

18+

Ирина Петрова

Ирина Кустова

# СЕКРЕТЫ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ



как создавать отношения  
в паре, в которых любовь  
с каждым годом становится сильнее

**Петрова Ирина  
Кустова Ирина**

**Секреты супружеских  
отношений. Как создавать  
отношения в паре, в которых  
любовь с каждым годом  
становится сильнее**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73262518](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73262518)  
ISBN 9785006725171*

**Аннотация**

Отношения в паре – путешествие длиною в целую жизнь. Бывают отношения без любви, бывает любовь без отношений... А как создавать такие отношения в паре, в которых любовь растет с каждым годом? В этой книге вы найдете множество ответов на данный вопрос. Например, узнаете, как создавать фундамент отношений, проходить конфликты, решать вопросы денег, секса и быта. Выполняя практикум после каждой главы, вы научитесь создавать супружеские отношения, наполненные доверием, душевной близостью и любовью.

# Содержание

Приветствие	7
О книге	10
Сила выбора	13
Памятки	19
Глава 1. Любовь и отношения	26
Пространство отношений	35
Мифы о любви и отношениях	43
Влюбленность, любовь и отношения	60
Ошибки, ведущие к разрушению отношений	75
Глава 2. Фундамент отношений	87
Конец ознакомительного фрагмента.	88

# Секреты супружеских отношений

## Как создавать отношения в паре, в которых любовь с каждым годом становится сильнее

**Петрова Ирина  
Кустова Ирина**

*Действительно ли любовь – искусство? Если да, то она требует труда и знаний. Или это только приятное ощущение, переживание которого – дело случая, состояние, в которое вы впадаете, если вам повезет? В этой книге мы исходим из первого допущения, в то время как большинство в наши дни, несомненно, принимает второе. Не потому, что эти люди не относятся к любви серьезно. Напротив, они жаждут любви, они смотрят бесчисленное множество фильмов о счастливой и несчастной любви и слушают сотни пошлых*

*любовных песенок – однако вряд ли кто-нибудь из них догадывается, что в любви нужно чему-то еще и учиться.*

*Эрих Фромм, «Искусство любви»*

*Иллюстратор* Олеся Чистякова

*Редактор* Регина Аюпова

© Петрова Ирина, 2026

© Кустова Ирина, 2026

© Олеся Чистякова, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0067-2517-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



# Приветствие

«У нас с мужем есть место силы. Это тайное место, о нем знаем только я и он. Под крепкой сосной с мохнатой шапкой ветвей, на берегу небольшого озера на краю парка есть скамейка. Много лет назад наше первое объяснение в любви друг другу случилось именно здесь. Так началась наша семейная история. Теперь у нас уже взрослые дети, мы многое пережили, несколько раз чуть не развелись, но в самые темные дни наших отношений мы все же находили силы и назначали встречу друг другу на этой скамейке возле сосны. Иногда мы просто долго сидели и молчали, иногда я брала мужа за руку, иногда он. Это место будто помогало нам вспомнить самое главное – то, зачем и для чего мы выбрали быть вместе. Мы вспоминали о нашей любви, и это помогало сказать друг другу то, что труднее всего произнести. Такие разговоры по душам не просто позволили нам сохранить отношения, а дали возможность нашей любви расти, становиться сильнее и глубже».

Этой историей поделилась с нами чудесная мудрая женщина, наша коллега, опытный психолог, когда узнала, что мы начали писать книгу. Благодаря ей мы нашли то, что искали! Тот главный смысл, ради которого мы решились на этот нелегкий труд: собрать воедино наш опыт, знания и личное

понимание законов семейной жизни, чтобы создать интересное и полезное произведение.

### *Дорогие наши читатели!*

Пусть эта книга станет для вас своеобразным местом силы. Пусть каждое слово поддерживает вас на пути, а новые идеи легко воспринимаются сердцем. Всякий раз, когда будет нужна подсказка или просто доброе слово, приходите к нам в гости, в эту книгу. Мы услышим вас, с пониманием и любовью предложим идеи и инструменты и даже дружно обнимем (пусть виртуально, но это можно будет почувствовать).

Мы верим, что где-то в особом пространстве нашей вселенной существует бесконечный источник мудрости. Он наполнен мягко сияющей энергией свободы, уверенности и любви. Ответы на все вопросы пульсируют там в танцующем ритме радостного предвкушения, готовые прийти к каждому, кто этого захочет.

Дорогие читатели, позвольте нам, авторам, побыть некоторое время связующим звеном между вами и этим пульсирующим мудростью источником. Мы с удовольствием поделимся с вами знаниями и умениями, которые помогли нам создать любящие отношения с нашими близкими. Мы подробно расскажем об инструментах, которые помогли нашим клиентам и участникам тренингов (за двадцать с лишним лет мы обучили более 25 000 человек) выстроить отно-

шения в семьях именно так, как они мечтали. Все возможно, когда мы знаем, что хотим создать, и делаем к этому шаги.

Мы верим, что нет ничего сильнее в мире, чем любовь. Мы постоянно учимся любить и быть любимыми. В сложные периоды жизни любовь подвергается серьезным испытаниям и проверкам, и именно в эти моменты в нашей власти сохранить, усилить и приумножить эту грандиозную силу.

Ждем вас на страницах нашей книги и верим, что у вас все постепенно получится. Просто продолжайте делать небольшие шаги туда, где ярче светит солнце, где можно быть собой и чувствовать, как любовь соединяет все вокруг.

# О книге

Эта книга – своеобразный путеводитель по неизведанным местам супружества, который подскажет, где лучше сделать привал и набраться сил, где повернуть или пройти вперед, где остановиться и осмотреться.

Путеводитель знает, какие ловушки могут поджидать нас на пути и как с ними справиться, где находятся те самые места силы, в которых ответы приходят сами, и что нужно сделать, чтобы получить желанные результаты.

Но самое главное послание скрыто в этом путеводителе между строк, оно звучит на каждой странице, тихо и настойчиво повторяя снова и снова: *вместе лучше, чем по отдельности.*

*Вместе, в любви – лучше.*

Если два человека решили идти по жизненному пути вместе, важно не только то, сколько они пройдут, но и насколько смогут сблизиться: услышать, понять и принять друг друга, сохранить и укрепить эту близость.

Именно соединенность дает силу, вдохновляет и помогает создавать пространство, в котором легче справляться с жизненными трудностями, растить детей и решать бытовые вопросы.

И тогда главным в отношениях становится умение разговаривать на уровне сердца, слышать друг друга и чувствовать истинную душевную близость.

Для этого иногда достаточно повернуться друг к другу и посмотреть в глаза, подойти ближе и взять за руку или обнять партнера. Без условий, просто так, для того чтобы осознать соединенность.

*Мы вместе, и это главное.*

Ключевая цель всей книги – предложить максимум поддержки супругам, чтобы они как можно чаще выбирали действовать из позиции *«наши отношения важнее всего»*.

Именно эта позиция придает уверенность, что вместе мы со всем справимся, что с нами все в порядке и что усталость – это естественно, а идеально не будет никогда.

Оба партнера, бывает, делают ошибки, ведь это неотъемлемая часть развития отношений, и лучший способ исправлять их — делать шаги навстречу друг другу. Например, взять паузу, найти способ наполниться спокойствием и сделать что то приятное для своего мужа или жены, чтобы снова почувствовать, что *быть вместе важнее, чем обижаться*. В семейной жизни всегда есть трудности, но гораздо больше в ней интересных и радостных моментов, ощущения необыкновенной душевной близости, нежности и единения.

Ошибочно думать, что любовь и отношения существуют по каким-то своим законам, и нам, людям, они недоступны.

Любящие и доверительные отношения можно создать, применяя знания, изложенные в этой книге.

Множество секретов супружеских отношений предстоит вам раскрыть в процессе чтения. Но главный секрет семейного счастья мы откроем вам прямо сейчас: нужно научиться *возвращаться в любящее состояние снова и снова*, несмотря ни на что, вновь и вновь, пока мы живы и наши сердца открыты друг другу.

# Сила выбора

Дорогие читатели!

Мы хотим предупредить вас, что если вы не сделали выбор, то вряд ли у вас получится применить знания, изложенные в этой книге.

Если вы до сих пор сомневаетесь, того ли партнера выбрали, если постоянно ищете, в чем он или она не соответствует придуманному вами идеалу, или бесконечно устраиваете проверки, будто партнер должен пройти еще несколько сложных экзаменов, чтобы заслужить у вас возможность быть избранным, — то эта книга вряд ли будет полезна.

*«Клянусь любить тебя в горе и радости, в богатстве и бедности, в болезни и здравии, пока смерть не разлучит нас».*

Это означает, что я выбираю в мужа именно этого мужчину или в жены именно эту женщину на протяжении всего совместного пути. И выбираю быть любящим супругом (супругой) именно для этого человека вместе со всеми его особенностями характера.

Ведь быть женственной, красивой, сексуальной, содержать в чистоте дом, вкусно готовить и быть хорошей матерью детям вовсе не означает, что вы умеете создавать любящие

отношения именно с этим мужчиной как с мужем.

Точно так же, как быть сильным, мужественным, сексуальным мужчиной, умеющим обеспечивать семью, делать мужскую работу по дому и быть хорошим отцом не означает быть понимающим и заботливым супругом именно для этой женщины.

Невозможно построить дом, если вы все время ищете место, где заложить фундамент. То одно не устраивает, то другое, у каждого места находятся свои плюсы и минусы. Поиски могут продолжаться бесконечно, а дом будет существовать только в ваших мечтах. Когда место определено, то фундамент начинает расти и укрепляться, создавая будущее основание для прекрасного здания.

Так же и в отношениях: пока вы не сделали выбор, невозможно выстроить гармоничные отношения. Поэтому, прежде чем продолжить читать эту книгу, задайте себе вопросы:

Я выбрала его в мужа?

Я выбрал ее в жены?

У нас, у авторов, тоже были в жизни моменты, когда осознанный выбор развернул наши супружеские отношения в нужную сторону.

Вот, например, как это было в истории Ирины Петровой

(полностью наши истории можно прочитать в конце книги).

«... Через несколько месяцев совместной жизни я с удивлением обнаружила, что делаю такие же ошибки, как и в прошлых отношениях. Несмотря на все мои знания, я как будто повторяла хорошо заученный сценарий с плохой концовкой и ничего не могла с этим сделать.

Помню, как после очередной ссоры я твердо решила, что сделаю все возможное, чтобы в этих отношениях, именно с этим партнером, пройти дальше своих страхов, претензий и обид.

Я сказала тогда мужу: «Знаешь, я решила, что хочу с тобой пройти через все трудности к любви. Я тебя выбрала для этого. И готова сделать все, что в моих силах, пробить все стены непонимания, недоверия, недовольства, чтобы ощутить по-настоящему вкус взаимной любви и истинной духовной близости.

