны, так не нужны. И может быть можно было бы себе в этом признаться, если бы не «идеальные Все» вокруг.

Сказка об идеальных Всех.

Редко встретишь человека, который был бы незнаком с идеальными Всеми. Куда бы ты не отправлялся, где бы не находился, а идеальные Все уже тут, как тут. Смотрят на тебя, блистают своими искрометными историями. Что мы знаем об идеальных Всех? Да практически все! Из уст в уста передаются рассказы из их жизни. Наверняка и вам

они знакомы? У Всех дети как дети, а у меня... у Всех муж больше денег зарабатывает. У Всех именно так принято и именно так положено. У Всех нет в семье конфликтов. Все лучшие фотографируют. Все готовят фантастически. Все занимаются спортом. Все идеальные родители. Все всё понимают. Все профессиональнее. Все лучше меня. У Всех успешная карьера. Все ездят отдыхать по несколько раз в год. Все могут позволить себе всё. Всем везет. Все так могут. Все на лыжах катаются. Все так считают. У Всех в семье совет да любовь. Всем не нужна любовь. Всем нужна любовь. Всем трудно в отношениях. Все страдают. Все всё знают. У Всех так. У Всех не так. Все так живут.

А вы какие истории слышали про Всех?

Все ли способны строить счастливые отношения?

Отношения может строить только тот, кому они нужны. Кто их хочет и им рад. Кто готов развиваться, и развивать отношения. Для кого они ценность. И чем выше ценность – тем больше человек готов прилагать усилий к ее развитию, и шансов на успех становится гораздо больше.

Для того, чтобы иметь возможность строить счастливые отношения необходимо заложить фундамент из трех составляющих: желание отношений, вера в то, что ты получишь желаемое и способность испытывать чувство благодарности.

«Я хочу отношений, жду отношений, верю что они со мной случатся, предпринимаю действия для этого, радуюсь предвкушая, и испытываю чувство благодарности».

Ну вот. Подготовили благодатную почву. Теперь давайте высаживать в нее семена критериев зрелой любви.

Критерий номер один Способность уважительно относиться к личности другого человека

Пока бытует «все мужики козлы», «мужики нынче слабые и инфантильные пошли», «ну поди-ка докажи-ка мне, что ты не верблюд»... счастливые отношения невозможны. Знаете сказку про то, как у девушки, когда она говорила гадости, изо рта сыпались жабы и прочие мерзости, а когда красивые слова – то прекрасные цветы. Так и тут. Пока выплевываете жаб – никаких вам счастливых отношений. Но не стоит обольщаться – если просто идеализировать всех – «ах, какая прекрасная женщина», «это лучший мужчина в мире» – это тоже бесполезно. Так вы будете строить отношения со своими иллюзиями, а не с живым человеком.

Уважительно относится к личности другого – это в первую очередь и к себе относится уважительно. Понимать, что в каждом человеке есть и хорошее и так себе, а то и вовсе не очень, но при этом каждый является личностью, со своим путем, со своим развитием. И это достойно уважения. Это не значит – любить всех подряд сладковатой ро-

зовой любовью. Вовсе нет. От некоторых личностей хочется держаться подальше (слишком много вылетает из них лягушек и яд брызжет, например), но общее уважение к человеку, как к личности можно сохранить, даже держась от него на расстоянии.

Понимание, что все окружающие нас – личности, со своей индивидуальной историей, и общее уважение к личности другого человека – это первый кирпич в фундаменте счастливых, зрелых, наполненных любовью, отношений.

А начинать уважать личность можно с себя.

Какая вы личность? Что вы в себе любите. Принимаете ли то, что в себе не очень нравится? Какие ваши сильные и слабые стороны как личности? Интересная ли вы личность для себя самого? Что вы из себя представляете? Осознаете ли вы, что вы уникальны среди прочих равных? Это действительно так? Вы осознаете свою уникальность? А равенство с другими такими же?...

Все искренние ответы не в голове, не в мыслях, – в мыслях вы все, что хотите придумаете, а внутри, в ощущениях, в чувствах. Чем честнее вы с самим собой, чем легче вам заглядывать внутрь себя – тем проще двигаться вперед. И быть по настоящему счастливым.

Быть, а не казаться.

Критерий номер два

Высокая самооценка

Для того, чтобы построить близкие отношения с партнером, человек должен достаточно хорошо знать себя и обладать высокой самооценкой.

Как формируется наша самооценка? Самооценка формируется снаружи вовнутрь. Рождаясь, ребенок, по сути, ничего о себе не знает. Кто он, какой он. И узнает он о себе «глазами значимых других». От мамы, папы, и от других значимых лиц в своей жизни.

Мама искренне говорит – моя умница, красавица, золотая моя счастливая девочка, талантливая, веселая, горжусь тобой, люблю тебя, счастлива, что ты у меня родилась, доченька, мы с папой так тебя ждали... Девочка слышит это, маме верит, присваивает себе эти характеристики и это становится ее представлением о себе. Так она начинает оценивать себя. Внешняя оценка мамы становится ее внутренней самооценкой.

Но бывает, что мама говорит – руки у тебя из не того места растут, ну что же ты такая нескладная у меня родилась, горе

ты мое, кому ж ты нужна будешь, кроме меня... И девочка верит маме...

Если девочка выросла во взрослую женщину с низкой самооценкой, как правило, это показатель того, что в детстве она получила недостаточно любви и заботы. А еще это значит, что в ее жизни было много критики и отвержения – от самых близких ей людей. И это все, что она знает о своей жизни. Что она недостойна, никому не нужна, и нелюбима. И если будет делать что-то по-своему, не то, чего от нее ожидают, она будет отвергнута.

И тогда в каждом отношении, от каждого партнера, она будет ждать того же, что и от своих родителей. Жить со страхом внутри – что она не хороша, не достойна любви и ее отвергнут. И в каждом поступке партнера она будет искать «нелюбовь».

Невозможно любить того, кто не любит себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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