

Воган Джеймс

Воган Пегги



КАК СОХРАНИТЬ

ЛЮБОВЬ

Пегги и Джеймс Воган

Как сохранить любовь

(Все, что вы когда-то знали о любви, но уже забыли)
Перевод - А.Е.Герасимов

"Как сохранить любовь в семье" - полезная и вдохновляющая книга для каждого, кто мчится по "американским горкам" супружеских отношений. Рассматривая повседневные проблемы, с которыми сталкивается каждая семейная пара - деньги, секс, общение, - авторы предлагают оригинальный и практичный подход к созданию длительной любви.

Из рецензии Дженнифер Лауден, автора "Книги для супружеских пар"

"Даже самая занятая пара должна найти время для того, чтобы познакомиться с этим кладом житейской мудрости. Обдумывайте в день по страничке, и вы увидите, как расцветает ваша любовь."

Пегги и Джеймс Воганы, американские психологи, уже более 20 лет консультируют семейные пары по вопросам супружеских отношений. Они также являются авторами бестселлеров "Миф о моногамном обществе", "Как говорить с детьми о сексе", "Как пережить супружескую измену".

Глава первая

Проблема сохранения любви

Вы разочарованы бесконечным потоком советов, как волшебным образом улучшить вашу личную жизнь - например, занимаясь сексом в незнакомых местах и совершая вылазки в мотели? Вам надоело прибегать к ухищрениям и выдумкам, из-за которых вы ощущаете себя идиотами или испытываете смущение например, к эротическим беседам по телефону или появлению в обществе без нижнего белья? Вы теряете надежду на успех, видя, что эти уловки не приносят ожидаемого результата или действуют только в течение короткого времени, по истечении которого вы возвращаетесь к тому, с чего начали?

Если вы чувствуете, что ваш энтузиазм иссякает, что вы обречены на вечную и бесплодную борьбу за идеальные отношения, не спешите отчаиваться. Вы можете обрести прочную длительную любовь. И для этого не требуется волшебства. Все необходимые знания хранятся в глубине вашей души, вы просто забыли их. Достаточно лишь неторопливо обдумать то, что

вам давно известно, а затем применить это в семейной жизни. Наша книга поможет вам добиться максимального результата.

Нас постоянно раздражали примитивные методы, предлагаемые во многих книгах, и поверхностные взгляды на любовь, насаждаемые телевидением и журналами. Это чувство - слишком важная и серьезная сторона жизни, чтобы относиться к нему столь пренебрежительно. Поэтому мы предлагаем фундаментальное пособие, исследующее глубинные аспекты семейных отношений (такой подход мы называем "мясо с гарниром"), в противовес тем поверхностным рецептам, которые затрагивают только "фасад" брака.

Перед вами лежит источник воодушевления, который поможет вам в минуты разочарования. Раскрыв эту книгу, вы обязательно найдете нечто такое, что сможете тотчас использовать. Кому-то она может показаться слишком платонической, но если вы будете постоянно следовать нашим рекомендациям, они улучшат вашу интимную жизнь эффективнее любого учебника по сексу.

Идеи этой книги порождены нашим собственным опытом - как личным, так и профессиональным. Мы прожили в браке 37 лет и последние 20 лет консультировали сотни семейных пар. Этот опыт принес нам новое понимание того, какие факторы являются важнейшими для сохранения любви. Но вы не обязаны полагаться только на наши выводы - вы можете проверить их с помощью вашего личного опыта.

Вы увидите, что наши советы крепко привязаны к реальности и имеют под собой "земную" основу. Родившиеся в нашей личной борьбе за сохранение любви, они основаны на анализе повседневных проблем. Мы сталкивались с теми же трудностями, что и любая другая пара. Мы не имели понятия о том, как избегать (или преодолевать) их, однако выстояли как семья - и научились чему-то на собственном опыте.

Оглядываясь назад, мы видим, как была необходима нам подобная книга в самом начале нашей совместной жизни. Поэтому мы решили написать руководство, которое нам следовало иметь в молодости. Мы знаем, что многие из вас "буксуют" в тех же размышлениях, через которые прошли мы, сталкиваются с теми же проблемами. Вы способны избежать многих разочарований, сопряженных с семейной жизнью. У вас есть эта книга, и вы можете воспользоваться ею для сохранения вашей любви.

Станьте хозяином вашей жизни

Влюбиться достаточно легко, зато сохранить любовь - дело непростое. Вероятно, одно из труднейших, за которые мы беремся. Зная о проценте разводов и браков, в которых партнеры утратили истинную любовь, вы можете решить, что любовь обречена угаснуть со временем. Возможно, вы уже испытали разочарование, видя, что ваша былая любовь почему-то ускользает от вас.

Не утешайте себя мыслями о том, что вам не стоит рассчитывать на большее. Вы можете и должны бороться за счастье, какой бы ни была ваша нынешняя ситуация. Длительные любовные отношения всегда сопряжены с трудностями, однако любовь может выжить, обновляться и трансформироваться. Этой теме посвящена настоящая книга - она покажет вам,

как строить лучший семейный союз.

Отношения могут быть источником большой радости или большой боли. Они редко стоят на одном месте. Как правило, они либо улучшаются, либо портятся. Вы заслуживаете того, чтобы любовь приносила вам не только короткие романтические мгновения или постоянную борьбу. Несомненно, вы не хотите потратить жизнь на ожидание хороших отношений, вечно надеясь, что они придут к вам когда-нибудь. Вы воспрянете духом, совершая активные действия для достижения этой цели. Для этого вам необходимо уделять внимание происходящему и брать на себя ответственность за него.

Если вы ещё сомневаетесь в вашей способности направлять течение вашей любви, возможно, вы вдохновитесь рассказом о наших усилиях изменить развитие отношений. Даже если особенности нашей любви покажутся вам непохожими на специфику ваших чувств, все равно вы найдете значительное сходство между описанными проблемами и вашим личным опытом.

Женившись в 19-летнем возрасте, мы не имели представления о том, что необходимо для сохранения любви. Мы считали нашу любовь особенной, уникальной и поэтому способной выдержать любые испытания. Как и большинство пар, мы были склонны воспринимать наши отношения как нечто само собой разумеющееся и забывать об усилиях, необходимых для сохранения любви. На протяжении многих лет мы сталкивались со стандартными проблемами, способными вогнать клин между супругами, которые не уделяют им должного внимания.

Например, в начале нашего брака мы столкнулись с одной из наиболее распространенных проблем - мы потеряли связь друг с другом, сконцентрировав все наши усилия на карьере и детях. В первую очередь утрата контакта объяснялась тем, что мы не говорили искренне и честно между собой о нашем отношении к возникшей ситуации.

Мы просто мирились с ней, считая её неизбежной. Мы не понимали, что нам нет нужды менять обстоятельства, что достаточно изменить то, как мы справляемся с ними. К сожалению, мы не пытались что-то предпринять в этом направлении, поэтому отдалялись друг от друга и теряли ту глубинную связь, которая необходима для сохранения любви.

Ослабление контакта между нами сделало нас уязвимыми для всевозможных проблем, влияющих на длительные отношения. К числу наиболее распространенных относится потеря остроты восприятия партнера, появляющаяся, когда люди много лет живут вместе. Мы начали видеть друг в друге прежде всего носителей определенных функций, мужа и жену, а не индивидуумов.

Это изменение в наших взглядах было постепенным - мы даже не понимали, что происходит. У нас формировалось стереотипное восприятие партнера - мы видели друг в друге просто "одного из них". Это явление сопровождалось мыслями типа: "Мужчины равнодушны, поглощены собственными интересами, бесчувственны и замкнуты", а также, с другой стороны, "Женщины эмоциональны, навязчивы, требовательны, болтливы".

Естественно, каждый из нас думал, что он абсолютно прав в своей оценке

недостатков партнера. Общение с друзьями только подкрепляло это шаблонное восприятие. Мы медленно, но верно присоединялись к многочисленной группе, которая видит в представителях противоположного пола не индивидуумов, а членов загадочного сообщества, которых невозможно понять и изменить - поэтому их следует просто терпеть. Подобная позиция ещё больше отдаляла нас друг от друга и ослабляло ту сторону наших отношений, которая называется любовью.

Эти стандартные проблемы подобны раку. "Расползаясь", они лишали нас изначальной близости. Наша любовь не исчезла, но она задыхалась под нарастающим давлением наших ролей - исполняя их, мы переставали быть друг для друга личностями, теряли себя.

В конце концов мы очнулись благодаря кризису, вызванному внебрачными связями. Он потряс нас и заставил овладеть - заново овладеть - многими основополагающим принципам, которые мы забыли. Мы считали, что владеем искусством общения, потому что на самом деле беседовали друг с другом. Мы никогда не использовали молчание как средство разрешения конфликтов, но лишь столкнувшись с ситуацией, требовавшей по-настоящему глубокого обсуждения, начали учиться эффективному общению.

Пытаясь понять, как мы дошли до такого состояния, преодолевая обиды и восстанавливая доверие, мы как бы заново оценили целительную силу искреннего общения. С этого момента - на протяжении почти двадцати лет - мы старались последовательно воплощать рождавшиеся у нас идеи и мысли, которые теперь собираемся донести до вас. Мы знаем, что эти методы срабатывают, потому что сейчас нас связывают ещё большие любовь и доверие, чем в молодости. Они основаны на обоюдной и абсолютной честности.

Мы не считаем себя идеальной парой. Напротив, мы готовы учиться дальше и работать над нашими отношениями. Мы по-прежнему ждем многого от любви, но это ожидание базируется на опыте и реалистических оценках, а не на фантазиях.

Мы приглашаем вас воспользоваться нашими открытиями - не как конечными ответами на ваши вопросы, а как средством, способным помочь вам найти собственные решения. Вы в силах сохранить вашу любовь, и наша книга призвана содействовать этому.

Конечно, если вы воспримете название книги буквально, оно может ввести вас в заблуждение¹. Вы не можете заставить любовь беспрекословно следовать вашей воле. С другой стороны, любовь приходит и уходит отнюдь не по собственному капризу. Эта книга рассказывает о том, какие усилия вы можете приложить для сохранения любви.

Осознание сущности любви и её места в вашей жизни

В этой книге мы будем описывать определенный образ действий, призванный сохранить любовь, но прежде чем вы приступите к чтению следующих глав, вам необходимо четко усвоить некоторые исходные, основополагающие идеи. Сейчас главное для вас - понять, что поставлено на карту. Речь пойдет не о каких-то второстепенных моментах вашей жизни. На наш взгляд, длительные любовные отношения занимают в списке земных

ценностей одно из первых мест.

Эта книга отличается от многих других тем, что её авторы придают огромное значение любви. Мы рассматриваем любовные отношения в контексте всей вашей жизни. Наша цель - помочь вам обрести любовь, которая станет прочным фундаментом вашего существования. Любовь может стать позитивным началом, которое даст вам новую энергию для преодоления жизненных испытаний.

Сосредоточившись на этой цели, мы пытаемся избежать опасных соблазнов чувственного подхода к сохранению любви. Истинно любовные отношения представляются нам чем-то значительно более важным, нежели обретение временного удовольствия. Отчасти мотивом написания этой книги стала наша растущая обеспокоенность по поводу распространенности рекомендаций, кажущихся нам недолговечным и поверхностным средством сохранения (и возрождения) любви.

Эта книга адресована тем, кто хочет получить от любви как можно больше - все, что она способна дать. Мы старались писать простым языком, избегая упрощений, быть серьезными, не нагоняя при этом на читателя скуку. Мы предлагаем широкий диапазон взаимосвязанных усилий, основанных на понимании природы длительной любви.

Изменчивая природа любви

Первый шаг на пути к сохранению любви - это осознание того факта, что длительная любовь сильно отличается от волнующей, пьянящей влюбленности. Любовь меняется, она никогда не остается одинаковой. Попытки остановить этот процесс обречены на неудачу.

Рассмотрим развитие любви, которое скорее всего вам предстоит пережить. Сначала вы влюбляетесь. Какое удивительное чувство! Оно волнует и захватывает вас. Вы не можете думать ни о чем другом. Вы не в силах оторвать глаз и рук друг от друга. (Лично мы по-прежнему называем начало наших отношений, возникших в 17-тилетнем возрасте, "молодой, горячей любовью", однако, разумеется, эти чувства не ограничены возрастом. Они типичны для всякой новой любви, когда бы она ни посетила вас.)

Влюбившись, или обретя "новую любовь", вы испытываете самые сильные чувства, какие вам доведется познать в жизни. Иногда они так сильны и приятны, что кажутся нереальными. На самом деле они реальны, но непродолжительны - во всяком случае, в своей исходной форме. Наслаждайтесь фантастическими переживаниями новой любви, но помните, что яркость этого чувства связана с его новизной и непривычностью. Вероятно, вы захотите, чтобы оно никогда не кончалось. Вероятно, вы приложите максимум усилий, чтобы сохранить или возродить его при первых признаках перемен. Но расхожие уловки и трюки, рекомендуемые как средство поддержания подобного волнения, обречены оказаться безуспешными.

Если эротические ласки и игры способны стать хорошей прелюдией к захватывающему сексу и добавить остроту к вашим отношениям, сами по себе они не помогут создать длительную любовь. Возможно, они станут временным тонизирующим средством, но быстро исчерпают свой потенциал, и вы

вернетесь в исходное положение. Подобный поверхностный подход никогда не дает длительного результата.

Тогда почему, спросите вы, существует столько книг, насыщенных советами, как возродить первое цветение любви и вернуть вашему браку остроту чувств? Ответить на этот вопрос несложно. В определенном смысле подобные рекомендации подобны диетам для быстрого похудения. Они основаны на мифе, согласно которому существуют простые и легкие способы возрождения чувственности.

Да, вы действительно можете быстро сбросить вес с помощью специальной диеты. Точно так же вы способны быстро оживить ваши отношения с помощью сексуальных игр. Гораздо легче следовать какой-то особой диете на протяжении определенного периода времени, нежели изменить ваши привычки в отношении еды на всю жизнь. Точно так же гораздо легче временно реанимировать былую чувственность с помощью специальных приемов, нежели навсегда изменить стиль вашего общения. В обоих случаях результаты такого подхода оказываются недолговечными. В случае применения диеты вы заново набираете вес и чувствуете себя ещё хуже, чем прежде. Если же речь идет об отношениях, короткий всплеск чувств неизбежно угасает, и вы возвращаетесь в исходную ситуацию (или ещё худшую) разочарованными и отчаявшимися.

Каждая неудачная попытка возродить чувство "новой любви" уменьшает надежду на реальность успеха. В какой-то момент вы захотите отказаться от этих "мгновенных" средств и отнесетесь со всей серьезностью к осуществлению подлинных перемен. Если вы готовы сказать себе "С меня достаточно, я сыт по горло этими трюками", значит, вы созрели для восприятия этой книги и нашего фундаментального, долгосрочного подхода к сохранению любви.

Расстаемся с мифами

Одним из величайших мифов о любви является представление о том, что она никогда не меняется. Думая, что влюбленность - наивысшая форма любви, вы уменьшаете ваши шансы обрести длительное чувство. Романтическая увлеченность - всего лишь первый этап любви, она либо трансформируется в более глубокое и содержательное чувство, либо навсегда увядает. Отказ от упомянутого мифа - единственный способ продвинуться дальше начальной стадии любви для достижения всего богатства чувств, возможной в любовных отношениях. Чтобы сохранить любовь, вы должны признать себе в вашем нежелании потерять её и сознательно поддерживать переход от влюбленности к длительному чувству.

Длительная любовь - вовсе не менее ценное чувство, просто оно отличается от влюбленности. Оно обладает собственной уникальной силой и порождает радость - и то, и другое возникает из глубокого познания самого себя и партнера. В конце концов в лучших союзах длительная любовь базируется на счастье полной открытости перед партнером, свободе от беспокойства, неуверенности и страха. Длительная любовь дарит вам чувство покоя и глубокого удовлетворения. Она затрагивает сердцевину вашей души и

дает особое чувство ценности самой жизни.

Миф "Любовь побеждает все".

Вы должны отказаться от этого мифа, потому что для разрешения проблем, связанных со строительством вашей жизни, мало одного только чувства любви. Надеясь, что любовь поддержит ваши отношения, вы упускаете из виду важный момент. Жизнь состоит из прекрасных закатов, пасмурных дней и неистовых бурь. Ваша любовь нуждается в прочном фундаменте - таком, который даст вам шанс любоваться закатами и выстоять в бурю.

Миф "Наша особенная любовь будет соединять нас вечно".

Хотя глубокая любовь способна породить крепкие узы, неразумно рассчитывать на то, что любовь будет существовать длительное время без ежедневной подпитки. Сильная любовь - прекрасное начало, но созидание совместной жизни требует гораздо большего, нежели влюбленность. От вас требуются сострадание, понимание, способности к общению, компромиссу и творчеству. Вы будете принимать совместные решения относительно денег, детей, родственников, секса, вашего личного времени и работы. На сцену выходят ценности, которые не рассматривались в момент принятия решения о вступлении в брак.

Миф "Мы созданы друг для друга".

Приятно ощущать, что вы нашли "идеального" партнера, но было бы проявлением недальновидности и легкомыслия думать, что это автоматически гарантирует вам счастье. Авторы этой книги знакомы с ранних лет и пережили детскую влюбленность, поэтому, несомненно, чувствовали, что созданы друг для друга. Но на самом деле в мире не существует "единственного и идеального" партнера. Конечно, приятно ощущать, что вы встретили свою "половину", но люди меняются на протяжении жизни, поэтому "хороший старт" лишь дает шанс для сохранения любви, но не является гарантом успеха.

Миф "Мы не можем жить друг без друга".

В жизни действительно есть место для великой страсти, но длительная любовь требует от людей гораздо большего. Вы нуждаетесь в отношениях, основанных на участии, преданности, уважении, чувстве справедливости и любви к вашему партнеру. Для создания таких отношений от человека требуется нечто гораздо большее, чем обыкновенная влюбленность. Мысль о том, что вы не можете жить друг без друга, отражает определенную слабость, которая подрывает силу и жизнестойкость вашего союза. Подобное отношение превращает любую проблему в вопрос жизни и смерти. Поскольку проблемы возникают в любых отношениях, вас постоянно терзает тревога.

Миф: Любовь является сама собой; на неё нельзя повлиять.

Нет, любовь - не волшебство. Она может казаться чудом, когда все идет хорошо. Но на самом деле любовь - следствие тех подходов и поведения, которые каждый из вас вносит в отношения. Вера в то, что любовь существует в вакууме, лишь укрепляет ошибочное представление, согласно которому волшебное чувство влюбленности тождественно любви в её полноте и зрелости (то есть тому чувству, которое дает вам фундамент для земного существования).

Почему вам необходимо отказаться от этих мифов? Дело в том, что они порождают у вас весьма нереалистические ожидания. Вероятно, конфликты и недоразумения неизбежны при попытках совладать с новым для вас миром. Сначала влюбленность отодвигает проблемы на задний план, но это не может длиться вечно. Когда присущая периоду влюбленности страсть иссякает, повседневные проблемы строительства совместной жизни заявляют о себе в полный голос, и реальность обрушивается на вас подобно упавшему с крыши кирпичу. Отвергая мифы, вы готовитесь к эффективной борьбе с будничными трудностями, их возникновение не вызывает у вас чувства растерянности и разочарования. Поэтому вы должны не избегать проблем (что в принципе невозможно), а разрешать их таким образом, чтобы ваши отношения при этом укреплялись.

Обоим партнерам следует открыто и конструктивно разрешать проблемы, связанные со строительством совместной жизни. Без подобного желания и особого умения справляться с трудностями такие чувства, как гнев, обида, ревность и неприязнь, эти неизбежно накапливающиеся следствия неразрешенных проблем, постепенно уничтожают любовь, которая сначала кажется вечной.

Этот процесс можно предотвратить. Вам нет нужды пополнять ряды тех, кто разрывает брачный союз из-за неумения жить счастливо, и тех, кто продолжает сохранять нежизнеспособные отношения. Вы можете направлять течение любви в позитивную сторону, но прежде вам следует пересмотреть некоторые ваши представления о любви.

Для большинства из нас эта задача оказывается трудной. Уже тот факт, что наши представления о любви базируются на определенных укоренившихся мифах, означает, что мы не обдумывали их изначально. Мы просто приняли эти мифы как неоспоримую истину. К сожалению, многие наши подходы к любви основаны на фантазиях и мифах, которые мы только что обсуждали. Вам не удастся направлять течение вашей любви, пока вы не подвергнете сомнению описанные идеи и не скорректируете их в соответствии с реальностью.

Если бы вам удалось отбросить все предрассудки относительно сохранения любви и ясно понять, от чего именно зависит успех в этом деле, вы бы обнаружили, что многое вам уже известно. Мы не сообщим вам здесь ничего нового. В некотором смысле мы фокусируем ваше внимание на очевидном. Читая про ключевые моменты сохранения любви, вы обязательно скажете себе "О, да мне это давно известно". Многие из изложенного здесь вы знали, но забыли. Вот наше напоминание:

Ваши представления о любви - идеи, которые вы считаете верными могут оказать решающее влияние на развитие ваших отношений.

Вы вступили в ваши нынешние отношения (или ещё вступите) со сложным комплексом представлений и установок относительно любви и того, как следует её выражать. Вы усвоили их от родителей, которые вас воспитывали и за которыми вы наблюдали, из прочитанных книг, просмотренных фильмов, от людей, с которыми вы состояли в любовных отношениях. То же самое можно сказать и о вашем партнере. Некоторые из ваших взглядов и предпочтений

совпадают со взглядами и предпочтениями партнера, а некоторые - отличаются от них. В целом каждый из вас любит своим уникальным образом.

Дело не в том, кто из вас больше прав. Ни один человек не располагает безупречно правильными ответами на все вопросы. Гораздо важнее иметь желание честно посмотреть на то, что вам уже известно о любви, совершать сознательные усилия для сохранения лучшего и освобождения от худшего, продолжать постижение того, что наиболее полезно для вас обоих.

Например, один из вас может думать: "Любовь означает, что вам никогда не придется извиняться". При этом другой считает: "Любовь означает, что человек готов извиняться за нанесенные обиды и совершенные ошибки". Один из вас может думать: "Главный способ выражения любви - словесный, поэтому надо чаще произносить "Я люблю тебя". При этом другой убежден, что главный способ выражения любви - это соответствующие поступки и действия. Один из вас полагает: "Любовь означает, что люди проводят вместе много времени". Для другого любовь - это постоянное присутствие партнера в ваших мыслях.

Осознание того, что ваши взгляды на любовь могут разительно отличаться от взглядов партнера, что некоторые наиболее близкие вам представления о любви ошибочны, что даже настоящая любовь не гарантирует полной защищенности, может вселять серьезное беспокойство. Идея о защищенности на самом деле является вредной, она усиливает чувство страха и беспокойства, связанное с потребностью в постоянных заверениях. Она также мешает вам отдавать себе отчет в том, что происходит с вашими отношениями.

Бесполезно пытаться сохранять какое-то статическое состояние при том, что жизнь постоянно движется. Тут уместно вспомнить старую мудрость: "Нельзя войти дважды в одну и ту же реку." Надеясь обрести защищенность, вы сдерживаете позитивное развитие ваших отношений, которое является не просто благотворным, но и необходимым для сохранения любви. Развив вашу способность заботиться друг о друге и ваших отношениях, вы оба увидите, что ваша тяга к защищенности отойдет на задний план. Вы осознаете, что отказались от химеры, от "лишнего груза", отнюдь не способствующего длительной любви.

Сохранить любовь гораздо сложнее, чем может показаться на первый взгляд, и гораздо сложнее, чем вам, вероятно, внушали.

Популярные песни убеждают нас в том, что истинная любовь преодолевает все и длится вечно. Это отнюдь не всегда оказывается правдой. Опасность веры во всемогущество истинной любви заключается в том, что эта установка подталкивает вас к пассивности и отказу от тех ежедневных действий, которые необходимы для поддержания любви. Любовные отношения существуют отнюдь не сами по себе. Они живут той жизнью, которую вы и ваш партнер даете им.