Если ты не готов идти со мной этим путем, если не готов выбрать меня, то скажи мне об этом сейчас. Я справлюсь. Но если согласишься, я буду очень рада».

На следующий день муж подошел ко мне и сказал, что он также принял решение и выбрал меня для того, чтобы создавать любовь в отношениях. Так началась история нашей семьи».

А вот пример Ирины Кустовой:

*«...Сейчас, с высоты прожитых лет, я могу сказать, что в кризисные моменты, когда мы подходили к самому краю обрыва под названием «развод», наш брак спасал именно выбор.*

*Когда меня съедала обида, и я мстила, провоцировала конфликты и сама заводила разговоры о разводе, мой муж повторял мне одну и ту же фразу: «Я тебя выбрал. А ты выбрала меня?» И я вспоминала то лучшее, что было между нами: как мы читали книги вслух, как в дождь и снег он два раза в день приходил ко мне в роддом, как в тяжёлые девятности я ночами перешивала свои вещи детям, а он, придя с работы, вручную взбивал для всех маленький кусочек масла из деревенского молока, вспоминала, как мы были счастливы в новой, без какого-либо ремонта квартире, наши весёлые праздники с друзьями и как нам было тепло просто вдвоем.*

*Я вспоминала свои чувства в самые лучшие и просто хорошие времена нашей жизни, вспоминала моменты, когда нам было непросто, но мы были вместе, рядом, поддерживали друг друга и именно благодаря этому всегда и со всем справлялись.*

*Да, решала я снова и снова, я тоже выбрала тебя навсегда. На всю жизнь до самого конца».*

Если выбор не сделан, то силы уходят на сомнения и проверки, а энергия обоих партнеров утекает из отношений

во внешний мир, тратится на сравнение, оценку и поиск другого партнера.

И тогда нет никаких шансов преодолеть трудности, и практически невозможно создать желаемые отношения, потому что на это просто нет сил.

Отношения пускаются на самотек, а иллюзорная надежда найти партнера получше затягивает в темную глубокую негативную воронку, собирая многочисленные доказательства недостатков того, кто рядом.

Это путь к разрушению и одиночеству, и только.

Такова особенность работы мозга: если вы приняли решение найти кого-то получше, то ваше сознание станет выбирать из всех поступков партнера только те, которые будут подтверждать это решение, и принципиально не замечать все то хорошее, что партнер вкладывает в отношения (негативная воронка).

Если вы приняли твердое решение, что выбрали именно этого человека для того, чтобы создавать полноценные семейные отношения, то сознание станет выделять из всех событий именно те, которые будут подтверждать, что ваше решение верное, и направлять энергию в улучшение отношений (позитивная воронка).

Сила выбора помогает нам развивать свои способности и раскрывать лучшее в нас, ведь отношения в паре – это не только многочисленные радости или испытания, создающие уникальную тонкую настройку партнеров друг на друга,

но и путь интенсивного духовного роста, ведущий к постижению опыта безусловной любви.

# Памятки

Любовь живет в гармонии противоположностей. Поэтому создание отношений в паре больше похоже на поиск среднего пути между крайностями: близостью и одиночеством, любовью и страхом, сотрудничеством и соперничеством и так далее. Каждая пара стремится нащупать свой неповторимый стиль взаимодействия, который поможет супругам жить в любви и согласии долгие годы.

Для того чтобы вам было легче ориентироваться в пространстве построения отношений, мы решили собрать самые важные (на наш взгляд) идеи в двух памятках. Одна из них подскажет вам, что делать для создания доверия и душевной близости, другая – антипамятка – укажет на то, что быстрее всего разрушит отношения и убьет любовь. Каждый пункт может стать подсказкой или предупреждением, вопросом или ответом, своеобразным тестированием, определяющим, что происходит здесь и сейчас.

Отметьте: какие пункты могут помочь вашей паре в данный момент? На что вам хочется указать своему партнеру (партнерше)? А что лучше всего будет сделать самой (самому)?

Возможно, в трудные времена, когда конфликты будут казаться неразрешимыми, а кризис – непреодолимым, эти памятки зажгут искру надежды, что выход все же есть.

И тогда у любви появится еще один шанс на жизнь, а история вашей семьи благополучно продолжится.

Антипамятка * разрушение отношений *		Памятка * создание отношений *
1.	Не разговаривайте друг с другом, скрывайте свои мысли и чувства.	Делитесь сокровенным, выбирая подходящее время и место.
2.	Критикуйте партнера, его родных и друзей, замечайте только недостатки.	Отмечайте, как разные качества каждого из вас дополняют и обогащают ваши отношения.
3.	Поставьте на первое место свою работу, друзей или родственников.	Подходите к отношениям с партнером как к самому важному в жизни.
4.	Будьте уверены, что партнер глупее, слабее вас, учите его, как ему нужно измениться.	Учитесь слушать партнера, присоединяясь к его чувствам. Учитесь понимать, какие чувства скрыты за словами партнера.
5.	Не заботьтесь о чистоте и уюте в доме.	Создавайте в вашем доме атмосферу, в которой можно быть самим собой и проявлять свои лучшие качества.
6.	Забудьте про гигиену, привлекательность и сексуальность.	Излучайте притягательность, заботьтесь о себе.
7.	Кричите и унижайте партнера.	Берите паузу в состоянии недовольства и выбирайте интонации спокойствия и любви.



Антипамятка * разрушение отношений *		Памятка * создание отношений *
8.	Жалуйтесь родителям и друзьям на партнера и делайте так, как они говорят.	Смелее обсуждайте недовольства и бережно ищите решения только друг с другом.
9.	Не верьте партнеру, контролируйте его, делайте все сами.	Всегда находите и отмечайте то, что партнер делает лучше вас, просите о помощи и благодарите.
10.	Всегда сравнивайте партнера с другими, ищите лучший вариант.	Начните с решения: я выбираю именно с этим человеком создавать любящие отношения.
11.	Лишите партнера права на личные интересы и время для себя.	Проявляйте интерес к тому, что увлекает партнера, даже если вам это непонятно, уважайте уникальность партнера.
12.	Не проявляйте нежность и заботу, забудьте о романтике и подарках.	Интересуйтесь у партнера, какие проявления любви для него желанны.
13.	Постоянно утверждайте, что любовь - это миф.	Ищите источник любви внутри себя и возвращайте ее в отношениях.
14.	Верьте, что с годами станет только хуже.	Наслаждайтесь хорошим сейчас и создавайте лучшее будущее.





# Глава 1. Любовь и отношения

Мы рады встрече с вами, дорогие читатели. Позвольте вас пригласить в наш виртуальный рабочий кабинет. Представьте просторную светлую комнату, наполненную тишиной и уютом, с огромным, во всю стену, окном. В центре расположились два массивных дивана, напротив друг друга, будто зазывая устроиться поудобнее для долгой душевной беседы. Мягкий ковер соединяет пространство между диванами, он такой шелковистый, что хочется пройтись по нему босиком. А разноцветные подушки, разбросанные вокруг, словно приглашают поиграть — вдруг кому-нибудь захочется?

За огромным окном расстилается безграничная панорама: зеленые острова деревьев, быстрые ручьи, убегающие за горизонт, лесное озеро, поблескивающее гладью на солнце. Сегодня ясный, теплый день — самое подходящее время для начала нашего дружеского общения. Возможно, кому-то из вас вид из окна или атмосфера кабинета напомнили ваше место силы, то самое пространство, в котором оживает мудрость и возвращается любовь в сердца. Пусть же все вокруг, видимое и невидимое, превратится в наших помощников и позволит получить каждому именно то, что он ищет.

Итак, дорогие друзья, устраивайтесь поудобнее на диване, мы готовы поделиться своими знаниями и ответить на мно-

гие волнующие вас вопросы.

Начнем наше общение с небольшого теоретического вступления, обсудим, в чем разница между любовью и отношениями.

Любовь и отношения — в чем разница?

Жизнь любого человека условно можно разделить на две большие части. Одна часть – это все его внутренние переживания и настроения, чувства, мысли, телесные ощущения. Другая часть — все внешние проявления человека, как он выражает себя снаружи: его слова, действия, мимика, жесты, привычки поведения. С самого рождения человек включается в разнообразные взаимоотношения с другими людьми, это начинается даже до его появления на свет. В любых отношениях между людьми также можно провести условное разделение на то, что человек ощущает, чувствует внутри себя, и то, что он делает в адрес другого человека.

Внутренние переживания, словно богатая палитра, окрашивают действия человека в различные цвета. Одно и то же слово или действие могут быть наполнены разным содержанием, окрашены разным цветом (интонацией, чувством) и будут приводить к абсолютно разным результатам. Особенно ярко это проявляется в отношениях между мужчиной и женщиной, мужем и женой. В зависимости от того, какие чувства и действия преобладают, отношения улучшаются или разрушаются.

В обыденной, насыщенной событиями жизни все пережи-

вания и действия человека соединены в один общий поток. Смешивается внутреннее и внешнее, чувства и действия, любовь и отношения. Происходит путаница между тем, что в действительности чувствует человек, и тем, что он хочет и что реально делает. Из-за этого создание любящих, уважительных отношений становится неподъемной, сложной задачей со многими неизвестными.

Для того чтобы облегчить процесс выстраивания гармоничных отношений, мы предлагаем условно разделить любовь и отношения.

### ***Итак, что такое отношения?***

Это общение и взаимодействие двух людей, которое может быть длительным или кратковременным, поверхностным или глубоким, искренним или формальным, разнообразным или однотипным. Если отношения продолжительные, в них складывается определенная система взаимодействий – структура отношений: правила, договоренности, привычки поведения, манера общения, ритуалы и традиции. В каждом отношении есть основа (фундамент), то главное, на чем они держатся: цель отношений, общие ценности, качество отношений (эмоциональная близость, уважение, доверие) и многое другое.

### ***Что такое любовь?***

Прежде всего, это чувство, эмоциональное переживание, затрагивающее все наше существо. Любовь освещает наше внутреннее пространство, словно солнце, излучает теп-

ло и дарит радость. Любовь – это поток энергии, исходящий из сердца, наполняющий и окрашивающий каждое наше проявление, будь то взгляд, слово или поступок, обладающий силой исцеления душевных ран, превращающий негатив в позитив, создающий пространство, в котором происходят чудеса. Любовь – это состояние души, проявляющее самые прекрасные качества человека, его истинную природу.