Какой бы сложной ни была стоящая перед вами задача, решение её станет вполне реальным, если разбить этот процесс на отдельные действия, необходимые для сохранения вашей любви. Эти усилия подробно описаны в главах, составляющих основную часть настоящей книги.

Самая приятная новость: рекомендуемые нами действия могут быть выполнены практически каждым человеком. Если вы будете рассматривать их последовательно, они покажутся вам простыми и легко осуществимыми. Это не значит, что вам достаточно запомнить наши предложения и чисто механически выполнять их. Действия окажутся эффективными, если они реализуются с искренней заинтересованностью, пониманием и чуткостью.

Многие из нас замечают, искренен ли партнер или же он просто изображает то, что мы ждем от него. Поверхностные попытки делать и говорить "правильные" вещи без соответствующего эмоционального настроя приведут к нежелательному результату. Если ваши намерения сохранить любовь достаточно серьезны, вы должны действовать с верой и энтузиазмом, осознавая важность и пользу ваших усилий.

Читая книгу, вы заметите, что идеи по каждому конкретному вопросу появляются в тексте многократно в разных местах. Хотя мы расположили материал в нескольких разделах, объединенных одной темой, одни и те же вопросы затронуты в нескольких главах. Например, в начале книги мы говорим о фундаментальной проблеме, возникающей у многих пар: о разумном компромиссе между взаимными обязательствами и свободой. Чуть далее, в разделе, посвященном вашему времени и необходимости уважать потребность индивидуума в личном времени, мы говорим о том, что некоторые люди начинают сомневаться в чувствах партнера, если они проводят много времени порознь. Еще дальше, обсуждая ревность, мы описываем, каким образом чувство собственности порождает ощущение посягательства на личную свободу человека. Таким образом любая проблема отражена в нескольких местах. Разрозненные элементы мозаики составляют в совокупности цельную картину того, что требуется для сохранения любви.

Структура современного общества и темп современной жизни не способствуют сохранению любовных отношений.

Вероятно, вы чувствуете, что работа отнимает непомерно большое количество времени, внимания и энергии, оставляя для любовных отношений крохи этих драгоценных средств. Многие из вас фактически не знакомы с вашими ближайшими соседями. Та поддержка любви и семейных отношений со стороны общества, которую ощущали ваши родители, практически отсутствует в вашей жизни.

Сложность современной жизни вынуждает вас принимать большее число решений, нежели это делали предыдущие поколения. Залогом эффективного противостояния внешним силам является правильное взаимодействие с партнером, умение сопротивляться внешнему давлению сплоченно, как команда. Проблемы могут не только вбивать клин между вами, но и укреплять ваш союз. Например, в трудные минуты многие партнеры склонны напоминать друг другу, что они вдвоем противостоят внешнему миру.

Бороться с повседневными трудностями легче, если вы уверены в прочности ваших отношений. Если вы будете уделять большое внимание вашей любви, это отнюдь не помешает вам функционировать в других областях жизни. Напротив, вы обретете надежное пристанище - гавань, где можно

укрыться во время шторма.

Мы надеемся донести до вас мысль о том, что главная награда за сохранение любви заключается не только в обретении высшего качества отношений. Результат прилагаемых усилий меняет ваше взаимодействие с миром в целом. Длительная любовь не сужает широту вашего восприятия действительности, не сковывает вас, а позволяет более эффективно функционировать во всех областях. Как мы уже отмечали ранее, она дает вам особую силу, помогающую выстоять в этом мире.

Вероятность сохранения любви заметно повышается, если усилия прилагаются обоими партнерами.

В нашем обществе забота об отношениях традиционно возложена на плечи женщин. Пока они соглашаются играть эту роль, мужчины не слишком охотно сотрудничают с ними. К сожалению, это порождает множество недоразумений. Женщина испытывает разочарование, чувствуя, что она поддерживает отношения на должном уровне в одиночку, без помощи партнера. Мужчина, супруга которого берет на себя подобную функцию, не видит возникающих проблем, пока женщина разрешает их единолично. Тем временем отношения стремительно катятся под гору.

Вы должны нести ответственность за создаваемую вами жизнь совместно с вашим партнером. Нельзя возлагать эти обязанности на одного человека. Заботясь о ваших отношениях в одиночку, вы не можете заставить партнера принять участие в этом процессе. Вы способны лишь вдохновить партнера на ответные действия, постоянно совершенствуя ваше искусство любви. Также вы не можете рассчитывать на то, что партнер автоматически ответит на ваши старания. Если вы полагаете, что ваши односторонние усилия по созданию хороших отношений сами по себе вызовут в конце концов соответствующую реакцию, вам, возможно, придется ждать очень долго.

Эта книга способна стать средством, которое позволит вам "разбудить" партнера, выяснить, что именно важно для каждого из вас, а затем сосредоточить ваше внимание на этих специфических моментах. Гораздо легче сконцентрировать усилия на нескольких ключевых проблемах, решая их последовательно одну за другой, нежели пытаться одним махом расправиться с задачей улучшения отношений в целом. Вам не обойтись одними только ежегодными "президентскими докладами о состоянии дел". Вы должны постоянно ощущать, что происходит с вашими отношениями, дабы они не отклонились от верного курса слишком далеко - туда, откуда нет возврата.

Ежедневные позитивные действия, направленные на укрепление ваших любовных отношений, более эффективны, нежели обещания любить партнера вечно.

Обмен торжественными клятвами уместен в определенных ситуациях например, во время свадебной церемонии. Периодическое повторение этих клятв также может принести пользу, однако одних только письменных и устных заверений на эту тему недостаточно для сохранения любви. Приобретая красивый цветок, вы должны регулярно поливать его. Вы заплатили за это растение и, вероятно, решили беречь его. Возможно, вы действительно

намерены заботиться о нем. Но вы вечно заняты, вас отвлекают другие проблемы. Вы по-прежнему видите этот цветок таким красивым, каким он был в момент покупки. Однако он постепенно теряет свою жизненную силу, и если вы не заметите происходящее вовремя, момент окажется безвозвратно упущенным.

Любовь сходна с цветком в том отношении, что она тоже нуждается в таких условиях роста, как питание и постоянная забота. Для сохранения этого чувства необходимо своевременно и сознательно совершать определенные действия. Подобное внимание не требует большого времени, больших материальных затрат и большой энергии. Иногда достаточно улыбки, поцелуя, готовности заменить партнера в каком-то деле, телефонного звонка, совместного любования закатом или играющими детьми.

Вы можете открыть эту книгу почти на любой странице и узнать о каких-то средствах, позволяющих обогатить вашу любовь. Большинство наших идей порождено чувством любви. Речь пойдет не столько о конкретных поступках, сколько об общих подходах, сохраняющих жизнеспособность вашей любви. Это чувство нельзя законсервировать и положить на полку. Поэтому наслаждайтесь воспоминаниями об исходных клятвах и обещаниях, которые вы давали друг другу, и не забывайте о том, что это было лишь началом вашей любви, а не всей её сущностью.

Ваши усилия окупятся сторицей.

Если что-то внутри вас сопротивляется усилиям по сохранению любви, причина может заключаться в убеждении, что любовь не должна требовать затрат энергии, что над ней нет необходимости работать. Но речь здесь идет о работе не в том значении этого слова, к которому вы привыкли. Она может стать мощным источником энергии, радости и удовлетворения, если вы измените ваш образ мыслей относительно её и любви, поставите это чувство на то место в списке жизненных приоритетов, которого оно заслуживает.

Да, эта работа требует затрат времени и энергии, однако почувствовав однажды, как прекрасна награда за приложенные усилия, вы не сможете жить иначе. Здесь есть некоторое сходство с физическими упражнениями. Воспринимая их только как необходимость, вы, вероятно, будете бояться того, что вас ждут затраты времени и энергии. Многим людям не удастся преодолеть это негативное отношение и насладиться достигнутым успехом. Если вы относитесь к тем, кто ценит хорошую физическую форму и знает из собственного опыта о преимуществах, которые дают постоянные упражнения, вы согласитесь с тем, что положительные результаты перевешивают затраченное время и энергию. В таком случае изначальное внутреннее сопротивление уступает место желанию регулярно работать над своим физическим состоянием.

Конечно, начинать следует с упражнений, приносящих вам удовольствие. Точно так же строить отношения необходимо с тем человеком, которого вы искренне любите. Очевидно, что нельзя сохранить любовь, которой нет изначально. Однако располагая "сырьем", вы можете приступить к этому строительству. Задача авторов настоящей книги - помочь вам в этом деле.

Чтение вслух отдельных глав совместно с партнером и обсуждение ваших реакций будет способствовать возникновению разговора о проблемах, затронуть которые вам ранее не удавалось. Вам удастся разрешить некоторые зарождающиеся проблемы и избежать других. Непременно используйте наши мысли позитивным образом, то есть для общения с партнером, а не для подчеркивания допущенных им ошибок.

Эту книгу можно использовать различными способами в зависимости от вашего настроения и поставленных целей. Вы можете пользоваться ею как пособием, читая отдельные, случайно выбранные главы. Вероятно, вы натолкнетесь на идеи, которые вы забыли или упустили из виду, и подходы, о важности которых вам следует напомнить.

Также вы можете использовать эту книгу как справочник, обращаясь непосредственно к тем проблемам, которые представляются наиболее существенными в вашей нынешней ситуации. Конечно, ни одна проблема не существует в вакууме, все связано в единое целое.

Вы можете прочитать нашу книгу от корки до корки, чтобы увидеть картину в её целостности. На самом деле польза от этой книги значительно возрастет, если на каком-то этапе вы поступите именно так.

Каждая из семи глав затрагивает один из этапов процесса, целью которого является сохранение любви. Для каждой пары этот процесс будет своеобразным, однако некоторые фундаментальные этапы существенны для всех и каждого. Немаловажен и тот порядок, в котором вы будете осуществлять их. Структура книги отражает оптимальную последовательность действий.

В настоящей главе мы обсуждаем природу любви и место, занимаемое ею в вашей жизни. Во второй главе мы покажем путь к сохранению любви - мы видим его в честном общении. Третья глава посвящена глубинным проблемам, порождающим ежедневные стрессы, напряженность в отношениях, и делающих последние безрадостными. В четвертой главе мы обсуждаем будничные, повседневные проблемы, провоцирующие конфликты между партнерами. В пятой главе мы говорим об умении справляться с негативными реакциями на разногласия. В шестой главе описаны конкретные действия, которые вы можете предпринять для сохранения любви. Последняя, седьмая, глава подчеркивает значимость изложенного выше, раскрывая перед вами положительные результаты предлагаемого пути.

Таким образом, мы проведем вас по дороге, позволяющей ежедневно укреплять и совершенствовать вашу любовь. Добравшись до конца книги, вы получите реалистическое представление о длительной любви и узнаете о методах, помогающих обрести её. Конечно, мы можем только давать вам рекомендации. Конечный результат зависит от вас и вашего партнера.

Важнейшая мысль, которую мы предлагаем вам, заключается в том, что сохранение любви - постоянный, никогда не завершающийся процесс. Огорчаться этому не стоит. Прожив в браке немало лет, мы по-прежнему реализуем на практике обсуждаемые в нашей книге принципы, не считая их тяжким бременем. Работа над любовью - восхитительная, вдохновляющая деятельность, которая не только позволяет человеку лучше относиться к

самому себе и к своему партнеру, но и дает ему особую силу и уверенность для противостояния внешнему миру. Если вы устали следовать поверхностным рекомендациям и готовы осуществить серьезные перемены в ваших отношениях, значит, вы созрели для участия в захватывающем процессе.

Глава вторая

ЧЕСТНОСТЬ В ОБЩЕНИИ - ПУТЬ К СОХРАНЕНИЮ ЛЮБВИ

У вас и вашего партнера могут быть совершенно разные взгляды на роль общения в ваших отношениях. Многие жены жалуются: "Он не разговаривает". Типичная жалоба мужей: "Она постоянно болтает." По мнению Деборы Таннен, тонкого исследователя различий между мужским и женским стилями общения и автора книги "Ты просто не понимаешь", женщина склонна считать отношения удовлетворительными, если она постоянно обсуждает их с партнером. Мужчины, напротив, считают отношения проблемными, если о них приходится постоянно говорить. Признание этой разницы в восприятии может стать первым шагом к разумному балансу, при котором количество общения позволяет каждому из вас отдавать себе отчет в настроении партнера, не "утопив" при этом отношения в море слов.

Полезно задуматься о том, как изначально возникли наши столь несходные взгляды на отношения. Мы не создавали эти различия, они существовали много лет. Несомненно, вы можете вспомнить примеры из жизни вашей семьи, демонстрирующие, как поколения воспроизводят общую схему. Мы знаем подобные примеры из жизни нашей семьи.

Воскресные визиты к бабушке Воган были семейной традицией. Она жила в просторном старом сельском доме с подвесным диваном-качалкой на большом крыльце. Дорога, ведущая к дому, была довольно длинной и позволяла заранее увидеть любой приближающийся автомобиль. Всякий раз, подъезжая к дому, мы видели сидящего на диване-качалке дядю Джорджа, и он тоже видел нас. При нашем появлении он слезал с дивана, спускался по ступеням и шел вдоль стены дома к сараю. К тому моменту, когда мы останавливались у дома и вылезали из машины, он уже скрывался за углом. Дядя Джордж вовсе не испытывал к нам антипатии. Просто он не любил разговаривать и поэтому убегал от предстоящей "болтовни". (Он появлялся к полуденной трапезе и молча сидел за столом, слушая продолжающуюся беседу, после чего снова возвращался в сарай.)

Поведение дяди Джорджа было достаточно типичным. Другие мужчины в семье также находили способы избегать разговоров. Отец Джеймса обычно засыпал после ленча в той же комнате, где женщины непрерывно болтали, получая удовольствие от обсуждения событий, происшедших с момента их последней встречи.

Однако нельзя сказать, что мужчины никогда не разговаривают. Конечно, это не так. Просто мужчины и женщины предпочитают говорить о разных вещах и в разные моменты времени. "Обсуждение отношений" традиционно считается женской темой. На самом деле отношения, как и разговоры о них, всегда возникают между двумя партнерами. Это не означает, что мужчины или женщины должны полностью усваивать стиль другой стороны. Просто вам

необходимо найти компромисс между предпочтительными для вас объемами общения и сфокусировать внимание на качестве необходимого общения.

Поскольку вряд ли вы оба умеете читать мысли партнера, вы останетесь незнакомцами друг для друга, если не научитесь разговаривать о важных сторонах вашей жизни - о ваших индивидуальных потребностях, желаниях, надеждах, радостях и страхах.

Наверно, вы ощущаете важность качественного общения для сохранения отношений. Мы считаем, что этот фактор нельзя переоценить. Общение позволяет вам узнавать друг друга на более глубоких уровнях, создает фундамент для доверия и взаимной откровенности. Оно помогает справляться с проблемами, препятствующими сохранению любви.

Общение необходимо не только для разрешения проблем, но и для совместного наслаждения радостями жизни. Вы должны делиться всеми вашими чувствами, хорошими и плохими, выражать не только любовь, но и раздражение. Вероятно, вы испытываете оба этих чувства в большей степени, чем вы думаете, но позволяете раздражению подавлять проявления любви. Естественно, общение воспринимается как проблема, если оно используется только для вербализации отрицательных эмоций.

Мы обнаружили, что, избегая общения, мы прежде всего наносим ущерб позитивным чувствам. Подавленные, невыраженные эмоции угнетают наше желание произносить нечто приятное. Потеряв несколько счастливых моментов, мы научились преодолевать это сопротивление и выражать положительные чувства. Потеря, связанная с "замалчиванием" чего-то доброго, на самом деле оказывается более существенной, чем вам может показаться. Вы лишаетесь того "клея", который цементирует ваш союз.

Мысль о том, что для эффективного общения вам необходимо освоить особую технику, также препятствует успешному взаимопониманию. Некоторые общие советы относительно общения могут быть полезными, однако многие формализованные методы оказываются искусственными и негибкими. Например, распространенный метод, позволяющий вам дать понять партнеру, что вы услышали и поняли его реплику, заключается в произнесении фразы: "Я понял твои слова следующим образом..." Мы опробовали это средство и обнаружили, что оно не помогает нам, кажется искусственным, высокомерным, неискренним.

Будьте уверены - для улучшения ваших отношений вам нет нужды осваивать новую технику беседы. Важнейшим залогом успеха является соответствующий душевный настрой. Это означает, что вы должны быть совершенно искренним с самим собой относительно мотивов вашего вербального общения. Действительно ли вы разговариваете для того, чтобы сохранить, укрепить, улучшить ваши отношения? Или вы видите в беседе средство для критики, выражения жалоб, доказательства своей правоты? Разница заключается в вашем отношении. Специальная методика может принести пользу (мы поделимся с вами некоторыми идеями такого рода), лишь если вы применяете её с соответствующим душевным настроем.

Вы знаете по собственному опыту, что даже самый искусный "говорун" не

добьется успеха, если собеседник ощущает его неискренность, фальшивость. Мы все воспринимаем чувства, стоящие за словами, какими бы ни были эти вербальные средства. Например, если клерк завершает выполнение вашего заказа монотонно произнесенной фразой "Желаю удачного дня", не глядя при этом вам в глаза и избегая человеческого контакта, вы не поверите в то, что он действительно заботится о вашем благополучии. Очевидно, что в словах содержится только незначительная часть любого послания. Наибольшее значение имеют мотивы. Поэтому если вы искренне намерены использовать общение как средство сохранения любви, ваши шансы на успех возрастают независимо от уровня вашей "научной подготовки".

Все эти соображения могут показаться вам несущественными, если вы уже умеете грамотно общаться. В таком случае вас можно поздравить - при условии, что вы способны открыто и полноценно разрешать все виды проблем. "Гладкое", бесконфликтное общение может само по себе стать проблемой, если вы обходите стороной действительно серьезные моменты. Количество общения не гарантирует его качество и глубину. Мы знаем пары, поддерживающие поверхностное общение, говорящие только о повседневных делах, избегающие обсуждения глубоких чувств и разногласий. Слишком часто самыми важными моментами оказываются именно те, которые никогда не обсуждаются.

Мы уже упоминали в первой главе, что именно это произошло с нами. Мы считали себя экспертами в общении, пока нас не постиг настоящий кризис (внебрачные связи Джеймса). Мы тратили буквально тысячи часов, пытаясь понять и пережить случившееся. Это заставило нас пристально, внимательно посмотреть на те проблемы, обсуждения которых мы избегали. Мы так долго хранили внутри себя мысли и чувства, что "переработать" накопившийся внутри материал оказалось делом нелегким. Мы избрали путь искреннего общения, сломали старые стереотипы поведения и приняли новые.

Собственный опыт убеждает нас в том, что темы, от обсуждения которых вы старательно уклоняетесь, являются именно теми, которые необходимо обсудить в первую очередь - пока на вас не обрушился кризис, подобный пережитому нами. Возможно, вы думаете, что знаете друг друга так хорошо, что вам не грозят подобные сюрпризы. Мы тоже так считали. Зная друг друга с детства и пережив юношескую влюбленность, мы думали, что нам известно друг о друге все. Мы упустили из виду те разительные перемены, которые происходят с людьми за длительное время. На самом деле вы не можете знать вашего партнера, если не обсуждаете между собой происходящие с вами перемены.

Вам не удастся по-настоящему узнать друг друга без установления и поддержания истинной честности в отношениях. Качественным можно назвать только такое общение, которому присущи полнота и честность. Не пугайтесь честности - она не означает, что вы должны обрушивать на вашего партнера свои негативные чувства. Речь идет об "разумной честности". В этой главе мы остановимся на этом понятии подробнее.

Также эта глава внесет ясность в процесс формирования честных отношений между супругами. Вы узнаете, что честность - нечто большее,

нежели воздержание от обмана. Она подразумевает отсутствие сокрытия важной информации от вашего партнера. Вы узнаете, почему подобная честность исключительно важна. Также вы сможете понять, какие действия являются неэффективными, и осознать, почему для сохранения хороших отношений важно уметь слушать собеседника.

Большая часть наших советов нацелена на укрепление вашего союза посредством совершенствования способности разговаривать друг с другом таким образом, который укрепляет чувство любви. Многие счастливые моменты жизни и любви являются плодами честного общения. Если наши идеи станут частью повседневного взаимодействия между вами, вы увидите, как повысится качество ваших отношений.

Совместная преданность идее честного общения

Самым важным фактором сохранения прочных любовных отношений мы считаем преданность идее честного общения.

Оно позволяет вам узнать друг друга на таком уровне, который ведет к более глубокому и стойкому доверию, нежели обычно существующее.

Оно позволяет вашим отношениям меняться и "отслеживать" перемены, неизбежно происходящие с каждым из вас в отдельности.

Оно поддерживает "каналы общения" в рабочем состоянии, поскольку обнажающиеся проблемы можно использовать для личностного роста.

Оно позволяет каждому из вас глубже узнавать самого себя.

Вероятно, вы считаете себя честным, если не произносите заведомой лжи. Вероятно, вы считаете себя честным, если всего лишь скрываете информацию, которую от вас не пытаются получить. Но подлинно честные отношения - нечто большее, нежели правдивость в высказываниях; они подразумевают ваше желание делиться мыслями и чувствами, связанными с вашим союзом.

Возможно, вы склонны оправдывать незначительную безобидную ложь или утаивание информации, способной причинить боль партнеру. Не ищите оправдания вашему нежеланию тратить время и силы, необходимые для разрешения трудностей честного общения. Потратьте на это время и силу!

Приучите себя к честному и откровенному общению.

Считайте честность в широком смысле средством создания доверия. Она включает в себя нечто гораздо большее, чем вербальное общение. Вы должны быть честными в ваших поступках и реакциях - во всех способах самовыражения.

Легко быть честным, если вы уверены, что партнер благосклонно воспримет ваши слова и действия, и гораздо труднее, если вам неизвестна возможная реакция или вы предполагаете, что она окажется неодобрительной. Некоторые честные высказывания действительно способны спровоцировать осуждение и разногласия. Это неизбежно, поскольку на свете нет двух людей с одинаковыми восприятием, отношением к жизни, ценностями и предпочтениями.

Никогда не изменяйте вашей честности. Она поможет вам справиться с проблемами, присущими всяким отношениям, и создаст почву для долгосрочного доверия.

Честность - лучшее средство создания доверия.

Общение - это не просто длительные разговоры. Необходимо правильно выбрать предмет обсуждения и грамотно провести его. Вы должны точно идентифицировать возникающие проблемы и постоянно разрешать их.

Наблюдая за парами в ресторане, можно увидеть, к чему приводит отсутствие честного общения. Молчащие люди чаще всего оказываются супругами "со стажем". Они так долго подавляли свои истинные эмоции (как положительные, так и отрицательные), что стали друг для друга чужими. Они чувствуют себя спокойнее, ничего не произнося. Подобные безжизненные отношения весьма распространены.

Слишком часто вам не удастся поговорить о ваших чувствах. Удерживая их внутри себя, вы затрачиваете колоссальную энергию. В конце концов ваши отношения теряют былую искру. Но вы можете использовать ту же энергию продуктивно, выражая свои чувства ради сохранения любви.

Договоритесь о том, что вы будете периодически делиться своими мыслями и чувствами.

Избавляемся от неэффективного стиля общения

Если между вашими словами и поступками существует несоответствие, партнер скорее поверит вашим поступкам, нежели словам. Вы знаете об этом из собственного опыта. Во время важных переговоров вы внимательно следите за мимикой собеседника, чтобы убедиться в её соответствии произносимым фразам.

Для качественного общения необходимо, чтобы ваши глаза и мимика подкрепляли ваши слова. При возникновении разницы между тем, что вы говорите и как вы при этом выглядите, партнер придаст большее значение вашему виду. Хмурясь, демонстрируя мимикой раздражение или нетерпение, избегая визуального контакта, вы уменьшаете степень доверия к вашим позитивным словам.

Учтите это обстоятельство, если хотите сделать общение максимально ясным и эффективным.

Помните: ваши поступки гораздо красноречивее ваших слов.

Слова действительно играют большую роль. Зрелый, ответственный человек понимает, что слова могут причинять боль, и всегда выбирает их тщательно, с осторожностью.

Не позволяйте вашему гневу проявляться в такой вербальной форме, о которой вы впоследствии пожалеете. Пятилетнего ребенка можно простить за то, что он крикнул матери или отцу: "Ненавижу тебя!" Он ещё не научился правильно выражать свои чувства. На самом деле ребенок имел в виду следующее: "Ненавижу то, что ты сейчас сделал."

Подростка можно простить за то, что он жалуется: "Ты никогда не позволяешь мне гулять столько, сколько гуляют мои друзья." Даже если родитель знает о несправедливости этой претензии, ей легко не придавать большого значения, потому что большинство из нас помнит собственную юность.

К взрослому человеку предъявляются другие требования. Мы знаем, что

слова способны ранить. Следовательно, мы должны воздерживаться от резких, категоричных суждений, способных перекрыть каналы общения.

Будьте осмотрительны в выборе ваших слов.

Постоянно обретайте новые навыки

Вы всегда можете совершенствоваться в искусстве общения, какими бы ни были ваши нынешние навыки в этой сфере. Самым мощным средством достижения успеха станет ваше искреннее желание повысить свое мастерство. При правильном подходе к этой задаче вы обязательно научитесь грамотно общаться. Правильное общение отличается следующими особенностями:

Вы используете предложения с местоимением "Я" (описывающие собственные чувства), а не с местоимением "Ты" (применяемые для обвинения партнера в ваших чувствах).

Вы делитесь вашими наблюдениями и проверяете, правильно ли вы поняли друг друга, избегаете поспешных выводов относительно слов или поступков партнера.

В беседе вы исходите из того, что речь идет о разных точках зрения, а не об абсолютной истине или ошибке.

Вы описываете поведение партнера, а не выносите оценку его личности в целом.

Вы обмениваетесь идеями и информацией, а не навязываете свои советы.

Совершенствуйте ваше умение общаться.

Вы знаете, как приятно быть действительно услышанным и правильно понятым, и как неприятно ощущать, что вас игнорируют или отвергают. Мы не рождаемся хорошими слушателями, но можем стать таковыми. Умение слушать включает в себя следующие моменты:

Не уклоняйтесь от общения, когда другой человек испытывает потребность выговориться. Слушайте партнера не только в удобные для вас минуты.

Отвлекитесь от личных дел, чтобы лучше воспринимать слова собеседника.

Воздержитесь от высказывания вашей оценки. (Вы не обязаны соглашаться с услышанным, но должны вести себя так, чтобы партнер не "замкнулся в себе".)

Сознательно сдерживайте непроизвольное желание дать совет или предложить решение излагаемой проблемы.

Реагируйте невербальными средствами (например, кивая головой или улыбаясь), а также короткими репликами, свидетельствующими о том, что вы слышите и понимаете слова партнера.

Сохраняйте визуальный контакт и касайтесь партнера в подходящие моменты, выражая тем самым поддержку и внимание.

Вслушивайтесь в чувства, стоящие за словами, и обдумывайте их. (Иногда они оказываются более важными, чем сами слова.)

Старайтесь услышать то, что осталось произнесенным. Эта информация может стать ключом ко всему сообщению.

Будьте хорошим слушателем.

Находите время для разговора

Вы можете предотвратить появление многих проблем благодаря регулярному, глубокому общению по вопросам, имеющим важное значение для вас обоих. Легко увязнуть в будничных делах и пренебречь необходимостью обсуждения ваших чувств и состояний. Однако вы способны сберечь в конечном счете много времени, предвидя и разрешая проблемы, прежде чем они превратятся в настоящий кризис.

Регулярное общение ценно ещё и тем, что оно позволяет вам сохранять эмоциональный контакт и полнее наслаждаться возникающей при этом близостью.

Находите время для общения; не ждите кризиса.

Умение раскрыться

Старайтесь углублять поверхностные знания друг о друге, раскрывайте партнеру то, что вы представляете из себя как личность. Близость порождается глубокими знаниями, которые в свою очередь появляются в результате раскрытия ваших личных мыслей, надежд, чаяний и страхов.

Вы можете бояться подобной открытости, но истинная близость возникает лишь как следствие глубоких знаний друг о друге. Вы заслуживаете того, чтобы вас любили таким, какой вы есть, а не таким, каким вы порой изображаете себя. Когда обнажено истинное лицо, скрывающееся за имиджем, фундамент для неискреннего общения пропадает. В конечном счете безопаснее предстать (и быть любимым) именно в том качестве, какое является действительно присущим вам.

Укрепляйте ваш союз, глубже познавая друг друга.

Сегодня вы уже не тот человек, каким были пять назад. Вы не можете предвидеть, каким станете за следующие пять лет. Не надейтесь на то, что партнер способен читать ваши мысли. Для укрепления и роста взаимного доверия вы должны информировать близкого человека о том, как меняются ваши взгляды и отношение к жизни. Иногда этот процесс может быть почти незаметным.

Будьте готовы раскрыть вашу личность и поощряйте подобные шаги со стороны партнера. Даже если не все ваши признания будут встречены с энтузиазмом, они помогут внести ясность в происходящее. Только так можно сохранить длительный эмоциональный контакт.

Обновляйте ваше взаимное доверие, раскрывая друг другу ваши личности.

Выражение чувств

Смейтесь вместе.

Плачьте вместе.

Создавайте полноценные, всесторонние отношения, становитесь единой личностью. Не бойтесь делиться вашими надеждами и потаенными страхами. Этот процесс может вызывать страх, но он необходим для формирования доверия и близости.

Помогайте партнеру выражать его чувства без боязни натолкнуться на осуждение. Помните о том, что делать это нелегко. Мужчин приучают скрывать свои "нежные" чувства. Женщин приучают маскировать властность и гнев.

Представители обоих полов с трудом выражают легкомысленную радость. Это порождает серьезную проблему, потому что любовь расцветает благодаря свободному выражению чувств.

Принимайте одинаково терпимо все чувства и делитесь ими.

Какая бы сильная любовь вас ни связывала, вы обязательно будете иногда обижать друг друга. Вы можете забыть о дне рождения, не позвонить вовремя, раскрыть нечто такое, что ваш партнер предпочел бы сохранить в тайне - вот примеры бесчисленных ситуаций, способных вызвать взаимное разочарование, даже если ваши намерения были самыми лучшими.

Важно уметь сознательно и конструктивно справляться с подобными проблемами. Не стоит обсуждать их в момент возникновения. Иногда разумнее упомянуть о случившемся по прошествии некоторого времени. Однако опасно полагать, что вы можете просто проигнорировать инцидент. Подобная тактика увеличивает вероятность того, что вы снова разочаруете друг друга и будете накапливать обиды, способные помешать вашим обычным проявлениям любви.

Будьте готовы к разрешению неизбежных проблем в ваших отношениях.

Неприятности настигают всех. Многие отношения страдают из-за того, что один или оба партнера не умеют разрешать проблемы, сохраняя выдержку и спокойствие. Честно оцените ваше умение противостоять трудностям.

Если вы раздражены чем-то происшедшим с вами за рамками супружеских отношений, можете ли вы "разрядиться" на партнере? Если вы глубоко обеспокоены серьезной проблемой, уходите ли вы от общения с близким человеком, ни коим образом не повинным в возникшей ситуации?

Обещайте себе постоянно развивать в себе умение справляться с проблемами таким образом, чтобы при этом не страдали ваши отношения с партнером.

Не отгораживайтесь незримой стеной от вашего партнера, если вас постигли неприятности.

Моральная поддержка

Какого бы положения ни достиг ваш партнер, каким бы уверенным в себе он ни казался, все равно он нуждается в вашем уважении. Не стесняйтесь выражать это чувство и принимать ответную поддержку. Это станет лучшей формой морального поощрения успехов.

Тактично повышайте самооценку партнера.

Выражение любви

Найдите ваши собственные, неповторимые способы выражения любви. Подражание другим годится только в том случае, если это устраивает вас обоих.

Уступайте внезапному порыву, если вас внезапно охватило чувство нежности. Неожиданные, спонтанные проявления любви могут оказаться весьма ценными - более ценными, нежели тщательно запланированные шаги.

Не упускайте эти моменты. Текущие планы и обязательства могут противодействовать подобным импульсам, однако, теряя эти чудесные возможности, вы, вероятно, никогда не сможете воссоздать их.

Романтические чувства могут быть недолговечными, важно выразить их,

пока они не ускользнули от вас.

Будьте изобретательными и непосредственными в выражении вашей любви.

Если романтические жесты сами по себе неспособны стать фундаментом для любви, то они являются важными средствами выражения вашей радости от общения друг с другом и взаимной любви.

Женщины в первую очередь стремятся к проявлениям романтики в длительных отношениях. Они часто жалуются на то, что мужчины недостаточно романтичны - не дарят цветы, не присылают любовных записок, мало думают о других внешних приметах любви. Однако романтика - явление обоюдное. Многим мужчинам нравится получать цветы или любовные записки.

Будьте романтичными; это увеличит радость от любовных отношений.

"Я люблю тебя".

"Ты - необыкновенный человек".

"Обожаю твой смех."

"Мне нравится, когда ты совершенно серьезен."

Все это - вербальные способы выражения вашей любви. Не стесняйтесь использовать их. Находите слова для спонтанного выражения ваших подлинных чувств. Вам не грозит опасность "переусердствовать", если вы будете говорить партнеру о ваших чувствах с искренностью и нежностью.

Вероятно, вы полагаете, что партнер знает о том, как сильно вы его любите. Однако он нуждается в вербальных признаниях типа "Я люблю тебя". Ваш партнер не умеет читать ваши мысли. Возможно, он думает, что вы любите его, но окончательная уверенность появляется тогда, когда вы совершаете соответствующие поступки и подкрепляете их словами. Любовь растет, когда её питают свободными проявлениями чувств.

Говорите вслух о вашей любви.

"Мне нравится твоя улыбка."

"Мне нравится, как ты заботишься о своем теле."

"Я хочу всегда жить с тобой."

"С каждым годом я люблю тебя все сильнее."

Письменные выражения любви важны не менее устных. На самом деле они придают отношениям некое новое измерение и производят особое впечатление, их можно читать снова и снова.

Письменные выражения ваших мыслей в случае разлуки - хорошая традиция, но не ждите таких моментов. Неожиданная любовная записка, пришедшая в то время, когда вы вместе, может произвести ещё более сильный эффект.

Праздники дают дополнительные возможности для выражения любви. Если вы покупаете поздравительную открытку со стихами, добавьте к ней записку, объясняющую ваш выбор. Еще лучше приобрести открытку без текста и написать собственное послание. Оно не обязано быть стихотворным - подойдут любые искренние слова, описывающие ваши чувства к партнеру. Возможно, это послание будет сохранено и в какой-то момент укрепит ваши отношения.

Выражайте вашу любовь в письменной форме.

Смотрите с любовью в глаза партнера. Визуальный контакт эффективнейшее средство передачи чувств. Нельзя переоценить возможность выражения любви с помощью глаз и мимики.

Даже если вы молчите, ваши глаза говорят о многом. Такие простые вещи, как улыбка, подмигивание, заинтересованный, заботливый или участливый взгляд оказывают огромное влияние на ваши отношения в целом.

Выражайте вашу любовь взглядом.

Прикосновения

Вероятно, прикосновения - самое надежное и мощное средство выражения вашей любви. Слова могут поняты неправильно, потому что их восприятие зависит от множества факторов - таких, как выражение лица, тон голоса, контекст.

В ряду этих средств прикосновение является самым ясным и понятным. Щедро используйте его для усиления вербальных выражений любви.

Прикасаясь к партнеру, вы говорите ему:

"Я люблю тебя".

"Я с тобой."

"Ты дорог для меня."

Прикосновения порождают чувство комфорта, близости, глубокой связи между партнерами.

Порой слова не способны полностью выразить вашу любовь и нежность к партнеру. В такие моменты прикосновения становятся ещё более важным способом сообщить о вашей любви.

Выражайте вашу любовь прикосновениями.

Прикасайтесь к вашему партнеру ежедневно, а не только во время кризиса. Порой, когда ваш партнер чем-то расстроен, вы делаете это бессознательно. В такие моменты его потребность в утешении понятна каждому. Однако то, что все мы постоянно нуждаемся в нежных прикосновениях, не столь очевидно.

Детям прикосновения необходимы для выживания и нормального развития. Взрослый человек может обойтись без них, однако ежедневная доза нежного контакта улучшает психическое и физическое состояние, способствует ощущению благополучия. Не позволяйте текущим делам вытеснять из жизни прикосновения, обеспечивающие обоим партнерам чувство полноты жизни.

Прикосновения порождают чувство психологического комфорта.

В идеальном случае партнер всегда предчувствует вашу потребность в прикосновениях и удовлетворяет её по собственной инициативе. В реальной жизни вам следует выражать эту потребность. Берите пример с вашей кошки или собаки. Они без стеснения делают это ежедневно.

Не стесняйтесь просить партнера прикоснуться к вам.

Трудно переоценить значение телесного контакта между партнерами. Двадцать минут утренних или вечерних объятий способны сравниться по эффекту с самой изощренной программой медитации. На самом деле они, вероятно, являются подобной программой.

Если вы считаете, что не можете выделить на это двадцать минут,

ограничьтесь двумя минутами или любым временем, которым располагаете. Объятия в одежде - хорошее средство, но они не могут заменить телесного контакта.

Находите время для телесного контакта.

Спите полностью обнаженными. Это - лучший метод получения ежедневной дозы телесного контакта. В постели нет места для одежды. Скромность не должна препятствовать удовлетворению вашей потребности в телесном контакте.

Дети инстинктивно ощущают, что является важным. Они не стесняются своих тел и любят находиться в физическом контакте с родителями. Вы сами пережили этот период. Сейчас вы можете возродить былую непосредственность, и она будет ежедневно укреплять вашу любовь.

Всегда спите обнаженными.

Ребенок, который по-прежнему живет внутри вас и вашего партнера, нуждается в прикосновениях и ласках, однако взрослые часто стесняются собственных желаний. Преодолевайте смущение.

Обнимайте и ласкайте вашего партнера.

Не считайте интимные прикосновения всего лишь прелюдией к сексу. Если между вами нет хорошего контакта за пределами спальни, вы и в ней не будете достаточно близки.

Несексуальные прикосновения могут быть особенно содержательными, потому что они сообщают нам о любви, выходящей за рамки физического влечения. Иногда достаточно положить руку на плечо, в других случаях уместным окажется массаж всего тела.

Вы не должны прекращать любые прикосновения за стенами вашего дома. Конечно, вы не захотите устраивать публичный спектакль. Однако держась за руки или осуществляя другой нежный контакт, вы подпитываете чувство близости и связи, необходимое для эффективного противостояния внешнему миру.

Нежные прикосновения уместны не только в спальне.

Из всех видов прикосновений в любовных отношениях допустимы только нежные. Возможно, вы росли в семье, где побои и другие формы насилия часто использовались как средство выражения гнева и осуждения. Возможно, вы усвоили, что именно так поступают родители, воспитывая упрямых детей.

Не возвращайтесь в детство. Вы и ваш партнер - взрослые люди. Прикосновения, несущие отрицательный эмоциональный заряд, могут дать временную разрядку вашей злости или разочарованию, но они не улучшат, а ухудшат ваши отношения. Возможно, вы заметите это не сразу, но рано или поздно результат проявится.

Следите за тем, чтобы прикосновения выражали только любовь и нежность.

Глава третья

КОРЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ: ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА ЧАСТНЫМИ КОНФЛИКТАМИ

Мы тратили значительную часть совместной жизни на обсуждение

разногласий, связанных с важнейшими сторонами брака - финансами, сексом, распределением времени, воспитанием детей, работой, общением с друзьями и родственниками, - множеством других повседневных бытовых проблем. Через несколько лет мы начали замечать, что мы "движемся по кругу", повторяя старые споры. В конце концов мы поняли, что каждая конкретная "схватка" лишь отражала более глубокие потаенные проблемы.

Например, мы обнаружили, что большинство наших разногласий по вопросам воспитания на самом деле связаны не с детьми, а с борьбой за власть. Каждый из нас хотел, чтобы дети воспитывались в соответствии с нашими индивидуальными представлениями и взглядами. За фасадом спора скрывался вопрос о власти.

Также мы поняли, что большинство наших разногласий относительно распределения времени или выполнения домашних обязанностей в действительности порождены не этими проблемами. На самом деле речь шла о справедливости и равенстве. Каждый из нас оценивал, насколько добросовестно партнер несет свою ношу и справедливо ли распределены обязанности между нами.

В случае конфликта полезно понять, что является его истинной причиной, которая не всегда бывает очевидной. Поэтому мы посвящаем эту главу идентификации коренных проблем: обязательствам и свободе, ценностям и ожиданиям, соперничеству и сотрудничеству, уважению и самоуважению, справедливости и равенству.

Обретя более ясное представление о том, как эти коренные проблемы отражаются в вашем каждодневном взаимодействии, вы подготовите себя к разрешению будничных проблем, которые мы обсуждаем в четвертой главе. Во многих отношениях вопросы, с которыми вам приходится постоянно сталкиваться (секс, деньги, дети), являются всего лишь симптомами или внешними проявлениями более глубоких проблем. Для успешного разрешения будничных проблем вам необходимо понять, что стоит за ними.

Серьезно проработав этот вопрос применительно к нашим отношениям, мы научились почти мгновенно узнавать ту или иную коренную проблему, проявляющуюся в конкретном разногласии. Мы также увидели, что эти коренные проблемы могут оказываться различными для каждого из нас. Например, в юности мы оба постоянно играли в теннис. Мы выросли вместе и входили в одну школьную команду. Каждый из нас был лидером команды в своем разряде. С годами ситуация изменилась. Джеймс продолжал серьезно тренироваться, а я не стремилась к победам на соревнованиях и редко находила время даже для того, чтобы поиграть в свое удовольствие.

С рождением детей мое свободное время стало ещё более ограниченным, а Джеймс играл так же часто, как раньше - даже участвовал в турнире, когда меня увезли в больницу рожать ребенка. (Слава Богу, он закончил матч и приехал в больницу до появления малыша на свет.)

Долгие годы мы фокусировали внимание на проблеме времени, которого требовал теннис - словно эта проблема была главной. В конце концов мы поняли, что нам следует сосредоточиться на чем-то более фундаментальном и

скрытом от нашего взора. Мы обнаружили, что подоплека проблемы была разной для каждого из нас. Коренной проблемой для Джеймса было сохранение свободы, а для меня - справедливость и уважение. Также коренными проблемами для нас обоих были различия в потребностях и ожиданиях. Мы могли бесконечно говорить о времени для тенниса, не добиваясь позитивных результатов, потому что на самом деле проблема заключалась в ином.

Обратимся к другому примеру. Наши денежные разногласия на самом деле отражали различия в ценностях и предпочтениях относительно образа жизни. Даже сейчас мы можем смотреть на одни и те же цифры и оценивать их совершенно несходным образом. Джеймс более оптимистичен и материалистичен, в то время как я негативно смотрю на многие расходы и предпочитаю более простой образ жизни. Эта проблема продолжает отнимать у нас много времени. Мы верны желанию жить вместе, но это не всегда легко, потому что наши предпочтения относительно образа жизни во многом противоположны.

Конечно, мы не разрешили все наши разногласия по коренным проблемам. На самом деле это и не является разумной целью. Истинная задача - осознать их существо и постоянно напоминать себе (и друг другу) об отсутствии одного абсолютно верного образа действий. Каждый из нас имеет право на индивидуальные предпочтения; мы пришли к пониманию "законности" разных точек зрения. Мы выиграли, осознав необходимость находить компромисс, не давать противоречиям чрезмерно разрастаться.

Особенно благотворным такой подход оказался при разрешении проблем, связанных с детьми. Даже сейчас, когда они выросли, мы проявляем солидарность, хотя по-разному толкуем такие понятия, как разумная любовь и терпимость. Моя любовь и стремление к поддержке кажутся Джеймсу чрезмерными и вредными для всех вовлеченных сторон. Склонность Джеймса к наиболее типичному родительскому отношению (авторитарному) задевает мое чувство уважения к детям и стремление относиться к ним как к равным. Положительным результатом нашего расхождения во мнениях является то, что дети пользуются преимуществами обоих подходов к воспитанию, каждый из которых необходим и эффективен в определенной ситуации, в определенный момент времени.

От этих различий выигрывают не только наши дети, но и наши отношения. Если бы мы одинаково смотрели на все коренные проблемы, то не тратили время и силы на их обсуждение - и не узнали бы друг друга так хорошо и глубоко, как сейчас, в результате серьезных бесед. Это, в свою очередь, сближает нас и укрепляет соединяющие нас узы, то есть делает нашу любовь более сильной.

Вот ещё несколько примеров из нашей жизни, которые помогут вам распознать ваши коренные проблемы.

Большинство наших текущих проблем отражает более глубокие разногласия по вопросам о власти и подчинении, равенстве и самоуважении. Восемь лет, потраченных мною исключительно на ведение домашнего хозяйства, помешали мне обрести то общественное положение, которое

Джеймсу дала полученная им степень доктора философии. Это неравенство отчасти сохраняется и поныне. Даже добившись успеха в качестве консультанта, лектора и автора, я продолжаю сталкиваться с коренной проблемой уважения и самоуважения. Работа никогда не была главным критерием для моей самооценки, однако оставалась для меня важной, поскольку общество судит о человеке именно по его профессиональным достижениям.

Нам не составило труда понять, что проблемы, связанные с моими повседневными усилиями по ведению домашнего хозяйства, уходят своими корнями в нечто более фундаментальное - проблему равенства и взаимного уважения. Когда мы сфокусировали наше внимание на последних, нам стало легче договариваться о том, кто будет заниматься уборкой, готовкой, хождением по магазинам и оплатой счетов. Обсуждения этих вопросов стали менее эмоциональными.

Подобный способ разрешения проблем позволяет вам проникнуть в суть вещей и оперировать фундаментальными ценностями, лежащими в основе ваших разногласий. Сейчас мы понимаем, что поначалу вторичные проблемы заслоняли от нас первичные, основополагающие. Мы перестали фокусировать внимание на разногласиях, связанных с деньгами, детьми, распределением времени. Мы знаем, что они отражают более глубокие разногласия по вопросам о справедливости, власти, взаимных обязательствах.

Мы надеемся, что когда ваши отношения осложнятся, примеры из нашего личного опыта помогут вам определить стоящие за частными противоречиями более важные, глубинные проблемы. Чтение и обсуждение этой главы также позволит вам установить, какие коренные проблемы порождают ваши конкретные повседневные разногласия.

Очень важно разобраться с этими глубинными проблемами. Они часто определяют конечную судьбу брака, поскольку оказывают решающее влияние на наше отношение к самим себе, партнеру и семейной жизни в целом. Пренебрежение ими приводит к тому, что они разрастаются, порождают неприязнь и раздражение, убивающие любовь. Если вы осознаете их, вам будет легче принимать и уважать партнера таким, каков он есть, что увеличит вашу любовь.

Обязательства и свобода

Чтобы человек раскрыл в моногамном союзе свои лучшие качества и получил от него максимум преимуществ, этот союз должен быть добровольно избранным. Будучи навязанным обстоятельствами или людьми, он приведет к негативным последствиям, способным погубить отношения.

Если вы избрали для себя супружескую жизнь, вам, вероятно, уже известны некоторые глубокие психологические и духовные преимущества, даруемые любовными отношениями. Однако, возможно, вы также стремитесь к свободе, которая кажется вам утраченной.

Это - одна из величайших дилемм. Практически вся жизнь состоит из подобных компромиссов; вам следует определить, какие ценности являются для вас важнейшими, и добровольно подавлять желания, подрывающие этот

выбор.