Вот как пишет о любви Адам Джексон в своей книге «Десять секретов Любви»:

*«Вопреки распространенным представлениям, любовь — это не результат судьбы или удачи, она не „приходит и уходит“, мы создаем ее... И у каждого из нас есть способность ее создать. У каждого из нас есть способность любить и быть любимым. У каждого из нас есть способность создавать отношения, главное в которых — любовь. Неважно, как мы живем сейчас, в одиночестве или пойманными в ловушку несчастливых, выдохшихся отношений, — жизнь может измениться, и именно мы способны ее изменить».*

Как вы думаете, могут ли некоторые отношения обходиться без любви? Может ли чувство любви существовать без отношений?

Мы полагаем, что да. Например, партнеры могут жить вместе, но относиться друг к другу отстраненно или неуважительно. Или один человек может любить другого, не будучи с ним в отношениях и даже не общаясь. Мы можем некоторое время наполнять отношения любовью, а потом из-

за обид прекратить. Или же можем осознанно возвращать любовь в отношениях, беречь ее и подпитывать своим вниманием и заботой.

Для примера давайте представим, что любовь и отношения – это мед и соты (см. рисунок на стр. 44). Мед появляется и созревает только в правильных шестигранных ячейках. Если соты повреждены – пчела не будет приносить нектар в сломанную ячейку, да и мед не сможет там удержаться и вытечет. Так же и любовь: если отношения неправильно выстроены или нарушены, между партнерами царит хаос и непонимание, то для любви нет места, она «вытекает», разрушается обидами, критикой и претензиями.

Если кто-то из партнеров говорит, что любовь прошла, это означает только одно: у него накопилось столько обид, боли и претензий, что для любви просто не осталось места. А это значит, что система отношений дала трещину, не сложилась или была выстроена так плохо, что в ней невозможно было беречь и растить любовь.

Когда партнеры осознанно выстраивают отношения как уникальную и крепкую структуру договоренностей, правил, ритуалов и традиций (как пчелы соты), то любовь растет, накапливается с каждым годом. Для того чтобы это происходило, вся система взаимодействий между партнерами должна быть настроена на любовь, для нее должно быть отведено хорошее место, созданы условия, которые будут укреплять и питать это чувство.

## *Может ли любовь партнеров друг к другу расти с годами, а не угасать?*

Конечно, может! Но речь идет не о влюбленности (яркой эмоциональной вспышке на основе сексуального влечения), а о глубоком чувстве единения, нежности и близости, которое возникает в длительных партнерских отношениях.

Как сделать так, чтобы чувство любви не угасало, а наоборот, росло с каждым годом? Какими должны быть отношения между партнерами, чтобы это происходило?

Обычно многие пары начинают выстраивать отношения, решая бытовые вопросы, что в некоторой степени вполне обоснованно. Но постепенно многочисленные заботы и материальные задачи заполняют все пространство отношений, и для любви уже не остается ни сил, ни времени, ни места. Отношения обессточиваются и постепенно превращаются в формальные. И даже если бытовые и материальные взаимодействия выстраиваются более или менее нормально, отношения могут разрушиться из-за того, что в них нет места для главного – для любви. Например, можно проанализировать, сколько каждый партнер тратит сил на ежедневные обязанности и – для сравнения – что именно и сколько делает для того, чтобы проявить любовь и создать условия для ее роста?

Если оба партнера принимают решение осознанно создавать отношения, которые будут работать на увеличение любви, то тогда они будут находить силы и время заботиться

о чувстве любви, напитывать и возвращать его. И тогда вся система взаимодействий между партнерами будет пропитана этим волшебным нектаром, благодаря которому все вопросы и трудности будут решаться намного легче.

***Итак, для того, чтобы любовь росла, необходимо:***

1. Создать систему отношений на основе уважения, доверия и поддержки друг друга, выстроить правила взаимодействия, традиции и договоренности.

2. Осознанно отвести в этой системе особое, значительное место для любви как основного и необходимого элемента. Это значит, что оба партнера считают любовь главной ценностью и открыто обсуждают все, что с ней связано: как они выражают друг другу это чувство, как принимают любовь и в какой форме для каждого из них это наиболее желанно.

3. Вкладывать свои силы именно в эту часть отношений, заботиться о чувстве любви, наполнять его и растить.

Что для этого можно делать:

– разговаривать друг с другом, чтобы понять, как именно нужно выражать любовь партнеру, от каких конкретных проявлений он чувствует себя любимым;

– внимательно замечать каждое проявление любви партнера; давать понять, что вы цените это, и выражать любовь в ответ;

– осознанно принимать любовь партнера открытым сердцем, ощущая, как она наполняет сердечное пространство;

– создавать разнообразные ритуалы и традиции для под-

держания любви;

- отводить специальное время для разговоров о любви;
- постоянно придумывать новые способы выражения любви друг другу;
- устраивать романтические приключения, в которых чувство любви будет наполняться новыми свежими впечатлениями и проявлениями.

Благодаря такой заботе любовь будет проявлять новые грани и наполнять совместную жизнь яркими впечатлениями, раскрывая духовную природу каждого партнера. Пространство отношений, наполненное любовью, будет благотворно влиять на все сферы жизни партнеров, позволяя решать многочисленные жизненные задачи намного легче и продуктивнее.

## **Практикум**

### **Шаг первый.** Место силы.

Мы предлагаем вам начать свой путь с выбора места силы для вашей пары. Место, где можно черпать энергию, находить мудрые решения, возрождать и укреплять уважение и любовь. Это может быть что угодно: место на берегу реки или пруда, скамейка или лужайка в парке, особое дерево, любимое кафе, веранда дома, диванчик на лоджии, стол у окна в кухне, уютный уголок в комнате, баня или беседка на даче и т. д. Важно, чтобы это место нравилось вам обоим,

настраивало на спокойствие, создавало чувство защищенности, помогало услышать друг друга. Например, местом силы, которое будет объединять партнеров и наполнять верой, что вместе они справятся с любой трудностью, может стать тихий осенний лес, восход или закат солнца, горы или водопад, звездное небо и даже крыша или высокая точка, с которой весь город как на ладони. Место, куда не проникает плохое, где растворяется напряжение и можно быть самим собой. Место, в котором вам легко вспомнить, зачем вы решили жить вместе и что любовь — это главное в ваших отношениях.

**Шаг второй.** Обсудите с партнером идею про любовь и отношения. Подумайте и составьте два списка:

- какие внешние действия вы совершаете, чтобы создавать желаемые отношения в вашей семье;
- какие внутренние ощущения у вас связаны с чувством любви друг к другу.

# Пространство отношений

Представьте, что перед вами огромный белый холст, рядом с ним множество карандашей, красок, кистей и других художественных инструментов, с помощью которых можно нарисовать любую картину. Как вы думаете, если вы с партнером начнете вдвоем создавать совместное полотно, то что вы нарисуете? Каким будет процесс? Что у вас в итоге получится? Какие линии будет рисовать каждый из вас, как вы будете работать — продолжать задумку друг друга или заставлять партнера делать так, как вам хочется? Какие цвета будет выбирать каждый из вас? Какую вы создадите атмосферу, когда будете вместе рисовать? Напряженную или расслабленную, спокойную или возбужденную, доброжелательную или насмешливую?

Понятно, что результат будет зависеть от вашего умения относиться с уважением к желаниям партнера и его выбору, от способности согласовывать ваши действия, поддерживать друг друга и возможности каждому быть самим собой.

Можно предположить, что линии и формы на этой картине будут символизировать то, как выстраивается структура отношений в вашей паре, как проявляются очертания (границы) правил, договоренностей и традиций. Краски могут олицетворять ваши чувства, эмоциональную наполненность вашего союза. Ведь любое действие можно наполнить самы-

ми разными чувствами, и от этого будет зависеть результат.

Каждая пара создает свою неповторимую картину отношений и тот способ, каким партнеры создают эту картину, проявляет стиль их взаимодействия. Например, жена может взять лидерство и руководить процессом, заставляя мужа делать, как она говорит, или наоборот, муж в приказном тоне будет указывать, что делать жене.

Вариантов взаимодействия партнеров огромное множество.

Некоторые пары даже не представляют, что возможно уважительное плодотворное сотрудничество, в котором рождаются гармоничные красочные узоры, несущие свет и любовь.

Одной из самых распространенных ошибок в отношениях между партнерами является стремление переделать, исправить друг друга.

У каждого есть иллюзия, что если партнер будет другим, будет вести себя по-другому, то и отношения наладятся. И тогда все силы направляются на то, чтобы доказать партнеру, в чем он не прав и как ему нужно вести себя.

Взаимная критика очень быстро вытесняет любовь из отношений, и они разрушаются.

Мы предлагаем вам совершенно новый взгляд, который в корне меняет подход к созданию и развитию отношений.

Для этого вам нужно освоить одну невероятно полезную идею и научиться пользоваться ею.

Итак: вместо того чтобы направлять свое внимание на то,

что нужно делать партнеру и в чем ему нужно меняться, лучше *перенести свое внимание на то, что происходит между вами.*


Точнее, направить внимание на пространство ваших отношений и изменять его!

Не нужно переделывать партнера или себя – гораздо продуктивнее перенести акцент на качество и наполнение отношений и вместе с партнером создавать и улучшать их.


Это значит, что мы можем менять способы взаимодействия, привычки и стиль общения, правила совместного времяпрепровождения, наши ритуалы и традиции.

Мы можем научиться договариваться и принимать совместные решения о том, что будет принято в наших отношениях и будет хорошо для нас обоих, а что будет неприемлемо.


Вместе создавать структуру наших отношений и менять ее так, чтобы всем было комфортно.



\* ОТНОШЕНИЯ  
ПУЩЕНЫ  
НА САМОТЭК \*



\* ПАРТНЕРЫ  
ПЫТАЮТСЯ ИЗМЕНИТЬ  
ДРУГ ДРУГА \*



\* ПАРТНЕРЫ  
ВМЕСТЕ СОЗДАЮТ  
ОТНОШЕНИЯ \*

Образно говоря, отношения между партнерами можно представить так: два человека – это два противоположных берега, между которыми есть довольно обширное свободное пространство.

Это и есть пространство отношений, в котором течет, как река, поток ежедневных взаимодействий, привычек, способов общения и т. д.

Партнеры могут выстраивать отношения друг с другом тремя разными способами.

**Вариант 1:** оба партнера пускают все на самотек, никак не воздействуя друг на друга, каждый занимается своими делами. В результате поток отношений, как стремительная река, неуправляем, вода в нем мутная, и никто не знает, куда он течет и зачем. Каждый сам по себе, между берегами нет связи.

**Вариант 2:** каждый партнер со своего берега пытается дотянуться до противоположного, чтобы переделать, перестроить и воздвигнуть там новый, правильный, по его мнению, рельеф. Это очень трудная работа, она лишает сил, но что самое печальное – она совершенно бесполезна. Только, кажется, переделала что-то на том берегу (исправила партнера), а через некоторое время там точно так же, как раньше! И к тому же партнер все время вмешивается в мой берег и пытается переделать меня и мои привычки, требуя, чтобы я тоже стала другой, не собой. Все это превращается в беско-

нечную борьбу, порождает конфликты и, как следствие, разрушает отношения.

**Вариант 3:** оба партнера осознанно переключают свое внимание на пространство между ними, на то, что происходит в их отношениях, на атмосферу, которая создается в их семье. Они не стремятся переделать берега друг друга, а направляют свои усилия на создание гармоничного пространства между собой. Выстраивают мосты и переходы, которые связывают два берега; влияют на течение и качество потока между ними; следят за его чистотой и наполняемостью и т. д.

Каждый партнер со своей стороны делает часть работы, вносит конкретный вклад в общий поток отношений. Благодаря такой заботе оба берега всегда соединены, постоянно обмениваются друг с другом и получают все, что им необходимо для благополучия. Поток отношений несет свои воды спокойно и уверенно к совместным целям.

Вот, например, как это может проявляться в общении между партнерами, когда кому-то из них что-то не нравится.

**Вариант 1:** «Не буду обращать на это внимания, сделаю по-своему» – равнодушие, отстраненность.

**Вариант 2:** «Мне не нравится, как ты себя ведешь, ты должен вести себя иначе». Это прямое послание «стань другим», давление на партнера с целью его переделать.

**Вариант 3:** «Мне бы хотелось, чтобы в наших отношениях было принято поступать так и так или делать таким вот

образом. Как ты на это смотришь?» Этот вариант – влияние на ваш способ взаимодействия, осознанное выстраивание стиля отношений. В этом случае можно очень многие моменты открыто и спокойно обсуждать, не стараясь переделать партнера, а находя возможность изменить способы взаимодействия друг с другом.

Конечно, семейная жизнь – это трудоемкое дело, требующее многих сил и терпения. И мы можем лишь стремиться к желаемому качеству отношений, не ожидая от себя и партнера идеального поведения каждый день. Поэтому важно отмечать малейшие улучшения во взаимопонимании, а не акцентироваться на неудачах.

## **Практикум**

**Шаг 1.** Мы предлагаем вам устроить эксперимент только для вас двоих. Может быть, он станет для вас объединяющим семейным мероприятием или просто веселым времяпрепровождением, но главное, чтобы вы оба получили удовольствие от процесса.

Приготовьте большой лист ватмана, краски (гуашь, акрил, акварель и т. д.), наборы фломастеров, карандашей, пастельные мелки, кисти разных размеров и даже перчатки (ведь можно рисовать пальцами и ладонями). Если захочется, вы можете включить любимую музыку, приготовить вкусности

для перекуса, чай или кофе.

Сделайте вдвоем один общий рисунок.

Отпустите все свои желания и отбросьте правила. Можно все что угодно. Просто рисуйте вместе.

**Шаг 2.** Поблагодарите друг друга за этот новый опыт.

# Мифы о любви и отношениях

Сегодня мы хотим предложить вам для обсуждения довольно спорную тему. Мы поговорим о мифах, которые сложились в обыденном сознании по поводу любви и отношений между мужчиной и женщиной. Возможно, многие наши идеи вызовут сопротивление и несогласие, но мы все же просим вас дочитать этот текст до конца. Ведь когда-то и Земля считалась плоской, и это утверждали многочисленные мифы разных народов, но сейчас нам это кажется сказкой, которая давно опровергнута научными исследованиями.

Мы выделим из всех существующих вариаций три основных мифа о любви и три — об отношениях. Рассмотрим традиционные (шаблонные) представления, которые вносят путаницу в наше представление о чувствах между мужчиной и женщиной, а также предложим альтернативное мнение, помогающее создавать по-настоящему близкие, любящие отношения в паре.

## *Мифы о любви*

### *Миф №1. Любовь сама приходит и уходит*

Это так же романтично, как и безответственно. Человечество культивирует этот миф в стихах и поэмах, романах и фильмах, укрепляя его в нашем сознании.

Наверняка вам знакомы расхожие выражения: любовь нечаянно нагрянет, любовь зла — полюбишь и козла, любовь живет три года, прошла любовь — завяли помидоры, браки совершаются на небесах и т. д. За подобными фразочками прячется убеждение, что мы бессильные существа, не знающие, что делать со своими чувствами, не умеющие создавать любящие и уважительные отношения в паре.

*Но если мы примем за основу, что человек способен управлять своими чувствами, то значит, он может управлять и чувством любви!*

Управлять любовью означает, что человек может осознавать свои чувства, например то, что он обижен или злится (и что это точно не чувство любви), он может научиться распознавать, что обвиняет партнера, хочет его переделать, недоволен и пытается свалить вину на других людей или обстоятельства и так далее.

Взрослый, осознанный человек может научиться возвращаться в любящее состояние снова и снова, с помощью инструментов, которые подходят ему в этом лучше всего. И, конечно же, такой человек может разделять любовь и отношения, о чем мы говорили выше, чтобы легче решать сложные ситуации.

Любовь не исчезает сама по себе, она просто вытесняется другими чувствами или прячется под толстым слоем обид, боли, непонимания и бессилия.

Мы всегда сами выбираем, что будет для нас главным, доминирующим: питать любовь уважением, вниманием, благодарностью и радостью, заботиться о ней, растить и наполнять либо переключиться на раздражение, претензии и недовольство.

Во всем, что связано с любовью, мы чаще всего не осознаем, что постоянно принимаем многочисленные решения: влюбиться или испугаться, поразмышлять или обидеться, продолжать поддерживать любовь или подавить это чувство, страдать или запретить себе вообще любить, спрятать любовь на самое доньшко сердца или отпустить ее.

Практически все сложности, возникающие с чувством любви, связаны на самом деле с неумением осознавать свои истинные чувства и желания, управлять ими, с неумением общаться и выстраивать уважительные, близкие отношения, в которых оба партнера оберегают чувство любви и заботятся о том, чтобы ее огонь разгорался. Такие отношения возможны лишь в том случае, если оба партнера не верят этому мифу.

Знаменитый философ Эрих Фромм еще в 1956 году в своей книге «Искусство любви» написал: *«Действительно ли любовь – искусство? Если да, то она требует труда и знаний. Или это только приятное ощущение, переживание которого – дело случая, состояние, в которое вы впадаете, если вам повезет? В этой книге мы исходим из первого допу-*

*щения, в то время как большинство в наши дни, несомненно, принимает второе. Не потому, что эти люди не относятся к любви серьезно. Напротив, они жаждут любви, они смотрят бесчисленное множество фильмов о счастливой и несчастной любви и слушают сотни пошлых любовных песенок — однако вряд ли кто-нибудь из них догадывается, что в любви нужно чему-то еще и учиться».*

## ***Миф №2. Любовь – это боль и страдание***

Быть живым человеком означает все время испытывать разнообразные чувства и состояния. Каждому из нас до самого последнего дня будет доступна вся палитра переживаний, ведь даже в самых благополучных условиях человек может иногда ощущать страх, обиду или недовольство, а в самые тяжелые моменты — проблески радости, благодарности и спокойствия.

Именно разница в ощущениях позволяет нам ярче осознавать глубину переживания, как черный цвет дает возможность полнее ощутить чистоту белого, а коричневый — нежность голубого. Так же обстоит дело с болью и страданием: они даны нам, чтобы полнее и ярче осознать истинность чувств любви, заботы, единения.

Но чаще всего во внутреннем мире человека происходит хаотическое смешение всех переживаний в один общий поток, из-за этого мы легко подменяем одно другим, запутываем себя и не понимаем, что происходит на самом деле.

Наша задача — научиться распознавать свои чувства и ощущения, уметь их отделять друг от друга и мягко перенаправлять энергию переживаний в желаемое русло.

И особенно важно уметь отделять чувство любви от других чувств и состояний, чтобы постепенно научиться возвращаться в любящее состояние снова и снова.

Для этого предлагаем обсудить, как проявляются и чем различаются боль, страдание и чувство любви на физическом, эмоциональном и ментальном уровне (в отношениях между мужчиной и женщиной, мужем и женой).

## **Боль**

**На физическом уровне:** боль может ощущаться как сжатие всего тела, комок в горле, тяжесть в груди, зажатое сердце, трудно дышать, застывшее состояние, замороженность, онемение, столбняк, горит все внутри, слезы и так далее.

**На эмоциональном уровне:** возмущение, горечь, отчаяние, грусть, обида, опустошение, безысходность, ненависть, бессилие, разочарование и так далее.

**На ментальном уровне:** негативные мысли о партнере, осуждение его и себя, резкое снижение самооценки, ошибочное истолкование поступков партнера, недоверие, представление самых негативных сценариев развития событий.

Боль как чувство не может оставаться на одном уровне интенсивности и удерживаться во внутреннем мире длительное время. Как и все чувства, она приходит и уходит или

постепенно снижает свой накал, особенно в моменты переключения нашего внимания на другие объекты. Но иногда (неосознанно) мы стремимся удержать и продлить болезненные ощущения, превращая боль в процесс страдания. Так формируется привычка страдать.

Мы перебираем в памяти самые болезненные моменты снова и снова, слушаем печальную музыку и смотрим трагические фильмы, бесконечно жалуемся окружающим на проблемы, тем самым поддерживая в себе состояние страдания. Мы будто специально растягиваем боль как кусок мягкого пластилина в тонкую и длинную липкую нить, превращая его в паутину страдания.

### **Страдание**

*На физическом уровне:* страдание может проявляться как постоянная ноющая боль, усталость, тошнота, случайные порезы и удары, усиление вредных привычек (курение, употребление алкоголя и другие), выбор неудобной обуви и одежды, нездоровое питание, тяжелая работа. Мы как будто наказываем себя через свое тело, мучаем и уничтожаем его.

*На эмоциональном уровне:* преувеличиваем свои недомогания, коллекционируем несправедливости, окрашиваем все в негативные оттенки, закрываемся и отстраняемся от близких людей, пускаем все на самотек, позволяем себе эмоциональную распушенность и так далее.

*На ментальном уровне:* считаем себя жертвой жестоко-

сти людей и мира, думаем «мне не повезло с партнером», постоянно находим подтверждение этому и рассказываем окружающим, как все плохо, критикуем, застреваем на своей или его убогости и ничтожности, считаем, что верить в любовь и добро смешно, потому что они существуют только в кино и книгах.

## **Чувство любви**

Мы рассматриваем здесь чувство любви между равноценными партнерами (в идеале взрослыми и самостоятельными), так как чувство любви в детско-родительских или других неравных отношениях будет отличаться некоторыми нюансами.

*На физическом уровне:* расслабленность, свобода, открытость к физической близости и сексу, ощущение легкости, защищенности, тепло в груди, приятные прикосновения, объятия, поцелуи и так далее.