Осознайте неизбежность выбора; моногамный союз ценен не меньше, чем свобода.

Поскольку желанными для вас являются как прочный союз с партнером, так и свобода, вы обнаружите, что поиск разумного компромисса - дело непростое. Вы цените ощущение единства, сопутствующее прочному союзу, и одновременно дорожите возможностью самостоятельно управлять своей жизнью.

Человек, связанный обязательствами перед партнером, склонен концентрировать внимание на минусах такого образа жизни и давать волю воображению относительно преимуществ свободы. (Конечно, будучи совершенно свободным, вы, вероятно, лучше отдадите себе отчет в недостатках свободы и преимуществах отношений со взаимными обязательствами.)

Важно понять, что не существует идеального, пригодного на все времена решения этой дилеммы. Однако вы должны избегать необдуманных, импульсивных реакций, способных привести к безответственным поступкам. Вы можете уменьшить подобную опасность, сохраняя ощущение собственной индивидуальности внутри союза, сопряженного с обязательствами. На следующих страницах вы найдете некоторые советы, помогающие делать это наиболее эффективно.

Находите разумный компромисс между выполнением обязательств и стремлением к свободе.

Давайте вашему партнеру ту свободу, в которой он нуждается. Вероятно, вы будете беспокоиться о том, можно ли доверять друг другу, не ограничивая вашу свободу. В реальности никто из вас не в силах контролировать партнера, отказывая ему в праве следовать собственным интересам.

В конечном счете не существует никаких гарантий, однако, уважая права партнера как независимой личности, вы тем самым увеличиваете вероятность того, что обязательства не станут для него раздражающим бременем.

Отдавайте себе отчет в том, что отношения всегда связаны с риском.

Возможно, вы пытаетесь игнорировать ваши опасения относительно утраты личной свободы в любовных отношениях. Однако надеяться на то, что этот страх исчезнет, рискованно. Вы можете временно подавить его, но он останется в глубине вашей души. Вероятно, даже усилится, будет вылезать наружу и порождать ощущение дискомфорта.

Поговорите о вашем страхе с партнером. Это чувство может быть полезным, если вы воспринимаете его как сигнал, указывающий на необходимость перемен в вашем поведении, но не позволяйте ему завладеть вами.

Любая устойчивая тревога, которую вы не обсуждаете, создает между вами дистанцию. Это постепенно уменьшает вероятность того, что вы обсудите следующую возникшую проблему. Постепенно формирующееся отчуждение мешает мирно и конструктивно обсуждать любые проблемы.

Не создавайте дополнительную напряженность, позволяя страху парализовать вас. Когда вы поддаетесь ему, опасности, присущие отношениям,

становятся более реальными.

Не игнорируйте ваши опасения относительно утраты личной свободы. Признайте их право на существование.

Зависимость, независимость и взаимозависимость

Вы родились полностью зависимым. Когда вы росли, ваши родители, вероятно, разрывались между желанием увидеть вас самостоятельным и беспокойством о вашем благополучии, требовавшим, чтобы вы оставались зависимым. Вероятно, вас практически не учили быть взаимозависимым, однако именно это необходимо для создания полноценных любовных отношений.

Взаимозависимость подразумевает тонкое равновесие между зависимостью и независимостью. Это напоминает качание на балансирующей доске, когда равновесие обеспечивается обоими партнерами. (Если бы они оказались на одной стороне, равновесию пришел бы конец; для успешного взаимодействия требуются различные, но согласованные усилия.) Каждый из участников процесса отдает себя и одновременно остается самим собой.

Взаимозависимость подразумевает, что вы выступаете во внешнем мире в качестве суверенной личности, имея при этом прочный тыл. Вы любите партнера, не связывая его по рукам и ногам. По существу речь идет о том, что вы остаетесь цельной личностью, будучи при этом участником союза.

Овладевайте сложным искусством быть взаимозависимой личностью.

Хорошо, если вы полны решимости сохранять отношения, но ощущение того, что вы не можете жить без вашего партнера, почти неизбежно приведет к проблемам.

Избегайте опасного представления о том, что вы можете быть цельной личностью, лишь сохраняя отношения с партнером, разделяя его взгляды и предпочтения, делая все вместе. Это не значит, что вы должны возводить барьер между вами. Просто вам следует сохранять способность к самостоятельным действиям.

Если вы беспомощны и навязчивы, ваша любовь покажется партнеру обузой. Подобное зависимое поведение выглядит весьма непривлекательно и отнюдь не укрепляет чувство любви.

Не следует становиться полностью зависимым от партнера или от вашей любви.

Никто - в том числе и ваш партнер - не способен сделать вас счастливым на долгое время. Во-первых, никто даже не знает точно, что вам требуется для счастья. (Порой это неизвестно даже вам.) Во-вторых, счастье - это продукт ощущения, что вы контролируете собственную жизнь, делаете выбор в соответствии с вашими предпочтениями. Надежда на то, что другой человек позаботится об удовлетворении ваших потребностей, не приведет к счастью.

Взаимная любовь создает плодородную почву для счастья, но не гарантирует его. Все равно вы должны совершать выбор и действовать ответственно в контексте взаимозависимости. Если вы будете постоянно совершать поступки, преследующие только ваши личные интересы и ущемляющие интересы партнера, это породит у него возмущение и неприязнь.

Однако если вы будете постоянно ущемлять собственные интересы ради ублажения партнера, это породит возмущение и обиду в вас самом.

Отдавайте себе отчет в том, что интересы и предпочтения партнеров могут иногда не совпадать. Это неизбежно. Наилучший выход из такой ситуации можно найти, обсудив все возможности и рассмотрев все приемлемые решения, позволяющие каждому из вас удовлетворить свои важнейшие потребности.

Берите на себя ответственность за ваши действия и за ваше собственное счастье.

Вам и вашему партнеру нет необходимости меняться одинаковым образом. Более того, это даже нежелательно. Одной из главных опасностей, угрожающих жизнеспособности вашего союза, является скука, порожденная чрезмерной общностью.

Будьте самим собой и поощряйте стремление партнера делать то же самое. Вы оба по-своему уникальны. Не следует уничтожать ваше своеобразие, способное обогатить отношения.

Обоюдное уважение потребности каждого в индивидуальном развитии признак зрелости. Оно усилит то, что вы оба приносите в отношения.

Обогащайте ваши отношения, делаясь друг с другом личными интересами.

Ценности, потребности и ожидания

Как бы хорошо вы ни знали своего партнера, с углублением близости и возникновением новых ситуаций вам предстоит обнаружить различия между вашими системами ценностей и ожиданиями.

Например, новые различия могут проявляться всякий раз, когда ваша жизнь претерпевает важные изменения - когда вы заводите детей, покупаете дом, переходите на другую работу. Предвидя появление новых различий, вы уменьшаете вероятность того, что вас охватит растерянность или ощущение, будто вас предали.

Будьте готовы к сюрпризам.

Не пытайтесь сравнивать ваши желания и потребности с желаниями и потребностями партнера, чтобы решить, чьи лучше. Допустим, вы мечтаете о загородном доме, а ваш партнер - о городской квартире. Оба желания могут быть разумными и заслуживающими уважения.

Вы не обязаны удовлетворять все желания и потребности партнера, но вам следует признавать его право выбора. Готовность видеть неизбежные различия между вами поможет избежать борьбы за власть и раздражения.

Уважайте потребности и желания партнера, даже если они отличаются от ваших.

Вы можете попросить вашего партнера о поддержке, когда вы нуждаетесь в ней, но не ждите, что он будет читать ваши мысли и угадывать ваши желания.

Воспитание готовит женщину к роли "няньки", к жертвованию собственными потребностями, и это мешает ей самоутверждаться здоровым, конструктивным путем, вынуждает мириться с эгоизмом партнера.

Воспитание мужчины помогает ему заботиться о собственных потребностях. Обычно он испытывает удивление и даже обиду, когда женщина выражает неудовлетворенность жизнью.

Вы оба должны учитывать роль воспитания и разрешать конфликты, которую оно может порождать.

Берите на себя ответственность за удовлетворение ваших личных потребностей.

Некоторые из ваших потребностей и желаний так важны, что вы склонны отдавать им постоянный приоритет. Все потребности и желания непрерывно меняются. То, что казалось вам крайне важным в отрочестве, со временем отошло на второй план или вовсе исчезло из списка приоритетов.

Вы можете наблюдать почти ежедневные изменения ваших потребностей и желаний. Например, если вы несколько дней не видели партнера, потребность провести с ним время может оказаться важнейшей, более насущной, чем питание и сон. Воссоединение в таких случаях может быть крайне радостным и приносящим удовлетворение. Однако через некоторое время вы почувствуете, что другие потребности - в еде, отдыхе, работе - возвращаются на первые позиции.

Если вы думаете, что ваш партнер никогда не меняется, это просто говорит о том, что вы не отслеживаете его внутренние перемены. Однажды вам предстоит столкнуться с сюрпризом. Вы должны сознавать, что приоритеты обоих партнеров на протяжении жизни не остаются одними и теми же. Это поможет вам справиться с проблемами, порожденными различием в ваших потребностях и желаниях.

Помните о том, что ваши индивидуальные потребности и желания меняются со временем.

Вероятно, вы выбрали своего партнера, потому что почувствовали существенное совпадение ваших ценностей. Если вы знакомы длительное время, вы, вероятно, также заметили, что эта гармония иногда нарушается, поскольку ваши индивидуальные потребности подвержены изменениям в соответствии с вашим уникальным жизненным опытом. Не отчаивайтесь.

Наилучшее решение проблемы - общение. Оно позволит вам держать друг друга в курсе изменений ваших потребностей и желаний. Эти усилия окупятся мгновенно и принесут плоды в дальнейшем. Ваши отношения останутся живыми и яркими, если каждый из вас будет приносить в них новые взгляды и энергию.

Если вы не будете регулярно обсуждать ваши меняющиеся потребности, вас постигнут неожиданности и разочарования, потому что вы будете планировать вашу жизнь на основе устаревших представлений.

Конструктивно преодолевайте различия и изменения в ваших потребностях.

Власть и подчинение

Использование власти для достижения ваших целей чревато серьезными последствиями. Оно всегда унижает слабейшего партнера, порождает страх и разрушает доверие. Также возрастает вероятность того, что когда-нибудь в будущем ваш партнер использует власть неуместным образом. Как бы тонко вы ни применяли власть, негативные последствия неизбежны. Возможно, партнер скроет от вас свою реакцию, но если он чувствует себя подавленным, то

постарается свести счеты и найти момент для ответного удара.

Использование власти зависит от того, как вы оба реагируете на нее. Нельзя оказывать давление, если партнер не поддается на него. Увлекаясь "силовыми играми", вы оба терпите поражение, потому что ваши отношения не могут процветать в подобной атмосфере.

Избегайте использования власти для достижения ваших целей; власть разрушает доверие.

Использование любви для подчинения партнера будет систематически ослаблять и ухудшать связующие вас узы. Если партнер вынужден подчиняться вашим желаниям из боязни потерять вашу любовь, разрушается то чувство психологического комфорта, которое составляет основу истинной любви.

Вы, возможно, думаете, что манипулирование не столь опасно, как явное применение власти, но на самом деле чувства партнера и ваши отношения страдают независимо от того, каким способом вы добиваетесь подчинения. Любому человеку не нравится лежать на лопатках, каким бы приемом его ни повергли в такое положение.

Никогда не используйте любовь для манипулирования партнером или его подчинения.

Приучите себя справляться с проблемами в отношениях, не вовлекая в этот процесс секс. Конечно, нельзя полностью отделить интимную близость от остальных сторон ваших отношений, однако спальня не должна превращаться в отхожее место, куда выплескивают разочарование, гнев и другие неприятные эмоции, возникающие между вами.

Также неразумно рассчитывать на то, что проблемы в отношениях не повлияют на сексуальные чувства, особенно если речь идет о женщине. Воспитание делает их особенно уязвимыми в этом плане. Воспитание мужчины позволяет ему с большей легкостью отделять сексуальные чувства от всех прочих, но для вас обоих важно не вовлекать секс в разрешение проблем. Если вам удастся поддерживать хорошие интимные отношения, это поможет эффективно справиться с другими проблемами.

Никогда не используйте секс для наказания партнера.

Соперничество и сотрудничество

Укрепление вашего самоуважения за счет самоуважения партнера помешает свободному выражению любви и заставит его отплатить вам той же монетой. Любовь будет укреплять длительные отношения лишь в том случае, если благодаря ней самооценка обоих людей повышается.

Многие пары рассматривают любое разногласие как повод для единоборства. Вы можете испытать короткое удовлетворение от временной победы над партнером, но при этом вы создаете ситуацию, ведущую в конечном счете к потерям для обеих сторон.

Избегайте единоборства с партнером; не повышайте свою самооценку за его счет.

Возможно, вы думаете, что соперничество с партнером допустимо, если оно затрагивает лишь некоторые вопросы и не мешает сотрудничеству в других. Эта позиция может оказаться самообманом. Ваше фундаментальное,

подспудное отношение к партнеру (состязательное или ориентированное на сотрудничество) определяет все стороны вашего взаимодействия.

Сотрудничество не требует от вас отказа от права быть лучшим в деле, которое вы считаете важным для себя. Речь идет о поддержке партнера в его стремлении быть лучшим в какой-то специфической области. Помните, что сотрудничество приводит к выигрышу для обеих сторон (то есть позволяет обоим партнерам чувствовать себя победителями), а не к достижению торжества одного человека за счет другого.

Недостаточно лишь избегать соперничества; активно сотрудничайте с вашим партнером.

Уважение и самоуважение

Вы - достойный человек и заслуживаете безусловной любви. Многие из нас путают нашу ценность с нашими достижениями, приобретенной собственностью или степенью, в которой мы оправдываем ожидания партнера. Если вашим родителям хватало мудрости постоянно выражать свою любовь к вам (даже когда им не нравилось ваше поведение), можете считать, что вам исключительно повезло. Многие из нас оказались в худшем положении. В итоге большинству людей не удастся получить то количество безусловной родительской любви, которое необходимо для ощущения собственной ценности без одобрения окружающих.

Каким бы ни было ваше детство, вы уже выросли, и теперь только от вас зависит, станете ли вы хорошим воспитателем самого себя. Вы будете совершать ошибки и не оправдывать ожидания (ваши собственные и других людей), но это ещё не делает вас неудачником или недостойным человеком. Вы можете критиковать свое поведение, когда вам не удастся оправдывать собственные ожидания, но было бы неправильным делать при этом глобальные обобщения и терять самоуважение.

Если вы не питаете к себе безусловной любви, вряд ли вы сможете испытывать такую любовь к другому человеку. И другим людям труднее при этом испытывать к вам безусловную любовь.

Ощущайте свою ценность и учитесь питать к себе безусловную любовь.

Ваше тело - важная часть того, чем вы являетесь в целом. Осознайте, что природа одарила вас волшебным инструментом, сотканным из противоречий. Человеческое тело весьма выносливо и при этом крайне уязвимо. Оно требует постоянного ухода, как автомобиль или любая другая личная собственность. Заботьтесь о нем, даже если оно никак не беспокоит вас.

Будьте добры к вашему телу. Учитесь любить его. Не подходите к нему с нереалистическими критериями относительно красоты и физических возможностей. Если ваше тело вам не нравится, вы не сможете хорошо относиться к нему. Вам удастся сделать больше для вашего тела, если вы способны жалеть его и ценить то, как оно вам служит. Ваше тело единственное, которым вы обладаете; при грамотном уходе оно не подведет вас.

Заботьтесь о вашем теле.

У вас в голове более или менее непрерывно звучит ваша беседа с самим собой о том, что уже случилось, что происходит сейчас и чего вы ждете от

будущего. Это - нормальное явление. Важно то, как именно вы разговариваете с самим собой. Этот процесс может ободрять вас, вселять оптимизм или, напротив, отнимать жизненные силы, даже угрожать вашей жизни.

В детстве большинство из нас подвергалось критике со стороны родителей и учителей, которые старались научить нас правильному поведению. Нас также хвалили за хорошее поведение, но самые яркие воспоминания обычно связаны с критикой в наш адрес. К сожалению, многие из нас сохранили в своем сознании те властные голоса старших, и они задают тон, которым мы говорим с собой на протяжении всей жизни.

Поскольку тон, которым мы говорим с собой, был приобретен нами из внешнего мира, то его можно изменить. Необходимо замечать недостатки вашего поведения и стараться избегать повторения ошибок, однако не следует постоянно казнить себя. Постоянный поиск поводов для самокритики (или чрезмерная строгость к самому себе по незначительным поводам) действует на личность губительно.

Перспектива - вот что важнее всего. Вы должны хвалить себя за ваши правильные поступки, прощать себе промахи и недостатки, подбадривать себя и верить в лучшее будущее.

Контролируйте беседу с самим собой.

Ваше представление о себе - вероятно, самый важный фактор, определяющий ваше поведение во всех сферах жизни. Одобрительное отношение к себе дает вам смелость рисковать, вступать в серьезные отношения, упорно шагать через все препятствия к достижению масштабных целей. Низкая самооценка уменьшает вероятность того, что вы осмелитесь замахнуться на что-то значительное.

Самоуважение не является неизменной характеристикой. Оно обретается человеком и меняется на протяжении всей жизни. Каждый человек, с которым вы общаетесь, имеет шанс улучшить или ухудшить ваше отношение к себе.

К сожалению, мир полон людей, не следящих за тем, как они разговаривают со своими собеседниками и способными понизить вашу самооценку - если вы позволите им сделать это. Не давайте никому права оценивать вас и манипулировать вашим самоуважением.

Не позволяйте людям понижать вашу самооценку.

Обратите внимание на то, как вы реагируете, когда кто-то говорит вам нечто приятное или делает комплимент. Принимаете ли вы сказанное с благодарностью, позволяя вам обоим насладиться этим моментом? Или стараетесь каким-то образом опровергнуть лестное высказывание?

Если вы отвергаете преподносимый вам вербальный подарок, сделавший его может также почувствовать себя отверженным вами. Вы не только лишаете себя удовольствия, но и отбиваете у другого человека желание делать вербальные подарки в будущем.

Значение позитивных оценок простирается за рамки того сиюминутного удовлетворения, которое они приносят. Искренние комплименты несут в себе жизненную энергию. Старайтесь преодолевать то смущение, которое они вызывают у вас. Учитесь получать от них удовольствие.

Принимайте комплименты без возражений и смущения.

Воспитание, полученное в детстве, порой мешает нам относиться друг к другу со взаимным уважением. Это относится к представителям обоих полов. Мужчина склонен проявлять властность к женщине, обращаться с ней скорее как с беспомощным, эмоциональным ребенком, нежели как с равным партнером. Женщина иногда проявляет материнское отношение к мужчине, обращается с ним, как с незрелым, легкомысленным мальчишкой.

Не отказывайте вашему партнеру в том уважении и внимании, к которым стремится и в которых нуждается каждый взрослый человек. При этом не имеет значения, кто в конкретной ситуации лучше осведомлен об истинном положении вещей. Если вам известно больше о каком-то предмете или проблеме, вы испытываете соблазн использовать ваши знания для подчинения партнера. Вы можете одержать верх в данную минуту, но в конечном счете проиграете.

Уважительное отношение к способностям партнера сделает ваше общение более продуктивным и сблизит вас.

Обращайтесь с вашим партнером, как со взрослым человеком, а не как с ребенком.

Великодушие и поддержка

Развивайте в себе великодушие по отношению к партнеру. Важная компонента любви - желание блага для вашего избранника. Это значит, что вы желаете ему того, чего хочет он сам, а не того, что вы считаете для него полезным. Когда каждый из вас научится великодушно поддерживать партнера в реализации его потребностей, отношения станут приносить больше удовлетворения вам обоим.

Научитесь прощать самого себя и вашего партнера, когда кто-то из вас не оправдывает ваших ожиданий.

Каждый из нас нуждается хотя бы в одном человеке, с которым можно делиться самыми сокровенными мыслями без боязни услышать слова осуждения. Станьте таким человеком для вашего партнера.

Это особенно важно, когда партнер пытается высказаться по трудному для него вопросу или когда вы оба взволнованы.

Испытывая волнение, партнер может чрезмерно "раздуть" свои чувства или выразить их неверно. Вы должны почувствовать происходящее и не реагировать таким образом, который способен привести к усилению эмоций.

Если взволнованы вы сами, вам будет легче допустить типичную ошибку излишне персонализировать слова партнера, иначе говоря, усмотреть в них выпад против вашей личности в целом.

Каждый из вас, вероятно, порой говорит не совсем то, что имеет в виду, поэтому надо сохранять "презумпцию невиновности" до того момента, когда вы оба хотя бы отчасти успокоитесь.

Будьте великодушным слушателем; интерпретируйте слова вашего партнера наиболее позитивным образом.

Вам нет нужды ежедневно вести счет тому, что вы дали партнеру и что получили от него взамен. Однако полезно производить усредненную оценку

того, кто в большей степени является "донором", а кто - "акцептором". Речь идет о словах, поступках и материальных вещах. Если вы оказываетесь в большинстве случаев принимающей стороной, вам стоит сильнее сконцентрировать внимание на удовольствии от самоотдачи.

Важно уметь красиво отдавать и получать. Вы оба выиграете, свободно проявляя любовь и заботу.

Старайтесь не только получать, но и отдавать.

Старайтесь в нужный момент оказаться возле партнера. Быть хорошим другом значит находиться возле человека, когда он нуждается в вас, разделять с ним и радость, и беду.

Не думайте, что любовь к партнеру автоматически делает вас хорошим другом. Не всякие любящие люди оказываются друзьями. И наоборот - не всякие друзья являются любовниками. Самый прочный союз возникает, когда любовь сочетается с дружбой. Доверие, забота, понимание - типичные компоненты дружбы - исключительно важны для зрелой любви.

Учитесь быть хорошим другом.

Справедливость и равенство

Вы не сумеете сохранить глубокое доверие (и порожденную им близость), если в ваших отношениях отсутствуют справедливость и равенство.

При дисбалансе власти и влияния, кто бы из партнеров ни оказался в главенствующем положении, узы доверия будут слабеть. А без них вам вряд ли удастся сберечь желанную близость.

С другой стороны, если вы действительно стремитесь к справедливости и равенству, если вы готовы демонстрировать это во всех сферах вашей совместной жизни, взаимное доверие и близость будут расти.

Стремитесь к тому, чтобы ваши отношения основывались на справедливости и равенстве.

Не следует толковать такое понятие, как равенство, излишне буквально. Попытки разделить весь объем домашней работы точно пополам между двумя партнерами терпят неудачу. Детальные обсуждения денежных трат также не гарантируют равенства.

Пусть ваш партнер всегда знает, что вы помните о его потребностях, принимая решения и совершая действия. Ясно обозначьте ваше намерение обращаться с партнером как с равным и вашу готовность обсудить ситуацию в случае возникновения разногласий. Отсутствие чувства равенства в отношениях может породить неприязнь, чреватую конфликтами и ссорами.

Развивайте в себе стремление к равенству.

Чувство справедливости важно потому, что оно влияет не только на ваши отношения с партнером, но и на ваше отношение к самому себе. Если ваш вклад останется незамеченным и неоцененным, пострадает ваше самоуважение.

Чтобы партнер понял, что вашему чувству справедливости нанесен удар, вы должны выразить это откровенно и ясно, воздерживаясь от нытья, жалоб и критических замечаний. Если ваше заявление звучит как враждебный выпад, оно спровоцирует защитную реакцию партнера или даже контратаку.

Обсуждая нанесенный чувству справедливости ущерб, вы стремитесь к

улучшению ситуации, однако неумение эффективно общаться может усугубить её. В большинстве сложных дискуссий вы добьетесь большего результата, используя предложения с местоимением "Я" (то есть описывающие ваши собственные чувства и действия), нежели говоря о вашем партнере.

Если ваш партнер описывает свое чувство попранной справедливости, вы должны внимательно слушать, не отвергая с ходу его право на такие ощущения. Это увеличит вероятность того, что обсуждение пройдет продуктивно, а не перерастет в конфликт, при котором каждая сторона пытается отстоять свою правоту.

Обсуждайте ощущение несправедливости, не давая ему накапливаться.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ВЕРНЕМСЯ К ПОВСЕДНЕВНОСТИ

Мы надеемся, что теперь вы лучше подготовлены к разрешению будничных конфликтов, поскольку получили представление о порождающих их более глубоких проблемах. Мы твердо убеждены, что разногласия можно разрешить, лишь поняв, что за ними стоит на самом деле. Этот факт обычно игнорируется теми, кто учит нас, как "спорить корректно". Разрешение какого-то конкретного противоречия между партнерами не имеет смысла, если при этом не затрагиваются глубинные, фундаментальные ценности.

Мы охотно признаем, что повседневные проблемы отнимают много времени. Дело в том, что каждый из нас вступает в отношения, неся в себе собственные взгляды относительно строительства совместной жизни и того, как следует справляться с трудностями. Расхождения во мнениях неизбежны. Необходимо постоянно обсуждать и разрешать их.

Не обманывайте себя, думая, что вам известна позиция партнера по каждому вопросу. Полагая так, вы будете часто ошибаться. И даже когда вы окажетесь правы, вы, вероятно, не поймете, почему партнер настроен таким образом. Поэтому важно совершенствовать навыки общения, использовать их, обсуждать ваши индивидуальные взгляды и убеждения. Таким образом вы сможете узнать о различиях между вашими взглядами и выяснить, что они означают. Это станет первым шагом к эффективному преодолению проблем.

Конечно, вам не удастся раз и навсегда избавиться от разногласий, потому что ваши отношения будут меняться с годами. Когда вы решите, что разобрались во всем, на вас обрушится сюрприз.

Для нас сферой наиболее значительных и драматических перемен стало то место, которое в нашей жизни занимала религия. В детстве я мечтала стать миссионером. Эта цель померкла, когда в возрасте семнадцати лет мы с Джеймсом начали регулярно встречаться. Передо мной возникли новые цели замужество и создание семьи.

Хотя Джеймс в юности активно участвовал в церковной деятельности, он не планировал сделать религию центром своей жизни и карьеры. На первом курсе колледжа его взгляды изменились. Он перешел в духовную семинарию и стал готовиться к карьере священника.

Когда мы поженились, Джеймс ещё учился в семинарии. Мы оба полагали, что его выбор определит будущее нашей совместной жизни. Затем произошла

новая перемена - такая же неожиданная, как и первая. На последнем курсе Джеймс решил стать психологом и полностью переключился на изучение этой науки.

С того времени духовность влияла на нашу жизнь множеством способов, ясно указывая на необходимость постоянного разрешения коренных проблем супружества. Общий интерес к философии, психологии и социологии заставлял нас непрерывно изучать наши ценности - выяснять и обсуждать их. Этот процесс не всегда проходил гладко; наши взгляды на некоторые религиозные и духовные вопросы различались. Однако мы добились определенного результата: обретенные нами этические представления, значительно отличающиеся от ортодоксальной религии нашей юности, стали фундаментом той работы, которую мы проделали за последние двадцать лет.

В других областях нашей жизни также происходили перемены, в большинстве своем типичные для многих пар с солидным стажем. Например, сначала наше сексуальное общение происходило само собой, без всяких усилий с нашей стороны (как у многих молодых партнеров). С годами, когда наши запросы и обязательства выросли, секс стал требовать особого внимания. Если между нами возникали тайны и отчужденность, интимная жизнь страдала от этого. Обретя подлинную честность, мы познали радость полной открытости друг перед другом. Сначала мы не владели знаниями и творческим подходом, необходимыми для самовыражения в сексе, и я не заботилась о собственном удовлетворении. Но со временем наши подходы и взгляды сильно изменились, что отразилось на нашей сексуальной жизни.

Другая проблема, тесно связанная с сексом: как справиться с влечением к другим людям? Она особенно трудна, потому что затрагивает не только членов супружеской пары. Наши взгляды по этому вопросу изменялись весьма радикальным образом. В начале наших отношений Джеймс был так ревнив, что не позволял мне даже танцевать с молодыми людьми и переживал по поводу любого моего прикосновения к другому мужчине, даже моему отцу. После женитьбы отношение Джеймса изменилось, он избавился от прежних тревог.

Трудно сказать, каким образом и почему произошла эта перемена. Во многих случаях такие трансформации связаны с обретением зрелости. Важно то, что мы были готовы меняться. Некоторые люди боятся перемен из-за страха перед неизвестностью. Сопротивление переменам - проявление недалекости, поскольку эти попытки изначально обречены. Однако возможно и желательно управлять переменами.

Наиболее значительная перемена в наших отношениях возникла в связи с супружеской неверностью. Сначала я не проявляла избытка ревности или подозрительности, но впоследствии сильно встревожилась, начав догадываться об изменах Джеймса. Открытое обсуждение этой проблемы (состоявшееся двадцать лет тому назад) привело к драматическим переменам в нашей жизни.

Мы перешли на совершенно другой уровень и стиль общения. Взяли на себя обязательства быть абсолютно честными по всем вопросам, связанным с нашим браком (включая, конечно, влечение к другим людям). Доверие, возникшее в результате такой честности, означает, что с того момента никто из

нас не испытывал беспокойства по поводу нормального влечения, возникающего между мужчинами и женщинами. Мы способны признавать и обсуждать его, не терзая себя сомнениями в верности партнера и боязнью того, что он поддастся соблазну.

Мы привели лишь несколько примеров повседневных проблем, с которыми должна столкнуться каждая пара. В этой главе описаны и другие аналогичные проблемы - общение с друзьями, родственниками, детьми, финансовые вопросы, работа и отдых. Каждый названный вид деятельности может стать помехой для сохранения длительной любви. Они представляются особенно важными, если смотреть на них сквозь призму отражаемых ими глубинных проблем (рассмотренных в предыдущей главе).

Поскольку эти будничные проблемы настигают вас ежедневно, мы посвятили им самую длинную главу. Некоторые проблемы покажутся более близкими вам, чем другие (только вы одни знаете, какие именно), поэтому берите необходимый вам материал из широкого диапазона обсуждаемых вопросов. Вы обнаружите, что снятие стресса, порождаемого многими будничными проблемами, позволит вам высвободить ту любовь, которая часто оказывается погребенной под ними.

Секс

Если бы мы умели прислушиваться к голосу нашей плоти и были бы менее скованы внутренними табу, мы бы, вероятно, чаще занимались сексом в ответ на нормальные чувственные стимулы, которые мы получаем от нашего окружения.

Современный стиль жизни с его акцентом на достижении успеха и приобретательстве ослабил нашу способность слушать поток сообщений от наших тел и отвечать на него. Многие эти послания имеют сексуальную природу и могли бы привести к сексуальной активности, однако они конкурируют за ваше внимание со многими другими стимулами. Вы должны улавливать их, поддаваться им и наслаждаться ими как чем-то самоценным.

Прислушивайтесь к вашим сексуальным потребностям и заботьтесь об их удовлетворении. Уделяйте им внимание и не бойтесь отвечать на них поступками. Делать это одновременно просто и сложно.

Учитесь получать удовольствие от секса и уделять внимание вашим потребностям.

Физическая прелюдия может стать важной частью хорошего сексуального общения, но отнюдь не менее важна умственная прелюдия. Душевная подготовка и планирование - вероятно, самые надежные средства борьбы с отсутствием чувственного настроения у партнера, для которого ваше предложение заняться сексом порой оказывается неожиданным.

Ваши мысли определяют все, что вы видите и делаете. Не ждите, когда партнер или какой-то внешний раздражитель заставят вас подумать о сексе. Найдите ему место в вашем расписании. Не рассчитывайте на то, что партнер сможет мгновенно перестроиться, как только вас охватит желание. Поделитесь с ним заранее вашими намерениями.

Попробуйте сделать это сейчас. Выберите заранее место и время для

сексуального контакта. Представьте визуально, как это будет происходить. Позвоните партнеру и поделитесь с ним вашим планом. Самая большая опасность, которая грозит вам, заключается в том, что партнер не сможет справиться со своим нетерпением.

Используйте интеллект для создания желаемой сексуальной жизни.

Старайтесь повышать ваше мастерство в любви, но избегайте неоправданных ожиданий. Совершенство недостижимо. Иногда ваши отчаянные попытки доставить партнеру максимальное удовольствие не приведут к успеху. Иногда тщательно разработанный план по созданию идеальных условий для секса просто не сработает. Отдайте себе должное за ваши намерения и скажите себе, что впереди у вас - следующий день.

Совершенствуясь в сексе, вы оба должны быть терпеливыми и настойчивыми. Положительные перемены происходят не сразу. Начав этот процесс, вы сделаете первый шаг в верном направлении.

Осознайте, что совершенство - даже в интимной жизни - недостижимо.

Многие мужчины и женщины до конца своей жизни так и не обретают умения раскованно говорить о сексе друг с другом. Мужчины обычно усваивают язык спортивных раздевалок, который не подходит для общения с любимым человеком. Женщины, с другой стороны, более склонны усваивать корректный лексикон, однако стесняются откровенно говорить о сексе.

Важно, чтобы вы оба были способны обсуждать любые аспекты ваших сексуальных отношений. Начните с тех слов, использовать которые вы привыкли, и последите за реакцией партнера. Продолжайте применять в беседе новые термины и выражения, пока не найдете способ описывать сексуальный акт и части тела таким образом, чтобы оба партнера чувствовали себя при этом комфортно.

Создавайте свой сексуальный словарь, приемлемый для вас обоих.

Огромное значение, которое наше общество придает безупречной фигуре и физическому состоянию, мешает индивидууму хорошо относиться к собственному телу. Вы не чувствуете себя сексуально, если не считаете себя выглядящим сексуально. На самом деле все должно происходить противоположным образом. Если вы будете ощущать свою сексуальность, ваш облик станет сексуальным. Поэтому вы должны сосредоточить внимание на вашей внутренней сексуальности.

Человек, сознающий свою чувственность, всегда прекрасен. Ваша красота зависит от вашего настроения и поступков - особенно когда речь идет о сексе, основанном не только на влечении, но и на любви.

Учитесь видеть красоту и сексуальность вашего собственного тела и тела вашего партнера.

Достижение оргазма обычно считается главной целью секса, однако оно не обязано быть его единственной и даже важнейшей задачей. Концентрация внимания на технике или достижении определенного результата может препятствовать спонтанности и естественности общения.

Если во время секса вы слишком много думаете, вы теряете способность полностью участвовать в интимной близости и ощущать её. Мысли о том, что

(и сколько раз) должно произойти, отвлекают вас происходящего в реальности.

Помните: важно не то, как ваша сексуальная жизнь соотносится с вымышленным идеалом, а то, в какой степени она удовлетворяет вас обоих.

Не придавайте чрезмерного значения физическим возможностям и умению особенно тому, как их оценивают другие.

Хороший секс требует сотрудничества партнеров. Как в любой командной игре, лучше иметь талантливую напарника, но это ещё не гарантирует успех. Для раскрытия вашего потенциала необходимо правильное взаимодействие между вами.

То же самое справедливо в отношении секса. Вы можете получить некоторое удовлетворение без полноценного сотрудничества вашего партнера, но если вы хотите достичь наилучших результатов, вам следует научиться правильному "командному" взаимодействию. Это подразумевает ясное понимание обоими партнерами того, что они хотят делать вместе, и высокую степень чувствительности в отношении друг друга. Вам придется играть попеременно роли ведущего и ведомого, в обоих случаях помогая друг другу. Секс - это командная игра.

Всегда помните: успешный секс основан на сотрудничестве.

Ежедневно тщательно мойте ваши половые органы - не потому что они грязные, а потому что они заслуживают хорошего ухода.

Помните девиз бойскаутов: "Будь готов". Сексуальное наслаждение усиливается, если вы чувствуете себя свежим и бодрым. Сознательное выполнение основных правил гигиены позволяет вам обрести большую раскованность.

Ежедневно заботьтесь о чистоте ваших гениталий.

Оральный секс способен обогатить вашу интимную жизнь. Если вас приучили считать секс и гениталии чем-то грязным, сделайте себе одолжение пересмотрите этот вопрос с позиции зрелого человека. Все, что вы оба находите взаимно возбуждающим и приносящим удовлетворение, может положительно повлиять на вашу сексуальную жизнь.

Наслаждайтесь радостями орального секса.

Будьте чувственным животным. Следуйте вашим инстинктам.

Человек - прекрасное творение природы. Цените красоту ваших тел. Смотрите друг на друга без смущения столько, сколько вам хочется.

Вкусовые ощущения и запахи - вероятно, самые деликатные, а порой и самые важные темы - во всяком случае, если вы занимаетесь оральным сексом. При сексуальном возбуждении вы испускаете разные запахи. Нравятся они вам или нет - это зависит от вашего отношения и от самих запахов.

Обращайте внимание на то, как партнер реагирует на ваше прикосновение. Если вы сомневаетесь, спросите его об этом. Ясно давайте понять партнеру, какие ласки доставляют вам наибольшее удовольствие, какие области ваши тела особенно чувствительны.

Наслаждайтесь издаваемыми вами звуками. Не сдерживайте их и не смущайтесь, если они вдруг покажутся вам неожиданными. Звуки часто являются важными сигналами, красноречиво говорящими о том, что

происходит. Например, учащенное дыхание вашего партнера может стать хорошим индикатором того, что он приближается к оргазму. Умение подстраиваться друг под друга может улучшить вашу интимную жизнь.

Используйте все органы чувств для наслаждения сексом.

Готовность делиться фантазиями и желаниями поможет вам сохранить свежесть и яркость вашего секса. Мы слишком часто думаем, что секс может быть волнительным только в начале отношений. В этом, несомненно, есть доля правды, если речь идет о том волнении, которое сопутствует первой сексуальной близости. Но нигде не написано, что секс должен с неизбежностью становиться все более скучным и однообразным.

С помощью откровенного обсуждения секса и других чувств вы можете сохранять яркость и богатство вашей интимной жизни. Отчужденность, возникающая между партнерами, когда они не делятся друг с другом своими мыслями и ощущениями, способствует утрате сексуального возбуждения.

Честно говорите друг другу, что вам нравится, чего вы хотите, и чего предпочли бы избежать.

Спонтанная близость, выражающая ваши чувства - превосходный, но не единственно приемлемый способ заниматься сексом. "Любовь на скорую руку" может доставлять удовольствие и приносить удовлетворение - все зависит от вашего отношения к ней. Нет ничего плохого в неистовой страсти, которой вы предаетесь в автомобиле, если она застигла вас именно там и если вы можете делать это совершенно безопасно.

Хорошо, если желание заниматься любовью приходит к вам одновременно, однако иногда один из вас окажется "не в настроении". Готовность ответить на сексуальный призыв партнера способно очень благотворно сказаться на отношениях в целом. Ваше личное сексуальное удовлетворение - важная вещь, однако можно также получать удовлетворение от того, что вы доставляете удовольствие партнеру.

Будьте гибким. Экспериментируйте. Получайте удовольствие.

Расширяйте ваши представления о том, что допустимо в сексе.

Перед сексом необходимо провести определенную подготовку. Вам не помешает запереть дверь, если в комнату могут неожиданно войти дети. Если посторонние звуки отвлекают вас, выключите радио. Романтическая музыка окажется полезной, если она помогает вам расслабиться или заглушает издаваемые вами звуки, которые могут услышать другие люди.

В то же время помните о том, что наилучший секс происходит, когда вы отключаете все "тормоза". Пожалуй, вам следует стремиться к сознательной раскованности.

Сексуальный акт требует определенной раскованности, поэтому, управляя собой, не прилагайте чрезмерных усилий.

Разнообразие - изюминка нашей жизни. Каким бы сексуально грамотным и опытным вы ни были, вы всегда можете расширить свой кругозор в этой области. Иногда мы не сознаем, как могут изменить нашу сексуальную жизнь новизна и разнообразие, и довольствуемся повторением усвоенного в прошлом. Даже лучшее из старого арсенала нагоняет скуку, если не добавлять к нему

свежую "приправу".

Не поддавайтесь соблазну всегда заниматься сексом в одном положении, в одно и то же время суток, в одном и том же месте. Сокращая диапазон применяемой техники, вы уменьшаете удовольствие от интимной жизни.

Договоритесь с партнером о том, как вы будете выражать возникающие у вас идеи и желания. Это не означает, что вам необходимо всегда приходить к согласию. Будьте готовы к обсуждению всего, что способно обогатить ваши возможности. Уважая желания партнера (а также его комплексы), вы сможете открывать для себя нечто новое на протяжении всей жизни.

Если вы хотите, чтобы партнер изменил свое сексуальное поведение, вы добьетесь большего успеха, объясняя, что вам нравится, и не фокусируя внимание на том, что вам не нравится. Еще лучше изменить собственное поведение таким образом, чтобы спровоцировать изменение поведения партнера.

Продолжайте осваивать новые способы сексуального выражения вашей любви.

Какой секс лучше: спонтанный или запланированный? Правильный ответ: хороши оба.

Представление о том, что секс должен быть только спонтанным, является ошибочным. В начале ваших отношений вы заранее выбирали время и место для занятия сексом. Планирование секса не уменьшает удовольствие от самого процесса и даже может увеличивать его благодаря предвкушению.

"Шлейф" приятных эмоций, тянущийся за хорошим сексом, может сохраняться в течение нескольких дней. Весьма вероятно, что вы и ваш партнер захотите заняться спонтанным сексом под влиянием пережитого ранее. Однако иногда другие неотложные дела вытесняют ваше намерение, и в конце концов воспоминания о испытанных чувствах исчезают. По прошествии большого времени вероятность возникновения подобного импульса уменьшится. В таком случае важно планировать секс.

Не позволяйте ежедневным делам вытеснять из вашей жизни секс.

Домашние обязанности

Никакой волшебник не избавит вас от необходимости выполнять домашние обязанности. Важно, чтобы вы распределяли между собой обязанности по уборке дома, приготовлению пищи и воспитанию детей на основе справедливости. Возможно, эта мысль кажется вам столь очевидно, что она не требует особого внимания к себе. Действительно, большинство из нас обладает чувством справедливости и готово взять на себя часть бремени в любой ситуации. Однако в любовных отношениях порой происходят забавные вещи.

Поэтому любой паре полезно обсудить, как будут выполняться эти обязанности и как относиться к неравенству. Как и в других областях отношений, если не уделять внимания возникающему дисбалансу, он может повлиять на ваше восприятие самого себя и партнера. Помните, что если вы постоянно сталкиваетесь с трудностями в распределении домашних обязанностей, обычно за этим скрывается фундаментальная (и более серьезная)

проблема справедливости и равенства. Поскольку наше внимание в большей степени сосредоточено на нашем личном вкладе, а не на вкладе партнера, каждый из вас может чувствовать, что он берет на себя львиную долю обязанностей.

Чтобы обратиться к собственному чувству справедливости, составьте список всех домашних обязанностей, которые придут в голову вам обоим. Будьте конкретны и постарайтесь включить в этот перечень все: уборку жилья, хождение по магазинам, обслуживание машины, приготовление пищи, уход за детьми, зарабатывание и распределение средств, светские мероприятия и тому подобное. Откровенно обсудите ваше отношение ко всему списку. Нет нужды (и возможности) распределять все обязанности строго поровну, однако важно поговорить о вашем восприятии текущей ситуации и необходимых переменах.

Для укрепления отношений обязательно выполняйте свою долю домашних обязанностей.

Нам не избежать выполнения "грязной" работы по хозяйству; важно, чтобы вы оба были удовлетворены распределением этих обязанностей. Возможно, вы по-разному оцениваете степень неприятности различных видов деятельности. Возможно, вы считаете себя заслуживающим особой благодарности за выполнение того, что кажется вам особенно неприятным, в то время как партнер не ценит вашу жертву, поскольку ему подобная работа не кажется очень тягостной.

Отчасти проблема, связанная с неприятными делами, заключается в том, что их выполнение редко оказывается оцененным должным образом. Как правило, партнер относится к вашему вкладу как к чему-то само собой разумеющемуся. Естественно, это уменьшает удовлетворение, которое вы получаете от выполнения неприятных обязанностей.

Помните - кто-то должен пылесосить квартиру, убирать пыль, выносить мусор и чистить туалет.

Один партнер может видеть в выполнении домашних обязанностей выражение своей любви, в то время как другой считает это просто неизбежной повседневной работой и мало ценит того, кто ею занимается.

Вы можете не считать выполнение домашних обязанностей выражением вашей любви. Главное - понимать то значение, которое ваш партнер придает этой работе.

Без подобного понимания вы будете невольно игнорировать стремление партнера демонстрировать свою любовь посредством своего труда.

Цените такое проявление любви, как выполнение домашних обязанностей.

Возможно, вы склонны считать, что значение имеет только ваша работа независимо от того, кто несет ответственность за её выполнение. Однако важно признавать вклад человека, участвующего в обсуждении, создающего условия для вашего труда и несущего за него ответственность.

Например, в мире бизнеса менеджер определяет, что необходимо сделать, сообщает о текущих потребностях и следит за тем, как кто-то другой выполняет задание. Мы охотно признаем подобный вклад менеджера, но часто не придаем значения аналогичному вкладу в нашей семейной жизни.

Если вы - тот самый человек, который берет на себя ответственность за организацию работы, вам, вероятно, знакомо связанное с этим психологическое напряжение. Если вы постоянно стараетесь контролировать все стороны семейной жизни, сопутствующий этому стресс неизбежно скажется на отношениях.

Справедливо распределяйте ответственность за выполнение домашних обязанностей - независимо от того, кто непосредственно занимается ими.

Существует конкретный признак, позволяющий определить, насколько справедливо вы распределяете ответственность. Речь идет об используемом языке. Если вы говорите, что помогали партнеру делать что-то, это обычно указывает на то, что ответственность в данной сфере лежит именно на нем.

Например, наше общество приучает мужчин приучают брать на себя ответственность за зарабатывание денег, в то время как женщинам изначально внушается необходимость нести ответственность за ведение хозяйства. Хотя эта ситуация меняется, мужчина говорит, что он помогает по дому, в то время как женщина может сказать про себя, что она помогает зарабатывать средства к существованию.

Вам необходимо установить между собой ясное понимание того, какие виды ответственности делятся между вами, а какие лежат главным образом на одном партнере, получающем от второго помощь. Не существует единого рецепта для принятия таких решений, однако они должны быть приемлемыми для обеих сторон. Периодически пересматривая их, вы избежите ощущения несправедливости.

Сознавайте, что помогать в несении ответственности и нести её разные вещи.

Деньги

Вы не вправе пускать на самотек вопросы, связанные с деньгами. Соблазнительно полагать, что вы разделяете одинаковый подход к этой сфере, пока в ней не возникает проблем. Однако именно тогда и следует обсудить эту тему.

Для большинства пар деньги - источник значительных трений, отражающих различия в позициях и ценностях, а также связанных с властью и подчинением. Вам следует обсуждать ваше отношение к деньгам до возникновения финансового кризиса. Дискуссии подобного рода необходимы в связи с развитием взаимоотношений и изменением обстоятельств.

Регулярные откровенные обсуждения помогут вам справиться с неизбежными разногласиями относительно того, как лучше зарабатывать и тратить деньги.

Тщательно обсуждайте ваши взгляды на то, как следует зарабатывать и расходовать деньги.

Кто-то из вас может считать, что зарабатывание денег гораздо важнее выполнения других обязанностей. Это представление способно мешать правильной оценке вашего вклада в отношения.

Доходы, вносимые вами в семейный бюджет, могут повлиять на распределение власти в семье - особенно если в дальнейшем вам не удастся

сохранить вашу долю на прежнем уровне.

Многие мужчины и женщины считают, что зарабатывание денег в некоторой степени снимает с человека бремя выполнения других важных функций, однако для справедливого распределения нагрузки необходимо принимать во внимание все виды обязанностей.

Помните, что денежные проблемы влияют на другие стороны отношений.