*На эмоциональном уровне:* нежность, радость, симпатия, воодушевление, игривость, душевность, ориентированность на позитивные эмоции, удовольствие от совместности, чувство единения и так далее.

*На ментальном уровне:* взаимопонимание, забота о партнере, открытость, доверие, желание делиться и говорить на любые темы, возможность быть самим собой, уважение к партнеру, видение в нем хороших качеств, признание и согласие с его особенностями, благодарность, желание

быть рядом, вера в партнера, уверенность в завтрашнем дне и так далее.

Любовь может проявляться по-разному, то ярко, бурно и окрыляюще, то нежно и тихо, интимно и камерно. Она позволяет каждому партнеру полнее раскрывать свой потенциал, делает человека сильнее и не требует доказательств.

Любовь живет в мелочах, таких как утренний кофе для партнера или ужин всей семьей, прикосновение или поцелуй, милое сообщение или записка, прогулка вместе, взявшись за руки, заботливый вопрос «Как ты?» или простое нежное «люблю».

### ***Миф №3. Настоящая любовь одна на всю жизнь***

Это звучит почти так же, как если бы мать после рождения первенца сказала, что настоящего ребенка можно родить только один раз или что полюбить полноценно можно только одного ребенка.

Наша истинная природа – любящая, мы созданы, чтобы жить в любви, нам гораздо естественнее любить, чем не любить. Мы можем выражать это чувство партнеру снова и снова и так же принимать его в ответ.

Чувство любви исходит из одного источника – нашего сердца, поэтому энергия, наполняющая любящие взаимодействия между близкими людьми в разных жизненных опытах одна и та же.

А вот качество отношений может значительно различать-

ся, с одним партнером отношения выстраиваются по разрушительному сценарию, а с другим — с уважением, взаимопониманием и заботой.

Довольно часто после первого неудачного опыта построения близких отношений человек впадает в обиду и разочарование, принимает решение, что его предали, что другой его по-настоящему и не любил и что вообще лучше никого не любить, чтобы не испытывать невыносимую боль.

Существует даже такой термин — «разбитое сердце». Именно это и подпитывает миф о единственной настоящей любви, которой нет преград. Это лишь уловка, прикрывающая огромный страх снова открыть свое сердце и научиться выстраивать отношения, в которых любовь живет и растет.

В человеческом сердце есть место для всех опытов любви, какими бы они ни были.

Мы можем осознанно найти для каждой влюбленности и любви хорошее местечко в своем сердце, отнестись к прошлому с уважением, вспоминать о светлых моментах с теплом и благодарностью.

Для этого важно уметь работать со своими подавленными чувствами, увидеть случившееся как урок, в котором мы столкнулись с последствиями своих действий, осознать собственный вклад и принять партнера как вестника, несущего нам знание о самих себе, напоминающего нам об истинных желаниях и ценностях, показывающего нам точку роста и направление развития.

Ведь главное, что опыт переживания любви случился в нашей жизни и это позволило ощутить нам свою любящую природу.

## *Мифы про отношения*

### *Миф №1. Какой партнер, такие и отношения*

К сожалению, поиски идеального партнера уводят нас в беспросветную бесконечность разочарования и бессилия.

Скорее всего, вам известны примеры того, как некоторые люди меняют партнеров в ожидании того, что им наконец-то повезет, но в результате снова и снова попадают в похожие печальные сценарии разрушения отношений. Как говорится, «если бы не партнер, то мы стали бы идеальной парой». Идея о том, что где-то есть та самая половинка, с которой все и сразу сложится легко и надолго, которую нужно искать, пока не найдешь, только укрепляет неуверенность в себе и лишает возможности развивать умения выстраивать любящие отношения.

С одной стороны, качество отношений действительно зависит от качеств характера обоих партнеров, но здесь уместно говорить в первую очередь о тех ценностях, которые супруги считают главными, о совпадении их целей (для чего они решили быть парой) и уровне готовности обоих вкладываться в отношения.

С другой стороны, каждый партнер влияет на другого,

и если один обладает умениями выстраивать уважительные, любящие отношения, а другой откликается на его старания и готов поддерживать и учиться новому, то шансы создать крепкую семью увеличиваются в тысячу раз. Если же оба супруга с интересом и желанием ищут способы улучшить взаимопонимание и создают любящее пространство в семье, то счастье в таких случаях прочно поселяется в их доме, а любовь неизбежно растет.

Мы не спорим с утверждением, что браки совершаются на небесах, но мы уверены в том, что небеса подсказывают нам: ищите не партнера, а отношения. А точнее — ищите способы создания таких отношений, в которых обе стороны с удовольствием создают душевную близость и семейное благополучие.

### ***Миф №2. Любовь решает все***

Как часто причиной развода считают любовь? Развелись, потому что разлюбил, ушла — значит, не любила, они ругаются, потому что не любят друг друга, если он не делает, как я хочу, — значит, не любит, если бы она его любила — он бы не пил и так далее.

Похоже, это очень удобно — сваливать вину за трудности в отношениях на любовь. А если еще верить в миф, что любовь приходит и уходит, когда сама захочет, то проблемы можно решать элементарно. Не нужно признавать свой вклад, разбираться со своими чувствами и понимать партне-

ра, нужно просто свалить всю ответственность на эту самую любовь, которая, как говорится, зла.

Миф о всемогуществе любви существует благодаря множеству книг и фильмов, в которых утверждается, что именно это пламенное чувство помогло преодолеть все препятствия и поэтому партнерам удалось создать счастливые семейные отношения. Но по большому счету это лишь художественный вымысел, и у него особые цели. В реальной жизни чаще всего наоборот — партнеры старательно выстраивают близкие и доверительные отношения, и именно это помогает им сохранить любовь и дать ей возможность расти.

Довольно часто случается, что первый опыт влюбленности, ощущение слияния, яркое чувство близости и восхищения друг другом вдохновляет пару тут же заключить брак и начать жить вместе. Поначалу кажется, что чувства настолько сильны, что позволяют решить любые проблемы. Но постепенно отношения становятся все более напряженными и в конце концов разрушаются. Ожидание, что чувство любви само по себе выстроит взаимопонимание и уважение, не срабатывает. Именно поэтому многие партнеры после первого неудавшегося брака с особым старанием выстраивают новые отношения, в которых осознанно создают правила и договоренности, позволяющие каждому чувствовать себя хорошо.

И тогда семейный союз становится настоящим духовным опытом, в котором два человека ощущают глубокую бли-

зость и единение, а их способность любить и принимать любовь раскрывается во всей полноте.

Кстати, знаменитая песня Джона Леннона All You Need is Love («Все, что тебе нужно, – это любовь») не мешала ему иногда поколачивать своих жен, забывать о ребенке и допускать оскорбительные высказывания в адрес своего менеджера. А вот Трент Резнор из группы Nine Inch Nails, написавший песню Love is Not Enough («Одной любви мало»), несмотря на свою скандальную известность, смог преодолеть нарко- и алкогольную зависимость и пожертвовал музыкальной карьерой, чтобы проводить больше времени с женой и детьми.

Одной любви недостаточно, это точно, потому что нужно еще вкладываться и учиться выстраивать отношения, в которых каждый партнер слышит, уважает и поддерживает другого. А для этого необходимо развивать множество разных умений.

### ***Миф №3. В отношениях все должно быть правильно***

Этот миф заставляет нас подстраиваться под множество правил и шаблонов, соответствовать разным ожиданиям — как своим, так и окружающих.

Например, многие молодые люди считают, что в отношениях всегда все должно быть точно таким же, как и в начале. Тот же интерес друг к другу, высокий накал страстей, желание все время быть вместе и так далее. Если что-то меняется,

становится хуже, значит, просто нужно найти другого партнера, и вот с ним уж точно все получится хорошо и навсегда.

А какой огромный свод правил сваливается на нас из интернета и соцсетей!

Тут и про первое свидание, и про то, как мужчина должен добиваться, а женщина сопротивляться.

И что укрепляет брак не только ребенок, но и секс на стороне, что муж должен работать и обеспечивать, а жена сидеть дома и растить детей, и еще тысячи советов и рекомендаций, от которых голова идет кругом. Ведь они частенько противоречат друг другу!

Кто же устанавливает все эти правила? Кто в вашей жизни решает, что правильно, а что нет?

Понятно, что в таком сложном процессе, как отношения между мужчиной и женщиной, нам хочется найти какие-то опорные точки, понимание нормы, знания, как действовать, чтобы получать желаемый результат. Эти поиски, порой мучительные и безрезультатные, могут привести нас к хаосу и бессилию, а могут направить к осознанности, грамотному обучению и духовному развитию.

Отношения между супругами, как живой организм, постоянно растут и меняются, проходят обязательные стадии развития и преобразуются в зависимости от жизненных событий. Кризисы и конфликты, как естественные точки роста, помогают партнерам лучше понять друг друга и создать новые договоренности, уникальные правила, подходящие толь-

ко им.

Каждая пара постепенно и скрупулезно создает свой фундамент отношений: систему взаимодействия, ритуалы, традиции, атмосферу, стиль общения и так далее.

Семья растет и развивается как маленькое царство, в котором у каждого есть свое место, права и обязанности, и процветание этого царства зависит от многих факторов.

Например, от умения разговаривать по душам и слышать друг друга, относиться бережно к партнеру, быть чутким к его просьбам и потребностям, заботиться и делать то, что партнеру важно, уметь просить с уважением и говорить честно о том, что нужно, предлагать новые договоренности, уметь выражать любовь словами и действиями, уметь не только дарить, но и принимать любовь и заботу, и так далее.

Основной признак взрослости и умения любить – это пошаговое созидание желаемого, а не постоянное ощущение себя жертвой от несбывшихся ожиданий.

В завершение обсудим еще один миф, который также может быть разрушен и заменен на уникальные семейные правила, – миф о том, что *быт убивает любовь*.

На самом деле происходит вот что: партнеры (чаще всего женщина) переключают все свое внимание на решение бытовых вопросов, ставят их на первое место, а на качество от-

ношений и тем более на чувство любви перестают направлять свою энергию. И получают соответствующий результат: чему мы даем внимание, то и усиливается.

Но ведь как раз в любящих отношениях, где партнеры заботятся и поддерживают друг друга, гораздо легче решать все бытовые вопросы. Когда любовь и отношения в приоритете, все остальное постепенно встает на свои места.

Мы настоятельно предлагаем вам не требовать и не ждать от себя мгновенных перемен, ведь разворот сознания в нужную сторону происходит довольно медленно и постепенно.

Новые убеждения как семена, брошенные в почву, — с трудом прорастают, долго поднимаются вверх и после длительного роста наконец-то расцветают. Превратятся ли эти цветы в созревшие плоды, неизвестно, так как на результат влияют многие факторы.

Но стоит напоминать себе, что мифы создаются людьми только для того, чтобы оправдать свое бессилие, нежелание учиться и страх действовать по-новому. Иногда достаточно сделать маленький шаг и допустить иной взгляд на ситуацию, обнаружить другую сторону и по-новому понять себя и партнера — для того, чтобы выбрать любящий и уважительный способ продолжать жить вместе.

## **Практикум**

**Шаг 1.** Обсудите с партнером, какие мифы чаще всего запускают конфликты в ваших отношениях и отдаляют вас друг от друга?

С какими мифами вы не готовы расстаться, а от каких можете отказаться?

**Шаг 2.** Подумайте, что именно вы не хотите делать, продолжая верить в тот или иной миф? Какую ответственность не хотите брать на себя? Чего хотите избежать?

Предположите, откуда этот миф появился в вашем сознании? Что (или кто) было его источником?

**Шаг 3.** Найдите альтернативу мифу. Для этого решите, о чем вы хотите попросить партнера, или придумайте и обсудите вместе новое правило ваших отношений.

# Влюбленность, любовь и отношения

Влюбленность смело можно назвать двигателем жизненного прогресса. Она творит чудеса, преобразует характеры людей, меняет судьбы, способствует гениальным открытиям и создает невероятные произведения искусства.

Пришло время уделить особое внимание влюбленности, понять ее как проявление человеческой природы, обсудить, как она соотносится с любовью и отношениями, определить ее основные намерения и цели.

Для этого вспомним, что такое любовь и отношения.

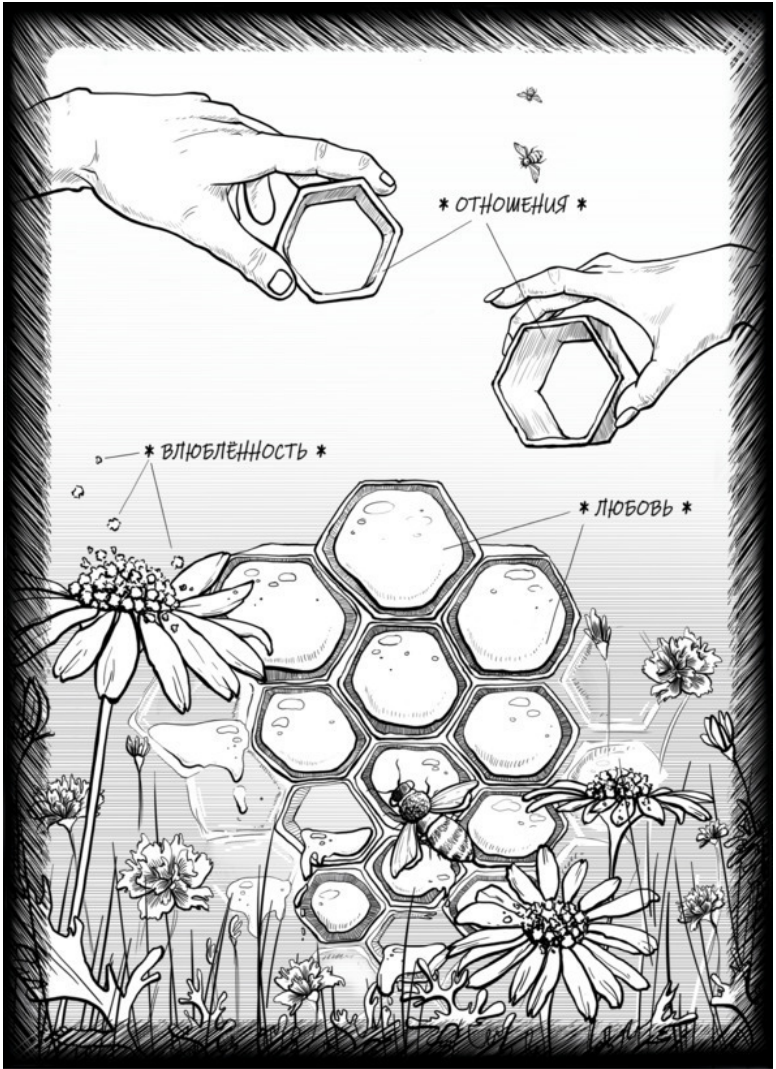
**Любовь** – это прежде всего чувство, эмоциональное переживание, богатое всевозможными оттенками и вариациями. Это и спокойная радость, и нежность, и душевное тепло, внимательная забота и воодушевление от совместности, ласковые объятия и сияющий взгляд, мягкие интонации и открытое, искреннее общение, расслабленность, доверие, близость чувств, мыслей и тел.

**Отношения** – это система взаимодействия двух людей, уникальная структура, состоящая из правил, договоренностей, привычек поведения, манеры общения, ритуалов и традиций. В каждом отношении есть основа (фундамент), то главное, на чем они держатся: цель или смысл отношений, ценности, которые поддерживают оба партнера, качество отношений (эмоциональная близость, уважение, доверие), об-

щие и личные мечты и многое другое.

Что же такое влюбленность?

**Влюбленность** – это яркое эмоциональное переживание, больше похожее на вспышку, чем на льющийся свет, и наполненное чувствами с максимальной амплитудой, перепадами как вверх, так и вниз. Это необъяснимая иррациональная тяга к другому человеку, чаще всего на основе сексуального интереса, обжигающее внутреннее напряжение, требующее немедленной разрядки, как эмоциональной, так и физической.



\* ОТНОШЕНИЯ \*

\* ВЛЮБЛЕННОСТЬ \*

\* ЛЮБОВЬ \*

Перевозбуждение всех чувств сопровождается энергетическим подъемом, вселяющим в нас невиданные силы, что поднимает самооценку, окрыляет, заставляет рисковать, флиртовать, заигрывать. Влюбленность также часто сопровождается отключением критического мышления, из-за чего мы совершаем необдуманные поступки, принимаем странные решения, видим то, чего нет на самом деле. Например, наделяем партнера качествами, которые у него не развиты, ждем от него поступков, которые для него непривычны и так далее.

Можно согласиться с тем, что влюбленность вспыхивает сама по себе, но на самом деле практически всегда человек хотел влюбиться, искал и ждал эту возможность, не вполне осознавая это. Нам только кажется, что все происходит само собой, так как интерес к противоположному полу, сексуальное притяжение, желание общаться в основе своей запускаются на уровне инстинктов. Но мы всегда сами выбираем: идти на поводу у инстинктов или научиться взаимодействовать со своими желаниями.

Мы можем научиться мудро проявлять энергию влюбленности с пользой для себя, дополняя ее искренним общением с партнером, обсуждением целей отношений, жизненных ценностей (уважение, доверие, умение сотрудничать, отношение к детям, родителям и так далее), создавая таким образом будущее, в котором влюбленность может перерасти

В ЛЮБОВЬ.

*Если любовь и отношения – это мед и соты, то влюбленность это скорее пыльца, которую пчелы находят в сердцевинках соцветий, притягательных и ароматных. Пыльца может легко разлететься как пыль, а может постепенно превратиться в мед, если поместить ее в соты. И тогда можно сказать, что любовь (мед) — это процесс постепенной трансформации энергии влюбленности (пыльца) благодаря осознанному созданию взаимоотношений (соты) как гибкой системы взаимодействия двух личностей.*

Какие скрытые механизмы нашего внутреннего мира запускают влюбленность?

Что является движущей силой этого яркого эмоционального переживания?

Мы выделили несколько основных целей (подсознательных потребностей), которые пытается удовлетворить влюбленность:

- *поиск;*
- *энергия;*
- *компенсация;*
- *использование.*

Рассмотрим подробнее каждую из них.

## **Поиск**

Ощущение нехватки чего-то, неудовлетворенность жизнью подталкивает человека искать способы изменить свою жизнь. И кажется, что если изменить что-то во внешнем мире, в том, что окружает вокруг, то и во внутреннем мире наступит гармония. Например, если найти свою половинку, идеально подходящего партнера, того самого «моего» человека, то тогда жизнь наконец-то станет другой, и все наладится. Подсознательный поиск словно радар запускает волну, питающую желание влюбиться, и вот уже вскоре находится кандидатура, на которую возлагаются большие надежды — этот человек изменит мою жизнь!

Что ищет влюбленность?

- романтических приключений как в кино и книгах;
- чудесных перемен, которые произойдут сами собой;
- начало новой жизни, с чистого листа, прекращение жизни «на черновик»;
- идеального партнера, с которым все получится легко;
- внезапное появление доброго волшебника (феи), который (-ая) поймет, почувствует, услышит, сразу все изменит, спасет, устроит сказку на всю оставшуюся жизнь;
- ярких впечатлений, острых ощущений, напряжения всех чувств;
- чего-то, чего и сам не знаю, удовлетворение каких-то неосознанных потребностей.

**Энергия**

Когда мы влюблены, нас переполняет невероятно мощная и потрясающе красивая энергия, с которой мы чаще всего не знаем, что делать. Кто-то неосознанно направляет всю энергию на того человека, в которого влюблен, кто-то начинает относиться к самому себе с особым вниманием, любовью и заботой. Одни превращают энергию в страдание, обвинения и жалость к себе, другие расходуют ее на сексуальные страсти и приключения.

Для некоторых энергия влюбленности становится вдохновением в творчестве или толчком к озарению в нужной области знания.

Кто-то на этой энергии легко делает взлет в карьере или зарабатывает много денег, сдвигает с мертвой точки давно застывшие проекты и успевает сделать огромное количество разных дел.

Но, к сожалению, чаще всего, не осознавая этого, мы используем энергию влюбленности совсем для других целей, обесцениваем и растрачиваем ее до тех пор, пока не дойдем до опустошения.

Например, превращаем ее в топливо для страдания, питая боль, обиду и осуждение себя; направляем на манипуляцию другим человеком, пытаясь заставить его делать так, как нам хочется; растрачиваем ее на необдуманные действия или понапрасну рискуем; ноим и конфликтуем.

Можем истратить весь пыл влюбленности на месть и ненависть или на чрезмерную опеку и угождение; можем на-

править эту энергию на возведение еще большей защиты от окружающих, отдаляясь и замыкаясь.

У каждого из нас есть выбор, как использовать энергию влюбленности.

Она пробуждается в нашем сердечном пространстве, в середине груди, и может двигаться вверх – в энергетический центр творческой реализации (горло), а затем еще выше – в центр ясновидения и понимания взаимосвязей во вселенной (середина лба), или еще выше – к энергетическому центру, дающему нам осознание своего предназначения, соединяющего с высшими силами и сверхсознанием (макушка).

Энергия влюбленности из сердечного центра также может спускаться – в энергетический центр силы, стремления победить, давления и тщеславия (солнечное сплетение). Спускаться еще ниже – в центр сексуальных инстинктов, страсти, зависимости, телесных наслаждений (живот), или еще ниже – в центр выживания, эгоизма и мести, злой решимости добыть для себя желаемое любой ценой (промежность).