Утаивание информации относительно денег говорит больше о вашем отношении к партнеру, нежели о вашем отношении к деньгам. Оно может указывать на ваше недоверие к партнеру или нежелание видеть в нем равноправного участника брачного союза.

Этим объясняется, почему "денежная тема" часто становится камнем преткновения для многих семей. Желаете вы того или нет, ваше взаимодействие с партнером по финансовым вопросам красноречиво говорит о степени вашего уважения и даже любви к нему.

Никогда не скрывайте от партнера информацию о ваших доходах и расходах.

Не позволяйте одному из вас монополизировать право на принятие финансовых решений. Это не значит, что все решения должны быть совместными - особенно если речь идет о повседневных тратах. Но если один из вас единолично диктует кардинальные решения или полностью определяет расходы, это неизбежно породит в отношениях другие проблемы, связанные со справедливостью и уважением.

Денежные разногласия часто отражают несовпадение взглядов по вопросу о финансовой защищенности. Для одного из вас защищенность - это увеличение возможностей, для другого - уменьшение потребностей. Также денежные разногласия могут отражать несовпадение ценностей. Один из вас, возможно, готов отказаться от значительной доли личного времени ради зарабатывания денег, а другой ценит возможность использовать свободное время на что-то другое.

Обсуждайте ваши разногласия по денежным вопросам.

Работа

Вероятно, работа - доминирующий фактор ваших взаимоотношений ввиду необходимости зарабатывания средств к существованию. К тому же она является источником моральных стимулов и гордости.

Разногласия относительно места, занимаемого работой в вашей жизни, могут порождать напряженность и конфликты, связанные с использованием ваших сил, времени и денег. Не позволяйте работе становиться причиной трений между вами, что случается, когда один из вас (или вы оба) ненавидит работу партнера, и каждый яростно защищает правильность собственной позиции.

Вместо погружения в бесконечные дебаты по поводу самой работы определите и обсудите стоящие за ними фундаментальные проблемы, среди которых, вероятно, окажутся чувства самоуважения и справедливости, власть, различные потребности и ожидания.

Обсуждайте ваши взгляды и чувства относительно места, занимаемого

работой в жизни каждого из вас.

Работа

Вероятно, вы подобно большинству людей утверждаете, что семья для вас важнее работы, однако подлинным тестом по этому вопросу можно считать распределение вашего времени и энергии. Вы можете считать работу неизбежным злом, в то время как партнер видит в ней главное средство самореализации. Вы можете относиться к работе как к обязанности, а ваш партнер - считать её фактором, определяющим, что представляет из себя человек как личность.

Сохранение баланса между домашними делами и работой чрезвычайно важно для поддержания качества длительных отношений. Вы должны сознавать, что работа может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на семейную жизнь. Существует аналогичная обратная связь. Ваша задача усилить положительные влияния и ослабить отрицательные.

Постоянно оценивайте влияние работы на ваши отношения и личную жизнь.

Время

Самое важное время - настоящее. Этот взгляд кажется упрощенным, однако он справедлив. Настоящее - все, чем вы располагаете. Прошрое уже ушло, а будущее, когда оно придет, станет настоящим. Поэтому вы должны уделять внимание вашим отношениям каждый день. Не живите исключительно воспоминаниями о прошлом или мечтами о будущем.

Жить настоящим не значит жить только ради того, что можно извлечь из настоящего, не задумываясь о возможных последствиях. Это называется "жить минутой". Речь идет о двух совершенно разных вещах. Жить минутой - значит жить безответственно, легкомысленно, не утруждая себя размышлениями. Человек, живущий настоящим, умеет воспринимать и ценить жизнь.

Живите настоящим, а не прошлым или будущим.

Не пускайте ваши любовные отношения на самотек; уделяйте им столько же внимания, сколько вы уделяете другим важным сторонам вашей жизни. Вы можете поддаться романтической идее о том, что время для любви должно появляться само собой. Возможно, вам не по душе планирование близкого общения. Однако постарайтесь преодолеть внутреннее сопротивление. Вы планируете другие важные события вашей жизни. Почему не предусмотреть загодя в вашем расписании время друг для друга?

Возможно, вас вполне устроит небольшой отрезок времени, если он будет проведен качественно. Однако количество также важно. Для того, чтобы поддерживать контакт между собой и не превратиться в незнакомых людей, требуется регулярное общение.

Если вы кажетесь себе такими занятыми, что не можете побыть вместе, не запланировав специально "свидание", возможно, это говорит о вашем нежелании общаться, а также о том значении, которое вы придаете вашим отношениям.

Большинство людей тратит свое время на то, что они считают важным. Поэтому если для вас важны ваши отношения, постарайтесь находить время

друг для друга, даже если это требует предварительного планирования.

Не стесняйтесь при необходимости заранее планировать совместное времяпрепровождение.

Не бойтесь честно сказать партнеру, что вам необходимо проводить какое-то время в одиночестве. Вы способны удовлетворять наилучшим образом обе ваши потребности.

Ваша потребность находиться иногда одному будет меняться вместе с изменением жизненных обстоятельств. Потребности партнеров вовсе не обязаны развиваться в одном и том же направлении и с одинаковой скоростью. Некоторые компромиссы, вероятно, просто неизбежны.

Несомненно, в вашей жизни были периоды, когда вас окружали люди, но вы предпочли бы одиночество. Вероятно, вы также слышали распространенное мнение о том, что крепко связанные друг с другом люди обычно проводят вместе много времени. Если партнеры проводят вместе мало времени, окружающие начинают сомневаться в прочности такого союза. Вы не добьетесь успеха, если позволите кому-то определять эту важную часть ваших отношений. Также вам не удастся установить определенный распорядок в этом вопросе и вечно соблюдать его.

Несомненно, весьма важно уважать потребность вашего партнера в одиночестве. Каждый из вас должен сознавать, что она отнюдь не умаляет вашу любовь. На самом деле дополнительная возможность поразмыслить о вашей жизни (и любви) наедине с самим собой способна повысить ценность партнера и отношений с ним в ваших глазах.

Уважайте потребность партнера иногда находиться наедине с самим собой.

Влечение к другим людям

Вероятно, вам кажется нормальным, что вы оба иногда находите посторонних людей привлекательными. Возможно, вы предпочитаете не думать об этом. Вы убеждаете себя в том, что вас не постигнут связанные с этим проблемы, что ваши отношения - особенные.

Пытаясь отвергнуть возможность влечения, вы как бы сообщаете партнеру, что не хотите знать о подобных чувствах к посторонним. Поскольку эти влечения естественны и неизбежны, вы как бы говорите: "Обманивай меня, делай вид, будто тебе никто не нравится." Это, конечно, порождает другие проблемы, связанные с честностью и способные серьезным образом повлиять на ваши отношения.

Признавая реальность влечения к другим людям, вы делаете первый шаг к тому, чтобы избежать опасного развития событий. Возможно, вы думаете, что настоящая любовь не позволит партнеру испытывать влечение к другим людям. Если влечение кажется вам угрозой для вашей любви, вы тем самым наделяете его особой значимостью, которой оно само по себе не обладает.

Признайте, что влечение к посторонним людям - явление нормальное и неизбежное, как бы сильно вы ни любили друг друга.

Сами по себе подобные влечения не являются проблемой. Проблема возникает, когда они воплощаются в действия. Чтобы наиболее эффективно уменьшить вероятность такого развития событий, возьмите за правило честно

обсуждать испытываемые вами чувства.

Влечения становятся гораздо более серьезной опасностью для отношений, когда вы накладываете запрет на их признание. Если вы не можете говорить об этих чувствах, они становятся вашим личным секретом и обретают особую силу. Однако откровенное обсуждение ваших чувств лишает ситуацию ореола тайны и приводит к более разумному и ответственному образу мыслей, что в свою очередь гасит желание поддаться соблазну.

Честно говорите о ваших влечениях и путях их преодоления, чтобы уменьшить силу и влияние этих чувств.

Возможно, вы преисполнены намерений вести моногамный образ жизни и не собираетесь заводить внебрачные связи. (На самом деле большинство людей при вступлении в брак заявляют о подобных намерениях и осуждают адюльтеры.) Однако это не дает вам гарантии относительно того, что вы не заведете роман "на стороне".

В реальности никто не обладает иммунитетом - включая вас и вашего партнера, - исключаящим возникновение в какой-то момент внебрачной связи. Важно, чтобы вы признали эту опасность и сознательно сосредоточили внимание на последствиях. Склонность замечать только удовольствие и позитивные чувства часто блокирует нашу способность ясно мыслить или предвидеть негативные последствия реализации таких чувств.

Убеждая себя в том, что роман "на стороне" приносит временное удовольствие и не чреват долгосрочными последствиями, вы обманываете себя. Обман как неизбежная компонента внебрачной связи обязательно повлияет на ваши отношения и, вероятно, приведет к серьезным проблемам - независимо от того, разоблачили вас или нет.

Сознавайте опасности, связанные с реализацией ваших влечений.

Ваши представления о внебрачных связях (о том, кто и почему их заводит и кто является виновником) скорее всего основаны на весьма субъективных взглядах на эту проблему. Вы можете полагать, что романы возникают лишь вследствие определенных недостатков, присущих супругам или их отношениям. Однако участниками адюльтеров оказываются самые разные люди, связанные самими разными отношения со своими супругами. Вы не поймете причины этого явления, анализируя только ваш собственный брак.

Эта проблема таит в себе такие опасности, что вам, возможно, не захочется обдумывать её до возникновения крайней необходимости. Но если вы или ваш партнер завели роман "на стороне", вам придется обдумывать эту проблему как можно глубже и яснее вопреки неизбежным эмоциям. Для восстановления отношений вам потребуется информация, понимание ситуации и видение перспективы. Для преодоления эмоционального воздействия необходимо избавиться от чувства вины и обиды, осознать происшедшее в контексте нашей общественной жизни.

Вопреки распространенному мнению, наше общество не является моногамным. Хотя оно делает вид, будто поддерживает моногамию, на самом деле многие социальные факторы подталкивают людей к вступлению во внебрачные связи, провоцируют адюльтеры. (Более подробное исследование

этого вопроса и рекомендации, помогающие восстановить отношения в семье после адюльтера, содержатся в нашей книге "Миф о моногамном обществе".)

Вы можете восстановить отношения, даже если один из вас пережил внебрачную связь.

Друзья

Не стоит надеяться, что ваш партнер не имеет друзей противоположного пола и не будет заводить их в дальнейшем. Вы не можете требовать этого. Единственное, что вы можете делать - это откровенно обсуждать ваши чувства, связанные с подобной дружбой.

Попытавшись изолировать партнера от его друзей или вытеснить их за рамки вашей совместной жизни, вы тем самым подчеркнете важность этих отношений и породите дополнительные проблемы. Попробуйте вместо этого вовлечь этих людей в вашу совместную светскую жизнь. Это не означает, что все ваши друзья должны быть общими. Просто вам не следует полностью отделять дружеские отношения от семейных. В противном случае возрастет вероятность того, что друзья негативно повлияют на ваши отношения.

Не изолируйте себя от платонических отношений вашего партнера с представителями противоположного пола.

Стремитесь к тому, чтобы дружеские отношения дополняли ваши семейные, а не конкурировали с ними. Если ваши отношения с друзьями воспринимаются как угроза для любовных отношений, проигрывают все стороны. Научитесь находить приемлемые компромиссы, чтобы не провоцировать столкновение интересов.

Женщины обычно жалуются, что мужчины слишком часто делают что-то со своими друзьями, а мужчинам кажется, что женщины тратят слишком много времени на разговоры с подругами. В обоих случаях коренными проблемами являются противоречия между обязательствами и свободой, зависимостью и независимостью, а также проблема справедливости и уважения.

Поэтому вместо того, чтобы "погрязнуть" в конфликтах, связанных с друзьями (словно они являются единственным источником трений), вам следует разобраться с упомянутыми ранее коренными проблемами. Обязательно употребляйте при этом такие обороты, как "мне кажется..." или "мне бы хотелось..." и избегайте категоричных суждений и обвинений типа "ты не должен..." и "ты всегда...".

Не позволяйте друзьям одного с вами пола провоцировать враждебность между вами и вашим партнером.

Боритесь с ошибочным представлением о том, что если вы вступили в брак, все ваши новые друзья должны быть "друзьями семьи". Отлично, если вы найдете пары, нравящиеся вам обоим, но неправильно думать, что все новые друзья должны появляться в виде пар. Подобные счастливые совпадения происходят нечасто, для обретения таких друзей требуются время и терпение. Поэтому не пытайтесь подгонять все новые знакомства под такой шаблон.

Вы оба можете получать удовольствие от общения с другом, не являющимся членом пары. Признайтесь себе в том, что без вашего партнера вы раскрываетесь в общении с людьми несколько иначе, нежели в его

присутствии. То же самое справедливо в отношении других людей, поэтому дружеские отношения, возникающие у вас обоих со свободным человеком, могут быть особенно содержательными.

Ваш подход к приобретению общих друзей должен быть гибким.

Родственники

В отношениях с друзьями и родственниками отдавайте приоритет вашему партнеру. Это не значит, что вы должны обрывать ваши близкие отношения с другими людьми. От вас требуется лишь ясно обозначить вашу главную привязанность.

Создание хороших долгосрочных отношений потребует от вас всей решимости и преданности, на которые вы способны. Часто пренебрегая интересами партнера, вы неизбежно подрываете шансы вашей любви на выживание.

Пусть партнер занимает в вашей жизни приоритетное положение.

Дайте понять вашим родственникам, что вы преданны вашему партнеру. В этом вопросе при возможности будьте дипломатичным, при необходимости прямолинейным. Родные должны знать о том приоритете, который вы отдаете вашим отношениям с партнером. Зная о вашей лояльности партнеру, они будут сдерживать проявления негативных чувств.

Также важно не позволять родственникам вмешиваться в ваши отношения и управлять ими. Возможно, у них не возникнет желания преднамеренно разрушать ваш союз, однако они могут порождать серьезные проблемы, указывая, что лучше для вас обоих.

Другой потенциальный источник проблем, от которого следует защититься: недопустимая критика со стороны ваших родных в адрес вашего партнера. Эта критика может не быть злонамеренной, однако вам следует немедленно пресечь её. Самый эффективный метод - не защищать партнера и не вступать в дебаты по этому вопросу, а попросить родных проявить уважение к вам и к вашему выбору. Ясно дайте им понять, что вы интерпретируете критику в адрес вашего партнера как критику в адрес вашего личного выбора, и что вы настаиваете на уважительном отношении к вашей оценке партнера.

Установите ясное взаимопонимание с другими членами семьи.

При наилучших отношениях с партнером ваш союз оставляет вам возможность сохранять близость с другими членами семьи. Если вы не уверены в вашей преданности друг другу, любое, даже самое поверхностное, общение с родственниками может представлять для вас опасность.

При столкновении интересов вашего партнера с интересами ваших родных вы должны вдумчиво искать решение, максимально приемлемое для обеих сторон. Если вам постоянно приходится выбирать между партнером и кем-то из ваших родных, это породит серьезную напряженность в отношениях.

Считайтесь с присущей вам обоим потребностью поддерживать контакт с родственниками.

К числу важнейших вопросов, которые вам предстоит решить совместно, относится вопрос о том, на каком расстоянии вы будете жить от ваших родных. Возможно, ваши родители захотят жить поблизости и постараются оказать на

вас давление, чтобы добиться этого. Возможно, вы не захотите отдаляться от ваших родителей, чтобы впоследствии не винить себя в том, что вы бросили их.

Эти проблемы могут оказаться весьма сложными, потому что они связаны с "сердцевинной" вашей индивидуальной системы ценностей. Соответствующее решение относится к числу таких, которые следует принимать на основе четкого, зрелого размышления о вашей совместной жизни и влияния сторонних сил на развитие вашей любви.

Сознательно определите, в какой степени родственники будут частью вашей совместной жизни.

Несомненно, вы будете придавать разное значение сохранению контактов с родными. Тот, кто хочет поддерживать более тесные связи с родными, испытывает соблазн критиковать партнера, менее расположенного к такому общению. Человека, стремящегося к большей независимости от родных, возмутит давление со стороны партнера, навязывающего иной образ жизни.

Не требуйте от партнера, чтобы он мыслил и поступал одинаково с вами. Члены семьи не обязаны делать все совместно. Каждый из вас может поддерживать такую связь с родными, которая соответствует его потребностям - если только при этом не страдает в значительной степени ваша связь друг с другом.

Особая проблема, конечно, связана с праздниками. Ваши семейные традиции не обязаны совпадать. Обсудите их между собой и постарайтесь разрешить неизбежные разногласия.

Помните, что не существует правильных и неправильных способов отмечать торжества. Каждый имеет право на свои предпочтения и ожидания. Уважая традиции вашего прошлого, определитесь в отношении того, как будут отмечаться праздники в вашей новой семье. Создавайте собственные традиции.

Включайте партнера в ваши семейные традиции, но не навязывайте их ему.

Дети

Честное обсуждение вопроса о том, будете ли вы заводить детей и если да, то когда именно - одна из самых сложных задач, которые вам предстоит решить. Хотя ваше отношение к этому вопросу может меняться, желательно обсудить его до вступления в брак, чтобы каждый из вас имел четкое представление о позиции партнера. Если ваши планы в отношении детей совпадают, это станет хорошим началом. В противном случае ситуация требует тщательного обдумывания и обсуждения, потому что этот вопрос относится к числу тех немногих, по которым невозможен удовлетворительный компромисс.

Даже если вы оба собираетесь иметь детей, выбор времени может породить серьезную проблему. Несомненно, вы примете во внимание такие факторы, как ваша работа и финансовое положение, а также образ жизни. Также вам придется учесть ваш возраст.

Не менее важно заранее осознать ту долю реальной непредсказуемости, которая связана с появлением детей. Какими бы ни были ваши предпочтения и принятые решения, у вас может родиться незапланированный ребенок. Также может оказаться, что вы не способны зачать ребенка. Исключительно важно

эффективно и откровенно общаться по всем вопросам, связанным с появлением в семье детей.

Тщательно обсудите ваше отношение к детям.

Трезво оцените, насколько появление детей изменит вашу жизнь. Это событие существенно повлияет не только на ваши отношения, но и на все другие стороны вашей жизни: использование времени и денег, светскую жизнь, карьеру, общение с друзьями и родственниками, на любую деятельность, придающую смысл вашей жизни.

Будьте реалистичны. Появление детей может не только сблизить вас, но и разъединить, потому что немногие родители подготовлены к неизбежным новым нагрузкам и стрессам, связанным с появлением ребенка. Самое желанное и запланированное расширение семьи создает между вами огромное напряжение.

Осознайте, что дети существенно влияют на ваши отношения.

Создание новых любовных отношений - процесс достаточно сложный сам по себе. Появление детей порождает дополнительный стресс и трудности для родителей или усыновителей. Почти невозможно заранее оценить весь диапазон ждущих вас проблем. Вы сумеете какое-то время вести себя наилучшим образом, но вскоре различия между системами ценностей и индивидуальными привычками начнут разрушать благодущие того из родителей, кто не был расположен к такой перемене.

Усыновление сопряжено с ещё большими трудностями. Оно, вероятно, требует значительной зрелости и преданности друг другу со стороны обоих партнеров. Обычно в тот момент, когда детей заставляют признать власть усыновителя, они ещё пытаются приспособиться к потере первой семьи. Некоторое сопротивление можно считать нормальным и допустимым.

Вы можете предотвратить или хотя бы уменьшить эти проблемы с помощью честного и заблаговременного обсуждения. Вы разрешите возникшие проблемы более эффективно, вовремя обнаружив и признав их.

Честно разберитесь в ваших чувствах, если один из вас уже имеет детей.

Несомненно, вы подходите к воспитанию детей с разных позиций, основанных на том, как воспитывали каждого из вас. Поэтому не рассчитывайте на волшебное согласие между вами по этому вопросу. Даже специалисты расходятся во мнениях о том, как следует воспитывать детей, поэтому между вами и вашим партнером неизбежно возникнут разногласия.

Соблазнительно полагать, что эти разногласия сгладятся со временем. Однако вы должны признавать и постоянно отслеживать их, чтобы ситуация не вышла из-под контроля.

Конечно, вы оба хотите избежать разногласий по поводу воспитания детей, однако такая надежда оторвана от реальности. Если вы признаете, что вас ждет тяжелая работа, требующая максимальных усилий от каждого партнера, вы придете от разногласий к конструктивным решениям. Вероятно, они окажутся более мудрыми, чем те, к которым вы могли бы прийти по одиночке.

Осознайте, что каждый из вас будет иметь свои взгляды на воспитание детей.

Если вы не научитесь предвидеть и трезво обсуждать ваши разногласия относительно воспитания детей, каждый из вас, вероятно, будет отстаивать свою точку зрения. Победа в таких противостояниях окажется для вас более важной, чем эффективное воспитание детей.

Не соревнуйтесь друг с другом за любовь ребенка. Ревнуя партнера к ребенку или завидуя его родительскому таланту, вы тем самым используете ребенка в качестве клина, разъединяющего вас как пару.

То, как вы относитесь к партнеру в роли родителя, влияет на ваши отношения в целом. Если вы постоянно ссоритесь с партнером по вопросам воспитания детей, вы не можете поддерживать с ним гармоничные отношения в других областях вашей жизни.

Страдать могут не только ваши отношения - определенные потери несут сами дети. Они быстро улавливают наличие трений и состязания между родителями, становятся жертвами этой борьбы.

Хотя дети не могут разобраться во всем происходящем, подобная атмосфера порождает у них чувство неуверенности и тревоги. Непрерывное единоборство между родителями приведет к худшим результатам, нежели следование одному из двух конфликтующих воззрений на правильное воспитание детей.

Не позволяйте разногласиям относительно воспитания детей порождать затяжные конфликты между вами.

Хотя роли родителей могут быть весьма важной частью ваших личностей, вы обязательно должны воспринимать себя в качестве любящей пары.

Не формируйте у себя пагубную привычку видеть друг друга главным образом в роли родителя. Некоторые супруги начинают называть друг друга "мама" и "папа", подобные обращения используются на протяжении многих лет, даже после ухода выросших детей из родительского дома. Это снижает ваше восприятие друг друга как сексуальных партнеров и спутников жизни.

Старайтесь воспринимать друг друга как членов любящей пары, а не только как родителей.

Занимаясь воспитанием детей, трудно представлять себе то время, когда они вырастут и вы останетесь вдвоем, чтобы продолжить совместную жизнь. Видя в детях основу ваших отношений, вы рискуете оставить впоследствии ваш союз без всякого фундамента.

Этот "период опустевшего гнезда" может дать вам новые возможности для совместного наслаждения жизнью - или породить чувство отчаяния и одиночества, если вы поймете, что вас связывали только роли родителей. Это не означает, что вы непременно разведетесь, но ваши отношения потеряют всякое содержание, будут только удобными, а не приносящими радость.

Заранее позаботьтесь о том времени, когда ваши дети вырастут и покинут родительский дом.

Игры и отдых

Игра выполняет важные функции, выходящие за рамки сиюминутного удовольствия. Она обеспечивает общение и вследствие этого является средством формирования отношений. Также игра способствует обучению и

развитию, помогает человеку найти свое место в мире.

К сожалению, неформализованная игра, в которой важную роль выполняет воображение, обычно считается уделом детей. Когда мы вырастем, нас приучают к играм, имеющим четкую структуру и свод ясных правил, определяющих победителей и побежденных. Печальная правда заключается в том, что такие развлечения на самом деле нельзя назвать игрой. Они содержат в себе отчаянное соперничество, часто порождающее не столько радость, сколько ожесточение.

И все же не беспокойтесь - вы никогда не утратите способность играть. Возможно, она окажется глубоко запрятанной, однако ждущей, когда вы выпустите её на свободу. Не игнорируйте внезапно возникшее желание поиграть, спешите реализовать его. Поощряйте подобные импульсы вашего партнера.

Используйте любой шанс для возрождения вашей детской любви к играм.

Для сохранения зрелых любовных отношений партнеры должны общаться между собой, как истинно взрослые люди. Однако одновременно вы должны заботиться о том "ребенке", который таится внутри каждого из нас.

Радость, порождаемая совместными развлечениями, важна не меньше, чем ощущение счастья, порождаемое содержательным общением. Если вы не будете осознанно оберегать вашу способность участвовать в непринужденной игре, она окажется подавленной общей ответственностью.

Также вам необходимо признавать реальность таких принесенных из детства чувств, как печаль и разочарование. Они являются естественным средством преодоления неизбежных жизненных потерь. Скрывая их, вы увеличиваете дистанцию между вами.

Лелейте ребенка, скрытого внутри каждого из вас.

Не относитесь к себе с излишней серьезностью. Да, жизнь имеет много серьезных сторон, но склонность "раздувать" проблемы отягощает ваше отношение к ней. Учитесь смеяться над самим собой и некоторыми вещами, происходящими с вами в повседневности. Искренний смех полезен для физического и психического здоровья.

Ваше отношение к самому себе и вашему партнеру в значительной степени определяется вашим отношением к жизни в целом. Один и тот же стакан кому-то кажется наполовину полным, а кому-то - наполовину пустым. Все зависит от вашего восприятия. Как и всех людей, вас ждут удачи и неприятности. Если вы способны сохранять чувство юмора в тяжелые минуты, вам удастся смотреть в будущее с оптимизмом.

Не забывайте смеяться.

Секс - важная сторона жизни, вы должны относиться к нему серьезно, но не слишком серьезно. Хочется верить, что настороженность и недоразумения, свойственные начальному периоду отношений, со временем уступят место более раскованному наслаждению сексом. Это произойдет с большей вероятностью, если вы расположены к экспериментам и готовы просто возиться друг с другом. (Если вы не поняли, о чем идет речь, сходите в зоопарк и посмотрите, как играют гориллы: они осторожно пощипывают, толкают,

ласкают друг друга).

В подобном занятии проявляется детская расположенность к игре. Не являясь чисто сексуальным, оно содержит в себе элемент чувственности, который способен привести к сексуальной близости. Подобная возня может показаться глупой, если между партнерами присутствуют какие-то трения. Но при отношениях, которым сопутствует свободное излияние любви, такая игра порождает дополнительное удовольствие и чувство близости.

Пусть физическая любовь вносит радость в вашу жизнь; не допускайте чересчур серьезного подхода к сексу.

Роль зрелого и ответственного человека весьма серьезна. Принимая решение прожить жизнь с другим человеком, вы берете на себя нелегкие обязательства. Они становятся ещё более значительными, если вы договариваетесь иметь и совместно воспитывать детей. Для успеха в этом деле от вас требуется высокая степень ответственности, но вам вовсе нет нужды отказываться от игры.

Чрезмерная озабоченность вашими обязательствами может уменьшить вашу способность выполнить их. Они могут стать столь тяжким бременем для сознания, что у вас пропадет желание играть, даже когда ситуация благоприятствует этому. Относитесь к жизни с некоторой долей легкомыслия. Не делайте жизнь более серьезной, чем она есть.

Не позволяйте обязанностям убивать вашу расположенность к игре.

Прекрасную возможность воскресить врожденную любовь к игре дает общение с детьми. Когда-то вы были такими же, как они, и можете теперь вернуть себе былую игривость. Для этого достаточно избавиться от приобретенных внутренних "тормозов".

Поймите, что роль зрелого и ответственного человека не должна наносить ущерб вашей способности играть. Чтобы быть гармоничной личностью, вы должны сохранять баланс между всеми сторонами вашей жизни, включая игру.

Подражайте детям, превосходно владеющим искусством игры.

Темп современной жизни порой не оставляет нам времени для игры. Однако каждый нуждается в деятельности, способной стать постоянным источником радости, отдыха и удовольствия. Вы сможете лучше проявлять себя в работе и отношениях, если найдете такое занятие, которое будет обновлять вас и давать вам заряд бодрости. Отлично, если это окажется какая-то спортивная игра. Поддерживая хорошую физическую форму, вы добьетесь больших успехов в сексе.

Не отчаивайтесь, если вы до настоящего времени не нашли игры, способной доставлять вам радость. Не думайте, будто такого занятия вовсе нет. Продолжайте поиски, и вы найдете тот вид деятельности, который будет манить вас не только своей полезностью, но и доставляемым им удовольствием.

Найдите свою игру и помогите партнеру сделать то же самое.

Если вы оба получаете удовольствие от одной и той же игры, обязательно играйте в нее, однако вам нет необходимости делать это всегда вместе. Часто любящие друг друга люди отдают предпочтение разным видам отдыха. Даже

партнеры с одинаковыми вкусами порой предпочитают играть порознь. Если вы относитесь к таким парам, не завидуйте тем, кто играет вместе. Неизвестно, кто получает больше удовольствия.

Вспомните слова Мэй Уэст: "Хорошего не может быть слишком много." Она ошибалась. Во всем необходимо соблюдать меру. Избыток чего угодно (даже общения и близости) может стать в какой-то момент ядом.

Осознайте, что вполне допустимо развлекаться порознь. Вы можете делиться с партнером радостью, которую вы получаете от игры, и проявлять искренний интерес к его форме отдыха. Подобное общение может оказаться более полезным, чем совместная игра.

Все это означает, что вы должны относиться к игре, как взрослый человек. Предавайтесь собственным развлечениям, если они не осложняют ваши отношения. Таким образом вы даже можете возродить интерес к той игре, которой вы предавались совместно с партнером.

Привлекайте по возможности партнера к вашей любимой игре, но не проявляйте при этом излишней настойчивости.

Если вас одолевает скука, учтите, что вы, возможно, наскучили самому себе (а также вашему партнеру). Потратьте время на поиски новых источников удовольствия. Это обогатит ваши отношения и всю жизнь.

Не сужайте диапазон подходящих вам игр и форм отдыха. Думая только о тех развлечениях, которым вы предавались в детстве, вы можете упустить многие возможности. Было бы ошибкой ограничиваться размышлениями о том, что способно приносить радость; попробуйте следовать своей интуиции, влекущей вас к какому-то конкретному занятию. Не отворачивайтесь от новых возможностей.

Творчески подходите к поиску новых интересов и источников удовольствия.

Религиозность и духовность

Приобретенный вами в жизни эмоциональный и духовный опыт определяет то, что вы представляете из себя как личность. Вы формируете в себе "систему веры", определяющую, какое значение вы придаете собственному опыту, а какое - восприятию опыта других людей. Возможно, вы обнаружите, что "система веры" вашего партнера отличается от вашей. Это мешает вам обоим совместно пользоваться духовными плодами одного и того же опыта.

Вы не обязаны иметь общую духовную жизнь с вашим партнером. Не отказывайтесь от важных для вас убеждений и не просите партнера менять его собственные убеждения на ваши. Обе тактики могут породить раздражение и неприязнь. Будьте готовы изменять и расширять свою "систему веры" по мере приобретения новых жизненных знаний. Поскольку никто не владеет абсолютной и окончательной истиной, вы выиграете, если будете уважать взгляды партнера и учиться у него.

Единственная вера, которая, несомненно, может стать для вас общей это вера в духовную силу подлинной любви.

Обогащайте вашу эмоциональную и духовную жизнь.

Вы - элемент мироздания, его маленькая, но важная часть. Вы можете сохранить вашу способность восхищаться жизнью и ценить её. Для этого достаточно проводить время на природе, наблюдать за тем, как ищут свое место в мире другие его обитатели.

Возрождайте ваше умение удивляться и любопытство, регулярно общаясь с природой. Таким образом вы сможете отдохнуть от повседневной рутины и обрести новое видение ваших личных проблем.

Сохраняйте близость к природе.

Ваш образ жизни

Если вы не обсуждаете ваши взгляды относительно образа жизни, вы скорее всего полагаете, что партнер разделяет ваши предпочтения. Этот образ мыслей весьма опасен. В дальнейшем вы столкнетесь с множеством разногласий и значительными трудностями в примирении ваших противоречивых надежд и чаяний.

Не ждите того момента, когда у вас сформируется ясная картина вашей совместной жизни. Изучайте ваши индивидуальные представления, чтобы выработать взгляд на жизнь, удовлетворяющий важнейшим требованиям каждого из вас. Это не означает, что вы должны соглашаться по всем вопросам. Знайте и понимайте кардинальные желания каждого из вас в отношении совместной жизни.

Будьте откровенны с самим собой и вашим партнером относительно того, какому образу жизни вы отдаете предпочтение.

Возможно, вам будет трудно принять предпочтения вашего партнера относительно образа жизни и даже понять, каким образом они возникли. Не поддавайтесь соблазну считать эти предпочтения ошибочными только потому, что они отличаются от ваших. Настойчиво доказывая собственную правоту, вы только усугубите проблему.

Различия в предпочтительных образах жизни отражают одну из самых фундаментальных, коренных проблем, связанную с индивидуальными представлениями каждого из вас относительно того, что наделяет жизнь смыслом. Главные ценности формируются на протяжении всей жизни в вашем подсознании; их нелегко изменить с помощью обсуждения или спора. Изменение системы ценностей - длительный процесс, успеха в котором можно добиться только с помощью трезвого анализа и дискуссий, свободных от критики.

При обсуждении этой проблемы вам придется мобилизовать все ваше умение общаться, проявить уважение к ценностям партнера. Только признавая их правомочность, вы сможете конструктивно сосредоточиться на сглаживании противоречий.

Признайте, что не существует правильного и неправильного образа жизни.

Именно тогда, когда вам кажется, что все складывается чудесно, ваш партнер может удивить вас (или вы можете удивить его), резко изменив свою позицию относительно образа жизни. Крах карьеры и "кризис середины жизни" часто провоцируют такие зигзаги. Но даже если перемены не столь значительны, один из вас может пересмотреть свои взгляды таким образом, что

это приведет к изменению вашего образа жизни.

Например, один из вас может на протяжении многих лет иметь мотивацию, связанную с конкретной целью - например, иметь дом определенных размеров в определенном районе. Реализовав свое желание, человек порой разочаровывается в его значимости. Другой подобный пример: работа, выполняемая ради получения определенного дохода, зачастую может привести к возникновению привычек, взглядов, желаний, отнюдь не входивших в исходную цель.

Вы можете предотвратить коренной перелом в вашей жизни, постоянно отслеживая ваши меняющиеся индивидуальные предпочтения. Опять ключевым фактором является общение; вы не можете рассчитывать на то, что ситуация будет вечно оставаться одной и той же; вы не обладаете умением читать мысли партнера. Поэтому обсуждайте изменения в ваших взглядах до того, как они породят неуверенность и смятение.

Будьте готовы к тому, что ваши предпочтения относительно образа жизни будут меняться на протяжении всей жизни.

Глава пятая

ПОЗИТИВНЫЙ ПОДХОД К НЕГАТИВНЫМ РЕАКЦИЯМ

Не отчаивайтесь, если у вас и поныне периодически возникают негативные реакции на разногласия с партнером. Естественно, мы все стремимся избегать таких чувств, как гнев, обида и неприязнь. Однако неизбежны моменты, когда, несмотря на ваши старания справиться с коренными и повседневными проблемами, каждый из вас будет бурно реагировать на разногласия. Некоторые реакции могут быть заметными - например, возмущение или критика. Другие - вроде обиды или чувства несправедливости - могут таиться в душе, не выходя на поверхность. В обоих случаях возникает значительный стресс, страдают оба партнера и их отношения.

Смириться с тем, что иногда вы будете испытывать подобные чувства, однако вам не следует бездействовать. Старайтесь справляться с вашими эмоциями конструктивным образом. Вероятно, сейчас вам трудно представить, как вы можете конструктивно справляться с вашими негативными реакциями. Именно этому посвящена настоящая глава. Вы узнаете, как воздействовать разумом на ваши чувства. Увидите, что некоторые чувства можно погасить рациональным подходом. Также вы осознаете, какой ущерб вы наносите вашей личности, позволяя негативным реакциям овладевать вами. Один из ключевых моментов, обсуждаемых в этой главе, связан с вопросом: "Что важнее отстоять свою правоту или сохранить любовные отношения?" Крайне важно не упускать из виду обозначенную проблему. Это поможет вам контролировать ваши негативные реакции.

Авторы этой книги как пара прошли в своих отношениях через многие этапы реагирования на разногласия. В молодости я была более склонна к гневу, но не выражала это чувство вербально. Наилучшим выходом для эмоций мне представлялось хлопанье дверью, также я охотно "гремела посудой". Джеймс в ту пору скрывал свое раздражение от меня и жаловался приятелям на "чрезмерную эмоциональность женщин".

Позже Джеймс стал реагировать с помощью критики, а я молча лелеяла чувство обиды и несправедливости. Спустя ещё некоторое время я стала охотнее реагировать с помощью критических замечаний, а реакции Джеймса, как правило, опирались на чувство обиды.

В конце концов мы начали уменьшать воздействие этих реакций, обсуждая, а не реализуя их. Это позволяло перешагнуть через сами реакции и приблизиться к порождавшим их реальным проблемам.

Если вы будете культивировать негативные реакции, давать им волю, они заживут собственной жизнью. Действительно, гнев или обида способны затемнить реальную ситуацию настолько, что вы потеряете из виду проблему, изначально вызвавшую вашу реакцию. Вы сосредоточитесь на оправдании этой реакции, и все остальное потеряет для вас значение. Тем временем ежедневно испытываемые вами негативные чувства будут наносить ущерб отношениям.

Вы можете найти подсказку относительно наилучших методов разрешения разногласий, обратившись к вашим детским переживаниям. Несомненно, вы учились чему-то, наблюдая за ссорами родителей. Однако даже те из нас, кто давал себе обещание никогда не конфликтовать подобно родителям, часто нарушают свои клятвы в аналогичных ситуациях.

Вы в силах изменить ваш стереотип реагирования на разногласия. Процесс начинается с появления готовности остановиться и посмотреть на происходящее, на то, как оно влияет на ваши отношения. Если это только ухудшит ситуацию, здравый смысл подскажет вам, что следует испробовать какой-то другой подход. Это отражено в постулате одного из видов психоанализа: "Возможно, родители виноваты в том, что вы стали таким, каков вы есть. Однако вы сами виноваты в том, что остаетесь таким."

Идеи этой главы помогут вам получить более ясное представление о том, как следует справляться с негативными реакциями, чтобы избежать пагубного воздействия на отношения. Мы глубоко уверены в том, что цена игнорирования разногласий значительно выше цены их честного и конструктивного разрешения.

Конфликт

Весьма маловероятно, что вы и ваш партнер будете разделять одинаковые позиции, убеждения и предпочтения относительно организации вашей жизни, поэтому конфликты неизбежны. Само по себе это нельзя считать ни плохим явлением, ни хорошим. Важно то, как вы разрешаете разногласия. Игнорирование их может упростить сиюминутную ситуацию, однако это увеличит вероятность возникновения в будущем более серьезных неприятностей.

Осознайте, что конфликт - неизбежная часть нормальных отношений.

Как правило, предпочтительней обсуждать разногласия по мере их возникновения. Это дает вам обоим наилучшие возможности для точного выражения ваших чувств и мыслей по конкретному вопросу. Исключениями являются следующие ситуации:

- когда ваши эмоции так сильны, что вы не в состоянии выражать их с чувством ответственности за ваши слова;

- когда вы чувствуете, что партнер находится в состоянии, не позволяющем ему выслушать вас;

- когда присутствие других людей может помешать откровенному разговору.

Откровенно обсуждайте разногласия в удобное для этого время.

Никогда не используйте знание уязвимых мест партнера для получения преимущества в споре или унижения собеседника. Обсуждайте конкретную проблему; не пытайтесь одержать временную победу, эксплуатируя некую слабость партнера. Это всегда наносит ущерб отношениям.

Не выходите за рамки выбранной проблемы.

Стремясь одержать верх за счет интересов вашего партнера, вы платите высокую цену. Вероятно, вы воздержались бы от такого поведения, если бы приняли во внимание все последствия. Вынуждая партнера вечно оказываться проигравшим или неправым в споре, вы медленно убиваете его любовь.

Осознайте и учтите, как важно понимать точку зрения партнера. Многие конфликтные ситуации усугубляются из-за того, что стремление одного партнера отстоять свою точку зрения мешает ему понять собеседника.

Если один из вас побеждает, а второй терпит поражение, в конечном счете вы оба несете потери. Справедливость - важное условие сохранения любовных отношений.

Решите, что для вас важнее - победа в споре или любовные отношения.

Гнев

Гнев - естественная и понятная реакция на конкретный инцидент или ситуацию. Но если вы вынашиваете в душе значительный запас этого чувства, готового в любой момент вырваться на поверхность, это уже представляет из себя гораздо более серьезную проблему (и почти всегда служит признаком того, что истинная проблема относится к числу тех коренных, что описаны в главе 3).

Решив, что причиной вашего гнева является конкретная ситуация, разрешите её как можно быстрее, пока она не превратилась в более глубокую проблему. Важно также выражать свой гнев таким образом, который позволяет вам "разрядиться", избавиться от негативных эмоций.

Хотя индивидуальные способы выражения гнева могут быть весьма разными, мужчина более склонен делать это посредством крика, а женщина - с помощью слез. Представители обоих полов плохо переносят эти наиболее типичные реакции. Самый эффективный способ, позволяющий справиться с гневом, заключается в словесном описании ваших чувств, а не в их реализации через действия.

Осознайте, что периодическое возникновение чувства гнева - нормальное явление, однако остерегайтесь постоянно накапливающегося негодования.

Вероятно, вам кажется, что вы сердитесь не по собственной воле - вас заставил рассердиться партнер. На самом деле никто не может заставить вас испытать какую-то эмоцию. Важную роль в появлении гнева играют не слова или поступки партнера (и даже не само происшествие), а то, как вы их интерпретируете.

Вероятно, вам нелегко ясно мыслить, когда вы сердитесь, однако от вас требуется именно это. Вы должны осознать причину ваших чувств, а не отдаваться им. Совершив что-то необдуманно, вы впоследствии пожалеете об этом.

Будьте готовы нести ответственность за проявление чувства гнева.

Если вы рассержены на партнера, у вас может возникнуть желание ударить его. Это - врожденная человеческая реакция, от реализации которой вам следует воздерживаться.

Никогда не бейте партнера и не причиняйте ему вред иным способом. В любовных отношениях нет места для насилия. Не прибегайте к нему, даже если вам кажется, что партнер хочет, чтобы вы ударили его, или просит об этом.

Причинение физической боли порождает иллюзию контроля над ситуацией или избавление от неприятных чувств для одного или обоих партнеров, но не разрешает проблему. Она усугубляется благодаря добавлению физической боли к уже испытываемой душевной.

Словесное описание вашего желания ударить партнера ("Я так рассердился, что мне захотелось ударить тебя") может точно передать ваше состояние, однако при частом повторении вам следует обратить внимание на то, что вы считаете насилие средством разрешения конфликтной ситуации.

Нет такого понятия, как неконтролируемый гнев - есть люди, не научившиеся управлять своими реакциями и выражать негодование конструктивным путем. Однако вы редко увидите их сохраняющими длительные любовные отношения.

Никогда не выражайте свой гнев насильственными действиями.

Обида

Если вы непреднамеренно обидели партнера, возможно, вы исправите ситуацию, сказав "Извини меня", однако не поддавайтесь соблазну считать, что таким образом вы полностью ликвидировали нанесенный ущерб. Воздействие всех подобных инцидентов накапливается. Постоянная обида может существенно навредить любви.

Самый эффективный образ действий, помогающий уменьшить неумышленно нанесенную обиду: принесите извинения, пообещайте впредь не совершать подобных поступков и выполняйте это обещание.

Никогда не старайтесь умышленно нанести обиду; вы и так непреднамеренно обижаете друг друга.

В детстве вы, вероятно, старались обидеть человека, нанесшего вам обиду. Добившись успеха, вы испытывали кратковременное облегчение и удовлетворение от того, что вам удалось "свести счеты". К сожалению, если вы перенесете подобный способ преодоления обиды в ваши "взрослые" отношения, какое бы мгновенное удовлетворение вы ни получили, оно не оправдывает долгосрочного ухудшения отношений.

Воздерживайтесь от соблазна уменьшить чувство обиды путем "сведения счетов" с партнером.

Ощущение несправедливости

Оно является одной из наиболее распространенных проблем в длительных

отношениях и чаще всего связано с чувством того, что вы постоянно оказываетесь в невыгодном положении. Если вы не справляетесь с такими ощущениями, они могут повлиять на ваше общее отношение к партнеру и помешать вам испытывать или выражать позитивные чувства. Поэтому, хотя на первый взгляд эта эмоция может показаться менее важной, чем другие, более явные, она способна постепенно разрушать ваши отношения подобно раку.

Ощущение несправедливости может быть столь важным по своим последствиям, потому что оно обычно отражает другие аспекты ваших отношений - например, справедливость, равенство, власть, подчинение. Бесполезно фокусировать внимание лишь на отдельных областях отношений, где имеет место несправедливость. Частные моменты способны только иллюстрировать проблему. Перед вами же стоит глобальная задача обеспечения справедливости во всех сферах ваших отношений.

Не стоит недооценивать отрицательные последствия ощущения несправедливости для ваших отношений.

Если вам кажется, что все "лакомые кусочки" достаются вашему партнеру, осознайте, кто ответственен за такую ситуацию: ваш партнер или вы сами. В большинстве случаев вина лежит на обеих сторонах. Вы содействуете (возможно, бессознательно) созданию ситуаций, в которых один из вас отдает другому слишком много, а потом испытывает ощущение несправедливости.

Заботливость и чуткость могут порождать негативные последствия, если вы осуждаете партнера за то, что он "злоупотребляет вашим благородством". Спросите себя, что вами движет - чувство любви или стремление манипулировать партнером, подчинить его себе. Если вы действуете исключительно ради определенной реакции и не добиваетесь её, вы испытываете ощущение несправедливости. Но вы сможете эффективно справиться с ним, признав свою ответственность за создание таких ситуаций вместо того, чтобы перекладывать вину на партнера.

Игнорируя собственные потребности, вы порождаете в своей душе ощущение несправедливости.

Критика

Как правило, критика приносит больше вреда, чем пользы, потому что она обычно опирается на идеальный образ, порожденный вашей фантазией. Вы можете обманывать себя, полагая, что конструктивная критика полезна, однако человек, против которого направлена критика, почти никогда не воспринимает её как конструктивную. Весьма немногие люди заметно меняются под воздействием критики. Человек нуждается в поощрении и поддержке, которые помогают ему раскрыться с лучшей стороны. В любом случае он никогда не станет идеальной личностью.

Критика в адрес партнера обычно выдает ваше стремление подчинить его себе; большинство людей сопротивляется тому, что воспринимается ими как манипуляция. Вероятно, в ответ на ваши усилия партнер проявит настороженность и даст вам отпор, а не изменится желательным для вас образом.

Никогда не подходите к вашему партнеру с идеальными,

нереалистическими критериями.

Вероятно, ничто не способно столь эффективно охладит сексуальный пыл вашего партнера, как критические замечания по поводу его внешности или сексуального поведения. Воздерживайтесь от подобных реплик. Помните, что негативные оценки очень редко приводят к позитивным изменениям.

Комплименты в адрес партнера заставят его заботиться о своем теле гораздо эффективнее, нежели критика.

Никогда не критикуйте сексуальное поведение партнера.

Ревность

Как только отношения становятся серьезными, один партнер или оба начинают испытывать ревность или чувство собственности. Справляться с этими чувствами следует сразу после их возникновения.

Сначала вам польстит ревность партнера. Возможно, ему понравится ваше стремление участвовать во всем, что он делает. Но эти чувства быстро уступают место раздражению и могут породить заметную напряженность между вами.

Не поддавайтесь соблазну провоцировать ревность партнера для того, чтобы заставить его сделать что-то или, что ещё хуже, чтобы наказать его. Эта тактика может показаться безобидной, однако она - отнюдь не самый эффективный способ добиться от партнера признания в любви.