Энергия влюбленности либо поднимает нас, расширяя ощущение себя и связи с миром, либо становится катализатором страхов, негативных установок, сжимает наше восприятие жизни.

Влюбленность высвечивает наши скрытые стороны, как прекрасные, так и ужасные.

Многое, что было подавлено, теперь имеет силы про-

явиться, самые глубинные слои нашего сознания получают возможность подняться и раскрыть себя во всей своей красе или отчаянии. Превосходство и униженность, единение и брошенность, любовь и ненависть — энергия влюбленности создает максимальную амплитуду перепадов.

И только мы сами можем выбрать, станет ли влюбленность двигателем внутреннего прогресса, топливом для личного и духовного роста или превратится в пропасть разочарования и самоуничужения.

## **Компенсация**

Для полноценного существования человеку необходимо поддерживать достаточно хороший уровень физического и психического здоровья. Поэтому важно вовремя удовлетворять соответствующие физические потребности, например в еде, воде, сне, тепле и так далее.

С психическим здоровьем чуть сложнее, так как потребности в защищенности, любви, значимости и присоединенности удовлетворить не всегда удается.

Особенно, если в детстве отношения с родителями были сложными и какие-то потребности не были удовлетворены уже тогда в достаточной мере. Взрослея, такой человек будет неосознанно пытаться восполнить нехватку, ожидая от партнера то, что недополучил в детстве.

Это и есть компенсация, скрытое желание получить от окружающих то, чего (как ошибочно кажется) не хватает

для ощущения самодостаточности.

Как мы выбираем объект влюбленности? Это происходит спонтанно, непредсказуемо или все же есть скрытые причины, по которым нас притягивает именно этот человек, а не другой?

Например, почему мы иногда влюбляемся в неподходящих партнеров? В женатых мужчин или замужних женщин, алкоголиков, партнеров из далеких городов, которых никогда не видели вживую, в артистов, неудачников, мужчин или женщин намного моложе или старше, влюбляемся в тех, кто нас не замечает, либо наоборот – отвергаем тех, кто влюблен в нас.

Возможно, у каждой такой влюбленности есть шанс превратиться в полноценные любящие семейные отношения, но только в том случае, если мы активно развиваем способность осознавать то, что движет нашим выбором, исследуем свои особенности и отличительные черты партнера, вместе учимся кропотливо создавать отношения.

Повышая уровень осознанности, мы можем увидеть, какая истинная причина запустила влюбленность, что привлекло и удерживает нас с партнерами определенного типа, а также можем честно оценить качество возникших отношений.

Например, мы можем осознать свою зависимость от поведения другого человека, порожденную болью отвергнутости,

ненужности и беспомощности, увидеть, что поддерживаем иллюзию отношений, чтобы доказать – «со мной все в порядке», влюбляемся в человека, чья уверенность и внешняя привлекательность как будто подпитывает нашу неполноценность. Мы можем быть влюблены не в человека, а в свое ощущение рядом с ним, ведь так приятно чувствовать себя нужным, значимым, ценным.

Для того чтобы разобраться с тем, что мы компенсируем влюбленностью, условно выделим несколько самых распространенных причин, запускающих эмоциональную привязанность к тому или иному человеку:

– компенсация собственной неполноценности (если я буду с этим человеком, то буду чувствовать, что со мной все в порядке, я полноценный (-ая));

– компенсация пустоты жизни (если я буду с этим человеком, то моя жизнь станет яркой, насыщенной и мне не нужно будет брать на себя ответственность за это);

– компенсация детских травм (этот человек даст мне то, что недодали родители, я наконец-то получу защищенность, нужность и ощущение, что меня любят);

– компенсация прошлых негативных опытов в отношениях (с этим человеком все будет не так, как в предыдущих отношениях, потому что он противоположность моему предыдущему партнеру).

Все эти причины у каждого человека проявляются индивидуально и по-разному в отношениях с разными людьми.

Для более детального прояснения лучше обсудить это со специалистом, чтобы скорректировать истинные намерения и создать желаемые отношения в паре.

## **Использование**

Влюбиться по расчету — и такое бывает!

Не так уж редко девушки влюбляются в состоятельных мужчин, отношения с которыми больше похожи на куплю-продажу, взаимный обмен услугами и материальными ценностями.

В подобном случае эмоциональная заинтересованность другим человеком лишь маскирует желание использовать его в своих целях.

Влюбленность может стать тонким способом манипуляции, с помощью которого один человек злоупотребляет доверием другого и заставляет делать то, что выгодно только ему, действуя по правилу «сделай это для меня, ведь я тебя так люблю!».

Какими могут быть ориентиры такой влюбленности:

– Секс (страсть, отменный секс, приоритет ограничивается физическим удовольствием).

– Доходы, материальное благополучие (богатые родители, успешный, обеспеченный будущий супруг (-а), возможность получить хорошее жилье, машину, денежную работу в успешной компании будущего родственника. Главное –

беспечная, веселая, обеспеченная жизнь).

– Положение в обществе (престижно иметь партнера, у которого родитель с именем или если сам партнер популярная личность. Главное – имидж, положение в обществе, круг знакомых).

– Возраст, одиночество (годы уходят, а все один или одна). Пора заводить семью, чтобы было «как у всех», желание убежать от одиночества, заполнить пустоту.

– Стремление уйти из родительского дома, желание оторваться от родителей, с которыми вечные ссоры, упреки, претензии. Неважно с кем, лишь бы подальше от безумных родителей и так далее.

Конечно, перечисленные выше подсознательные потребности (поиск, энергия, компенсация, использование) не являются полноценным описанием всех истинных мотивов, запускающих влюбленность.

У нее много граней и разнообразных проявлений, и, несмотря на приведенные здесь примеры скрытых целей, влюбленность как чувственный опыт является одним из самых прекрасных, возвышенных переживаний.

«Сердце открывается» — так говорят про это невероятное состояние. Как будто открывается путь в высшие сферы, волшебный небесный сад, в котором чудеса происходят каждую минуту, а восприятие реальности становится особенно ясным. И кажется, что любые тайны этого мира могут легко

быть разгаданы, а желания тут же исполнены. Влюбленность напоминает нам о всемогуществе, которым наделил нас Творец, создавая человека по своему образу и подобию.

Два человека чувствуют глубокую душевную близость, никогда ранее не испытанную, нежность и желание сделать друг для друга все что угодно, они понимают друг друга без слов и ощущают связь на расстоянии, переживают моменты единения не только между собой, но и со всем мирозданием.

Влюбленность – одно из лучших проявлений человеческой природы, позволяющее нам вспомнить себя любящими, осознать красоту и гармонию этого мира, подняться на новые высоты духовного развития. Это наш шанс научиться принятию и сочувствию, благодарности и безусловной радости, возможность осознать себя творцом собственной жизни, реализующим свое предназначение. Энергия влюбленности – это божественное приглашение в пространство любви и единения с миром.

## **Практикум**

**Шаг 1.** Отметьте для себя, какие идеи о влюбленности, представленные в этом тексте, затронули вас. С чем вы согласились, что понравилось, а что вызвало сопротивление или сомнение? А есть ли что-то, с чем вы категорически не согласны?

Если захотите, можете поделиться с партнером вашими

размышлениями, обсудить, в чем ваши мнения совпадают и чем различаются.

**Шаг 2.** Найдите возможность повспоминать о том, как начинались ваши отношения. Создайте для этого спокойную, доверительную и душевную обстановку. Пусть воспоминания о вашей влюбленности друг в друга сблизят вас еще больше и добавят романтики в отношения.

# Ошибки, ведущие к разрушению отношений

Удивительно, что портить и разрушать отношения умеют практически все женщины и мужчины, хотя никто и никогда специально не учился этому.

Почему нам так легко обижаться, мстить, манипулировать, закрываться и отдаляться, хитрить, обманывать и шантажировать? Почему эти умения включаются сами собой, без нашего осознанного участия?

В природе человека самыми мощными силами являются защитные механизмы, которые запускаются инстинктами выживания. А они очень схожи с инстинктами выживания у животных: в любой опасности либо быстро убегай и прячься, либо бей (огрызайся, кусайся, нападай). Либо ты победишь, либо будешь унижен (съеден).

Из-за такого вшитого в наше подсознание механизма выживания у нас, у людей, *возникает ощущение, что есть только две позиции в отношениях с партнером: либо сверху (превосходство), либо снизу (униженность, жертва).*

Выстраивать на этой основе уважительные отношения на равных между мужчиной и женщиной невозможно.

Умение слышать другого, понимать чувства (как свои, так и партнера), замечать хорошее, благодарить, любить, ощу-

щать единение — это умения более высокого порядка.

Это как раз и есть то, что можно назвать чисто человеческими качествами, надстройкой над базовым животным уровнем.

Для таких проявлений довольно часто необходимы некоторые усилия, нужна энергия и желание, осознанное волевое решение. А вот обижаться, мстить, использовать другого не требует особых затрат, это выскакивает само собой вперед наших разумных действий.

Что же делать?

Во-первых, научиться признавать свои ошибочные действия. Многие пары понимают, что отношения плохие, но как только дело касается признания своего вклада и изучения ошибок — сваливают вину на другого или обстоятельства. Измена, развод или скандал не возникают внезапно на ровном месте, это результат длительного повторения одних и тех же взаимных ошибок.

Во-вторых, одно только признание ошибок не изменит ситуацию, а только лишь укажет выход. Для того чтобы начать получать даже малейшие позитивные сдвиги, необходимо долго и кропотливо делать по-новому.

Ведь разрушение отношений происходило годами, десятилетиями, каждый день!

Оба партнера пускали все на самотек, занимались другими делами, не считались друг с другом, а когда дошло до края — вдруг решили исправить все за пару дней. Не вый-

дет, как бы этого ни хотелось.

Иногда супруги думают, что проще всего развестись и найти другого человека. Но если в новых отношениях делать все то же самое, что и в прежних, результат будет такой же.

Итак, начнем с изучения ошибок, чтобы понимать причины, разрушающие отношения.

## **Основные ошибки**

### ***1. Отношения пущены на самотек.***

Партнеры не осознают свои истинные намерения, тратят силы прежде всего на работу, зарабатывание денег, бытовые условия или развлечения, не обсуждают цели отношений и то, что и как хотят создавать, не определяют и не поддерживают семейные ценности, традиции, правила и так далее. Считают, что специально выстраивать отношения не нужно, все само должно складываться.

### ***2. Неумение общаться друг с другом.***

Партнеры не умеют распознавать и проявлять свои чувства, не знают, как ими управлять, скрывают друг от друга свои состояния, не умеют рассказывать о внутренних переживаниях, говорить друг с другом уважительно, не замечают свои оскорбительные интонации и грубую манеру речи, не умеют просить, благодарить, договариваться и поддержи-

вать договоренности, говорить по душам, выражать любовь, заботу и нежность.

### **3. Критика, унижение и обвинение друг друга.**

Требования и упреки в адрес партнера, критика его родителей и друзей, оскорбления, угрозы, якобы шуточные обзывательства, сарказм, издевки.

Неумение спокойно обсуждать острые вопросы, непонимание, как проходить конфликты, чтобы сблизиться и улучшить ситуацию, непонимание естественных этапов развития отношений, обвинение в происходящем только одного партнера и так далее.

### **4. Иллюзии и ошибочные ожидания.**

Иллюзия, что влюбленность будет длиться вечно и все должно быть как в начале отношений, что партнер читает мысли и угадывает все, что другой думает и хочет.

Ожидание, что партнер будет вести себя идеально по мнению окружающих, *«раз мы вместе, он (-а) должен (-а)»*, *«ради меня он изменится»*, *«со мной она станет другой»*, *«он сделает меня счастливой»* и так далее.

### **5. Недоверие, сомнения, ожидание измены.**

Напряжение и настороженность в общении, постоянное ожидание плохого, подозрительность, предположение негативного будущего, ревность.

Партнеры склонны замечать только недостатки друг друга и видеть вокруг подтверждения, что все пары плохо живут, ругаются, обманывают, изменяют.

## ***6. Зависимость, чрезмерная опека или, наоборот, излишняя самостоятельность.***

Один из партнеров хочет, чтобы другой все время был рядом, во всем помогал, постоянно доказывал свою любовь и верность. Это связано со страхом человека быть брошенным, ощущением «я без тебя умру».

Опекающий партнер чувствует себя нужным и значимым, когда другой беспомощный, подчиненный. Он словно живет не только свою жизнь, но и жизнь своего подопечного, поддерживая эмоциональное слияние и поглощение. Отношения строятся либо на зависимости, либо на опеке.

Другая крайность – излишняя самостоятельность: партнеры живут как равнодушные соседи либо в постоянном соперничестве и сравнении, кто кого превзойдет в достижениях.

Иногда один партнер считает, что другой от него никуда не денется, так как зависим из-за детей, квартиры и так далее.

## ***7. Пассивно-агрессивное поведение.***

Партнеры неделями не разговаривают друг с другом, избегают выяснения отношений, терпят и скрывают свои потребности, не умеют отказывать и пытаются угодить во всем, пока не происходит эмоциональный срыв.

Вгоняют друг друга в чувство вины, демонстрируя несчастный вид, манипулируют обидой, скрыто саботируют просьбы партнера. Перекалывают ответственность друг

на друга, мстят: *«раз ты со мной так, тогда и я с тобой так же»*.

## **8. Отсутствие знаний, как создавать отношения, и нежелание этому учиться.**

Партнеры не задумываются о том, что отношения между супругами – это такая же большая система накопленных знаний и умений, как математика или земледелие.

Из-за отсутствия элементарных знаний и нежелания учиться партнеры чаще всего просто повторяют сценарии своих родительских семей, попадая в одни и те же неразрешимые ситуации. Либо выхватывают из интернета разрозненные и противоречивые высказывания о мужчинах, женщинах, семейных отношениях, запутывая себя таким образом еще больше.

## **Причины ошибок**

Почему мы совершаем ошибки снова и снова?

С одной стороны, все люди совершают ошибки и будут их совершать в будущем, так как это часть человеческой природы, это естественно.

С другой — в наших силах научиться избегать ошибок или исправлять их быстрее и продуктивнее, чтобы снова и снова возвращаться в созидательное, любящее состояние.

Причины ошибочного поведения формируются еще в детстве, когда ребенок принимает решение как-то защитить се-

бя из-за страха перед родителями, боится наказания или не верит, что справится с трудностями. Трагические события, потери, травмы также оставляют серьезный след в психике человека и провоцируют его на ошибочное поведение.

Довольно часто выросшие дети неосознанно повторяют ошибки своих родителей либо следуют родовым негативным сценариям.

Причины ошибок закладываются в негативном опыте предыдущих отношений с партнерами, когда все последующие отношения выстраиваются только как способ избежать болезненного прошлого.

На самом деле у каждого человека сотни причин, почему он совершает те или иные ошибки, и не всегда имеет смысл докапываться до самых корней.

Важнее увидеть слабые места и найти способ делать иначе, по-новому.

Нужно стремиться исправить ситуацию позитивно, учиться направлять свои силы на созидание будущего, в котором оба партнера чувствуют себя хорошо.

### ***Как ошибки влияют на разные сферы отношений?***

Каждая ошибка вносит разлад в семейные отношения, влияет на все сферы: быт, работу, секс, деньги, отношения с детьми, родственниками, друзьями и так далее.

Например, если партнеры не умеют общаться (и не хотят этому учиться), то они просто не понимают друг друга и по-

этому постоянно недовольны отношениями. Из-за этого они еще больше отдаляются и ухудшают ситуацию.

Когда нет возможности договориться, в бытовых вопросах возникают большие трудности, нестыковки, что создает нервозность и напряжение. Это влияет на сексуальную близость, и партнеры еще больше обижаются друг на друга. Все это приводит к ссорам, от которых страдают дети, что проявляется через капризы, непослушание и даже болезни. Конфликты и неудовлетворенность выматывают, лишают сил и не дают спокойно делать свою работу, из-за чего продуктивность падает, что влияет на материальный достаток, а финансы становятся средством манипуляции, причиной для обвинений и мести.

Если партнеры готовы с уважением общаться и обсуждать проблемы, умеют признавать свои ошибки и исправлять их, стремятся учиться новым способам взаимодействия, постоянно делают шаги навстречу друг другу, то им легче справиться с трудностями и сложнейшими ситуациями в жизни.

Когда супруги умеют действовать вместе, ощущают единение, то им по плечу даже невыполнимые задачи и они могут воплощать в жизнь самые смелые мечты.

## **Практикум**

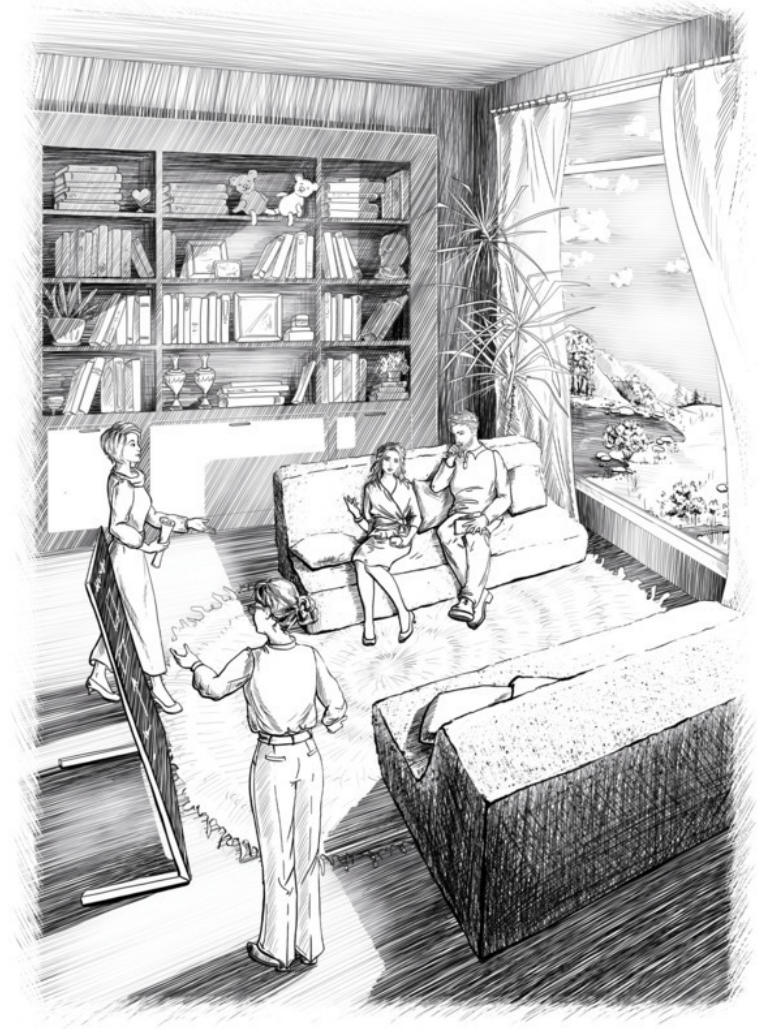
**Шаг 1.** Пройдите вместе тест «Показатели гармоничных отношений». Обсудите каждый пункт и поставьте цифру

от 1 до 5 (где 5 – наивысшая оценка) – в зависимости от того, насколько данный показатель присутствует в ваших отношениях. Возможно прохождение теста и по отдельности, но важно потом пообщаться друг с другом и сравнить показатели.

**Шаг 2.** Выберите один или два показателя из самых низких, чтобы в ближайшее время улучшить именно эту сторону ваших отношений.

Показатели качественных отношений	1	2	3	4	5
1. Понимание, зачем мы вместе					
2. Общие цели и мечты					
3. Общие семейные ценности					
4. Разговоры по душам, эмоциональная близость					
5. Умение признавать свои ошибки					
6. Спокойное и уважительное обсуждение острых вопросов					
7. Умение договариваться					
8. Умение соблюдать договоренности					
9. Помощь друг другу					
10. Спокойная реакция на особенности друг друга					
11. Выражение любви и благодарности друг другу					
12. Умение поддерживать и верить друг в друга					
13. Доверие друг другу					
14. Удовольствие от совместных действий					
15. Знания, как поддерживать и развивать отношения					





## Глава 2. Фундамент отношений

Семейная жизнь похожа на рискованное путешествие по загадочным местам — много ожиданий, много вопросов и постоянная нехватка ответов.

Почему одни пары продолжают свое семейное путешествие всю жизнь, а другие распадаются, едва завернув за поворот? Почему семейное счастье для многих людей такое же загадочное явление, как древняя Атлантида или Бермудский треугольник?

Продолжим же наше дружеское общение!

Мы рады снова встретиться с вами в нашем светлом и уютном виртуальном кабинете.

Располагайтесь поудобнее на мягких диванах, пусть за окном сияет солнце и оставляет блики на шелковистом ковре под ногами, пусть атмосфера спокойствия и сосредоточенности поможет узнать что-то новое о себе, о партнере и о таинственном мире любящих отношений между супругами.

Мы успели обсудить с вами много интересных тем: что такое любовь и отношения и в чем их различия, что такое пространство отношений и как это может помочь партнерам, какие мифы о любви и отношениях мешают нам создавать желаемое, что такое влюбленность и какие ошибки сильнее всего разрушают семейную жизнь.

# 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.