Остерегайтесь чувства собственности и желания манипулировать партнером.

Ни один человек не может удовлетворить все эмоциональные потребности другого человека. Поэтому вам и вашему партнеру желательно иметь других близких друзей. Они помогут вам лучше понять самого себя и раскрыть ваш потенциал. Избегая близких отношений с кем-либо помимо вашего партнера, вы не только лишаете себя важных путей личностного роста, но также увеличиваете вероятность того, что ваши главные отношения в конце концов станут скучными.

Отнюдь не нанося вред вашим основным отношениям, близкие друзья способны обогатить их и взять на себя долю той эмоциональной нагрузки, которая ложится на вас обоих вследствие вашего стремления удовлетворить потребности друг друга.

Во избежание ревности и чувства враждебности:

- держите партнера в курсе ваших других отношений;
- никогда не допускайте сравнений, задевающих партнера;
- в удобных случаях позволяйте партнеру участвовать в общении.

Поддерживайте близкие отношения с другими мужчинами и женщинами, поощряйте стремление партнера делать то же самое.

Ревность тесно связана со страхом - в первую очередь со страхом потерять партнера. Как и любой страх, он усиливается, когда вы пытаетесь скрыть его от других людей.

Поэтому важно не утаивать свои чувства. Это не означает, что вам следует эмоционально выражать их. Опишите ваши переживания партнеру.

Извлечение этих чувств из глубины души - первый шаг к освобождению от

их власти и одержанию победы над ними.

Уменьшайте чувство ревности, выражая вашу обеспокоенность словами; не скрывайте его и не выражайте эмоционально.

Постоянно следите за вашими чувствами, чтобы не позволить ревности или обиде подавить ваше желание видеть партнера счастливым. Если вы не заботитесь о счастье партнера, вы, вероятно, противодействуете ему. Важно, чтобы вы искренне желали счастья партнеру - только в таком случае вы сможете способствовать ему.

Если вы не желаете добра партнеру, осознайте причины такого отношения и постарайтесь изменить его.

Сознательно не позволяйте ревности определять ваше общее отношение к партнеру.

Как правило, люди вступают в новые отношения, имея за плечами какое-то прошлое. Вы можете позволять ему вмешиваться в вашу нынешнюю ситуацию или же сознательно держать его на расстоянии. Вам нет нужды зачеркивать прошлое (все равно такие попытки окажутся безуспешными), но также не стоит жить вчерашним днем. Постарайтесь избегать постоянных сравнений и состязания с людьми из прошлого вашего партнера.

Разные люди испытывают разную потребность знать о прошлом партнера. Хотя чрезмерный интерес к прошлому не слишком конструктивен, любопытство в отношении того, что сделало вашего партнера таким, каким он является сегодня, вполне оправданно; оно способно помочь в создании общей жизни.

Конструктивно справляйтесь с ревностью и другими проблемами, порожденными прежними отношениями.

Стресс

Как бы осторожно и последовательно вы ни стремились к достижению ваших целей и какой бы успех вам ни сопутствовал, вам не избежать стресса. Все, что предъявляет определенные требования к вашему телу и сознанию, порождает стресс. Чувство влюбленности и половой акт связаны со стрессом. То же самое относится к спору с партнером и собеседованию с потенциальным работодателем. Опаздывая на деловую встречу, вы испытываете стресс. Во всех этих случаях сила стресса зависит от вашего восприятия ситуации, от того, к чему вы стремитесь, от масштаба потери, которая ждет вас в случае неудачи, и от радости, которую сулит успех.

Старайтесь осмыслить стрессы, связанные с вашим образом жизни, постоянно определяйте порождающие их факторы. Затем совместно с партнером решите, приближают ли они вас к желанной цели или же вам необходимо что-то изменить. Стресс неизбежен, но в ваших силах добиться того, чтобы он укреплял ваши отношения, а не разрушал их.

Учитесь управлять неизбежным стрессом и извлекать из него пользу.

Скорее всего вы и ваш партнер не стремитесь преднамеренно порождать друг для друга стрессовые ситуации, однако вы можете делать это неосознанно, стараясь удовлетворить ваши собственные потребности. Поэтому важно своевременно обсуждать испытываемое вами напряжение и породившие его

причины.

Эффективность подобного общения будет зависеть от того, какой подход вы выберете - конструктивный или критический.

Совместно с партнером выявляйте ваши действия, которыми вы повергаете друг друга в состояние стресса.

Одно из важнейших преимуществ, которые дают любовные отношения, заключается в том, что возле вас всегда находится близкий человек, способный облегчить бремя, возлагаемое на вас внешней средой. Стресс неизбежная часть жизни, но ваше умение общаться между собой по поводу ваших усилий может укрепить ваши узы и повысить вашу стойкость к невзгодам.

Преодолевайте неизбежные стрессы, порожденные внешним миром, при содействии вашего партнера.

Глава шестая

СЕКРЕТ СОХРАНЕНИЯ ЛЮБВИ

Какого бы успеха вы ни добились в искусстве общения, разрешения проблем и разногласий, вы никогда не окажетесь в конечном пункте этого путешествия! Нет такой черты, достигнув которую вы сможете почивать на лаврах. Даже прожив в браке 37 лет, мы не принимаем наши отношения как нечто само собой разумеющееся. Важнейший секрет сохранения любви заключается в осознании того, что этот процесс никогда не завершается. Под процессом мы понимаем не череду механических шагов, а образ мышления и общения, который становится образом жизни.

Это открытие не должно разочаровать вас. Необходимость относиться к любви как к бесконечному процессу на самом деле является основой для извлечения радости из отношений. Она - залог того, что эти отношения никогда не наскучат вам. Поскольку ваши интересы, ценности и цели скорее всего будут меняться на протяжении всей жизни, главная задача заключается в обретении способности управлять этими изменениями и согласовывать их с изменениями, происходящими с партнером.

Мы начали совместную жизнь с определенными представлениями о том, какими должны быть наши отношения, руководствуясь неким заданным идеалом, к которому необходимо стремиться. Каждый из нас чувствовал, что он выбрал подходящего ему партнера, но сейчас мы оба не имеем даже отдаленного сходства с теми людьми, которыми были в молодости. Мы пришли к пониманию того, что истинное содержание отношений - это не стремление к неизменному идеалу, а исполнение некоего парного танца, требующего гибкости, умения учиться и меняться.

Поэтому успех вашего союза зависит не от разделяемых вами идей и предпочтений, а от таких качеств, как умение любить, способность развиваться, готовность к компромиссам. Усердно развивая в себе эти достоинства, вы сможете получить максимальное удовлетворение от совместной жизни.

Весьма полезно четко определить содержание и характер вашего партнерства. Для этого необходимо ясно сформулировать ваши позиции и намерения. Приведенные ниже "заявления и обязательства", затрагивающие десять кардинальных областей совместной жизни, помогут вам и вашему

партнеру лучше осознать, что является фундаментом ваших отношений.

1. Я люблю и принимаю тебя таким, какой ты есть сегодня и каким я тебя знаю.

2. Я сознаю, что ты будешь меняться неизвестным нам обоим образом, потому что обладаешь практически безграничным потенциалом, и перемены составляют суть жизни. Я буду стараться содействовать твоему росту, даже если он породит некоторые нежелательные для меня перемены.

3. Я по собственной воле приступаю к строительству нашей совместной жизни, несущей добро для нас и наших близких. Я сознаю, что для этого требуется развивать те навыки поддержания отношений, которыми мы обладаем сегодня, и приобретать по мере необходимости новые. В настоящий момент наши отношения не являются идеальными и не обязаны быть таковыми, однако мы можем постоянно совершенствовать их.

4. Я буду выделять нашим отношениям приоритетное место в моей жизни, вкладывая время и энергию в дело сохранения и развития нашей любви. Я никогда не буду принимать её как должное и отодвигать на второй план ради множества других дел, постоянно требующих времени и энергии.

5. Я буду делиться с тобой всеми моими мыслями, чувствами и поступками, влияющими на тебя лично и на наши отношения. Я прошу тебя поступать таким же образом.

6. Я буду сообщать тебе обо всех значительных изменениях в моих взглядах и ощущениях, имеющих отношение к нашей совместной жизни.

7. Я буду постоянно учиться вместе с тобой. Честное, доброжелательное общение станет главным средством сохранения и развития нашей любви.

8. Я сознаю, что каждый из нас не способен полностью удовлетворить все потребности другого. Я буду работать вместе с тобой над соблюдением разумного баланса между нашим общим и личным временем, чтобы мы могли удовлетворять наши важнейшие потребности в общении с другими людьми и деятельности, совершаемой порознь. Я понимаю, что этот баланс будет меняться одновременно с обстоятельствами нашей жизни и окружающим нас миром.

9. Принимая обязательства по строительству совместной жизни, мы оба отказываемся от части той свободы, которой мы располагали прежде, и обретаем огромное преимущество - возможность противостоять жизненным трудностям в прочном партнерстве. Я рассчитываю на твою поддержку и готов оказывать тебе помощь в трудные минуты.

10. Я буду сознательно стараться обогащать нашу совместную жизнь радостью и весельем. Жизнь сама по себе достаточно серьезна, чтобы осложнять её чрезмерно серьезным отношением к самим себе и текущим обстоятельствам.

Прочитав этот "кодекс", не забывайте о нем никогда. Сделайте его основой вашей повседневной жизни. Вам не следует запоминать все пункты и мысленно вычеркивать их по мере выполнения. Осознайте, что каждый пункт основан на идее сохранения позитивного подхода друг к другу и вашим отношениям. В этой главе обсуждаются конкретные, частные способы реализации этого

позитивного подхода через заботу, распределение ресурсов, компромиссы, обучение и развитие.

Забота

Вы испытаете изумление, увидев, к каким результатам приводят маленькие, простые удовольствия, доставляемые вами партнеру. Подобно тому, как мелкие проблемы, накладываясь друг на друга, порождают разочарование, незначительные проявления заботы, суммируясь между собой, могут укреплять соединяющие вас позитивные чувства.

Общая степень вашей близости будет заметно возрастать благодаря кажущимся незначительными повседневным поступкам. Постоянные придирки и столкновения разъединяют вас, а проявления заботы - объединяют.

Не пренебрегайте мелкими повседневными актами доброты и внимания.

Партнер почувствует искренность вашей заботы, поэтому руководствуйтесь исключительно любовью, а не стремлением манипулировать близким человеком с целью добиться от него большей любви к вам. Возможно, вам удастся обмануть партнера на какое-то время, но в конце концов он поймет, что вы преследуете собственные цели, как бы навязывая ему определенные ответные обязательства, и это породит неприятие тех ваших поступков, которые прежде им ценились.

Поскольку в основе любовных отношений, помимо многого другого, лежат также великодушие и поддержка, то ваша искренняя забота о благополучии партнера демонстрирует характер и глубину ваших чувств.

Ваша забота должна быть искренней, а не корыстной.

Поддержка личностного роста вашего партнера (даже в направлении, которое вас не устраивает) - высшее проявление заботы. Признайте право близкого человека на самостоятельный выбор и старайтесь поддерживать все усилия, направленные на развитие его личности, а не только одобряемые вами.

Помогайте партнеру реализовать его потенциал.

Распределение ресурсов

Обретение равновесия - непрерывный процесс, а не конечное состояние. Ваше представление об оптимальном балансе меняется одновременно с вами, вашим партнером и обстоятельствами.

Какое количество является достаточным? Это - важнейший вопрос, на который всем нам приходится отвечать снова и снова. Сколько времени следует проводить в одиночестве, уделять партнеру, работе, игре, общению с друзьями и родными, чтению, сохранению физической формы?

Если вы находитесь в обществе партнера, сколько времени надо тратить на секс, поддержание отношений, планирование будущего, приготовление пищи, обустройство жилья, совместный отдых?

Ответив на эти и связанные с ними вопросы о том, как распределять ваше время и энергию, позволяя каждому из вас наиболее эффективно развиваться как индивидуумам и партнерам, вы совершите главный шаг к обретению равновесия.

Стремитесь к сбалансированному использованию вашего времени и энергии.

Эффективность влияния совместно проводимого времени на ваши отношения в значительной мере зависит от того, сколько удовольствия доставляет вам общая деятельность. Если все ваше совместно проводимое время тратится на обсуждение проблем и ответственности, вы, вероятно, начнете воспринимать ваш союз всего лишь как средство организации повседневной жизни. Подобный взгляд может привести к тому, что вы сочтете бременем сами отношения.

Вспомните старую поговорку, остающуюся справедливой и сегодня: "Делу время, потехе - час." Без подобного распределения времени ваши отношения станут скучными. Не думайте, что стремление к совместным удовольствиям проявление легкомыслия. Это - важная составная часть здоровых отношений.

Находите время не только для совместных обязанностей, но и для совместных удовольствий.

Наслаждайтесь в полной мере вашей будничной жизнью. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы получать удовольствие от каждого прожитого дня. Используйте ваше воображение.

Ловите приятные мгновения, стоя под душем. Ощущайте, как ласкают вашу кожу струйки воды.

Совершайте длительные прогулки - не с целью добраться до определенного места, а ради удовольствия от самого процесса. Подобные занятия полезны не только для тела, но и для духа.

Учитесь извлекать удовольствие из повседневной деятельности.

Если вы оба цените время, проводимое совместно и порознь, остается лишь найти правильное соотношение между ними.

Очень часто один партнер хочет проводить время вдвоем в большей степени, чем другой. К сожалению, вы можете решить, что первый партнер испытывает более сильное чувство любви. Такое объяснение редко оказывается правильным. Существует масса причин, порождающих желание проводить много времени вместе. Не последнюю роль играет укоренившийся в нашем сознании идеал общности как символ хороших отношений. Однако близость, сковывающая и душащая партнеров, вовсе не является желательной.

Здоровый союз требует совместного времяпрепровождения для сохранения и развития отношений, а также отдельного времяпрепровождения для сохранения и развития ваших индивидуальностей. Одно способствует другому: вы будете больше ценить время, проводимое совместно, если сможете делиться с партнером жизненным опытом, приобретаемом порознь. Также вы будете больше ценить время, проводимое по отдельности, если прочные узы дадут вам смелость уверенно шагнуть в окружающий вас мир.

Умейте сохранять оптимальный баланс между временем, проводимым порознь и совместно.

Если вы не будете сознательно выделять время для того, чтобы наслаждаться любовью, прочие дела окажутся на первом плане, а любви достанутся лишь крохи вашего времени (или вовсе ничего).

Темп современной жизни не предусматривает автоматически место для любви. То, что считается благополучной современной жизнью, на самом деле

снижает ваши шансы на яркие любовные отношения. Напряженный трудовой ритм большинства организаций отнимает у вас столько времени, сколько вы готовы положить на алтарь карьеры, и часто оставляет минимум времени и энергии для создания прочных отношений в семье. Однако успех, обретаемый за счет выделения максимального времени для работы, теряет свою привлекательность, если вы платите за него любовью.

Значительная часть родительского времени уходит также на детей. До брака вы, вероятно, подолгу просто наслаждались обществом друг друга, но супружеские обязанности, особенно при наличии детей, способны отнимать у вас все свободное время.

Жертвуя любовными отношениями ради детей, вы проявляете недальновидность. Лучшее, что вы можете сделать для своего потомства - это дать ему родителей, которые любят друг друга и укрепляют свои чувства, посвящая этому процессу достаточное количество времени.

Правильно расставляйте приоритеты; выделяйте достаточное время для любви.

Компромиссы

Не верьте тем, кто утверждает, будто вы можете получить от жизни все. Этого не дано никому. Вы подчиняетесь всеобщим законам времени и энергии. Выбирая одну деятельность, вы лишаетесь другой. Приняв решение жить в одной части страны, вы не сможете одновременно жить в другой.

Слава Богу, вы имеете право выбирать. Мудро и четко расставляя приоритеты, вы, вероятно, сможете максимально удовлетворить ваши желания. Вероятно, сделать это будет нелегко. Если у вас есть значительные цели, вам придется потратить много времени и энергии для их достижения.

Будьте реалистами; осознайте, что вам, возможно, удастся осуществить любое из ваших желаний, но только за счет каких-то остальных.

Уступки, необходимые для согласования разных видов деятельности, часто затмевают удовольствие от возможности сделать что-то вдвоем. Не вините в этом себя или партнера. Такая ситуация является нормальной при стремлении построить и сохранить любовные отношения.

Если вас задевают предпочтения партнера или вы обвиняете его в том, что вас постигло разочарование, возникающие при этом противоборство и настороженность могут помешать выработке разумных компромиссов.

Признайте трудность выработки удовлетворительного компромисса, если ваши предпочтения сильно различаются между собой.

Если между вами возникают разногласия, важно установить, кто придает большее значение данному вопросу. При сбалансированных отношениях в одних случаях принимается ваше решение, в других - решение вашего партнера, в третьих вырабатывается компромисс, при котором каждый из вас идет на уступку ради принятия решения, устраивающего обе стороны.

Эта задача может показаться вам достаточно трудной, однако на самом деле она весьма проста, если вы оба обладаете чувством справедливости. Вряд ли вам удастся успешно примирить ваши позиции, если вы не готовы соблюдать паритет в отношениях. Поэтому для сохранения длительной любви

важно рассмотреть соответствующие коренные проблемы (справедливость и равенство).

Будьте справедливым, когда ваши желания вступают в противоречие между собой.

Обучение

Сохраняйте восприимчивость и гибкость ума, постоянно усваивайте и осмысливайте жизненный опыт. Чтобы постоянно учиться, нет нужды посещать курсы. Просто обдумывайте происходящее - включая ваши собственные мысли и все происходящее вокруг вас. Расширяйте ваш кругозор, знакомясь с другими точками зрения.

Сознательно боритесь с потерей гибкости мышления. Вы можете прожить богатую, насыщенную жизнь, сохраняя восприимчивость к новым знаниям и учитывая известную мудрость: "Чем больше я узнаю, тем менее познанным мне кажется мир."

Учитесь на протяжении всей жизни.

Ваши душа и тело составляют единое целое. Человек с пустой душой лишен привлекательности. Многие отношения начинаются с физического или сексуального влечения, однако для длительной любви требуется нечто большее первоначальной страсти. Когда волнение угасает, ваша любовь к партнеру будет расти или уменьшаться в зависимости от того, что он представляет из себя как личность. То же самое можно сказать и о его чувствах к вам. Любовь питается новизной и умирает от скуки, неизбежной, если вы перестаете познавать мир.

Чтение - один из лучших способов сохранить интерес к жизни, а также интерес к вам со стороны партнера. Дарите себе радость общения с книгами, отвечающими вашим наклонностям. Самое важное - постоянно тренировать ваш ум.

Участвуйте в беседах, обогащающих ваш духовный мир. Обсуждайте то, что представляется вам важным, что вы хотите узнать глубже.

Питайтесь ваш ум хорошими книгами и интересными беседами.

Вероятно, в юности, когда вы особенно сильно нуждались в хороших книгах о сексе и чувственности, вам не давали читать их. Если вы пытались тайком полистать подобные издания, особенно иллюстрированные, вас наказывали и стыдили, вам внушали чувство вины.

Вы вправе удовлетворять свое любопытство. Отправьтесь в хороший магазин или библиотеку и посмотрите, что там имеется в наличии. Осознайте пользу, которую принесет вам подобная литература как источник новых знаний о сексе и как стимулирующий фактор.

Изучайте, каким образом можно повысить качество жизни, в том числе и сексуальной.

Определение целей

Жизнь восхитительна, если вы движетесь к выбранным вами целями. Записав их с указанием сроков и конкретных действий, вы:

- более четко осознаете ваши желания;
- повысите вашу решимость добиться успеха;

- сможете отслеживать ваш прогресс.

Вероятность достижения ваших личных целей повысится, если вы поделитесь ими с партнером, обсудите их соответствие семейным целям и заручитесь необходимой поддержкой. Не расстраивайтесь, если партнер не разделит ваш энтузиазм в отношении ваших личных целей. Совпадение в этой области может быть удачей, однако оно маловероятно и не является необходимым.

На самом деле вам, вероятно, не понадобится активное содействие партнера, однако крайне важно, чтобы он знал, к чему вы стремитесь, и не испытывал ощущения, будто ваши личные цели угрожают общим. Если партнер не знает о ваших целях или думает, что они угрожают ему, он может неумышленно помешать вашему прогрессу своими словами или действиями.

Обязательно определяйте ваши цели и стройте планы создания той жизни, к которой вы стремитесь.

Определяйте ваши общие цели и тщательно увязывайте с ними ваши личные цели.

В идеальном случае вы будете иметь два набора целей и планов - один личный и один общий для вас обоих. Достижение разумного соответствия между этими двумя наборами, при котором движение к личным целям содействует движению к общим и наоборот, чрезвычайно важно для успешного развития ваших личностей и отношений между вами.

Ставьте перед собой такие личные и общие цели, движение к которым будет благотворным для вас обоих.

Развитие

Перемены неизбежны, однако это не относится к развитию. Вы обязательно будете меняться - как и ваш партнер. Под развитием понимают позитивные изменения, которые обычно происходят вследствие сознательных стараний измениться в лучшую сторону.

Вы должны осознать желательные для вас изменения вашей личности и ваших отношений - и работать над их осуществлением. Конечно, вы не можете определять, каким образом будет меняться ваш партнер, но вы вправе предложить ему поделиться с вами личными надеждами, чтобы вы знали, как поддержать его усилия.

Активное стремление к позитивным изменениям содержит в себе элемент риска. Такая же или даже большая опасность заключена в попытках сохранить status quo². Признайте ваш страх перед переменами и найдите в себе смелость строить желанную для вас жизнь.

Заботьтесь о развитии вашей личности.

То, что вы читаете эту книгу, ясно свидетельствует о вашем успехе в области отношений и стремлении более полно реализовать ваш потенциал. Никто не осознает весь свой потенциал. Это особенно справедливо применительно к отношениям.

Немногим удастся насладиться всей полнотой и богатством любовных отношений. Каким бы ни был ваш прошлый опыт, чрезвычайно важно опираться на достигнутые успехи и знать, что у вас есть потенциал для

создания длительных и качественных отношений, к которым вы стремитесь и которых заслуживаете.

Сознавайте ваши успехи и признавайте ваш потенциал.

Видит ли в вас партнер интересную личность, общение с которым доставляет удовольствие? Если нет, пора раскрыть все ваши возможности - не только ради партнера, но прежде всего ради себя самого. Чем лучше вы относитесь к самому себе, тем больше ваша способность любить. Для создания гармоничных отношений и качественного союза каждый из вас должен ясно понимать, что он представляет из себя и чего стремится достичь.

Вряд ли вы обретете чувство удовлетворения (и дадите это чувство партнеру), если будете чрезмерно жертвовать собой ради партнера или ваших отношений. Помните, что здесь нет столкновения интересов; развитие вашей личности способствует развитию ваших отношений.

Старайтесь видеть себя глазами партнера.

Возможно, вы боитесь изменений - ваших собственных или партнера. Возможно, вы думаете, что слишком значительные изменения отдалят вас друг от друга. Поэтому вы стараетесь избежать изменений (что невозможно сделать) или управлять изменениями таким образом, чтобы вы развивались в одном направлении.

Несмотря на то, что вы часто слышали о разрывах отношений, якобы обусловленных "разной направленностью развития", на самом деле эти опасения необоснованны. Разрыв происходит не из-за самих изменений, а из-за неумения партнеров делиться происходящими с ними изменениями.

Вы оба не должны сдерживать изменения или развиваться в одном направлении для сохранения отношений. Достаточно сохранять контакт между вами, информировать друг друга о ваших изменениях, поддерживать стремление партнера к желательным изменениям.

Не бойтесь "развиваться в разных направлениях", если вы постоянно общаетесь между собой.

Изменения

Не думайте, что спустя некоторое время вы будете знать друг о друге все. Даже если вам известно, как поступит сегодня в конкретной ситуации ваш партнер, завтра вы можете ошибиться.

Каждый из вас продолжает меняться на протяжении всей жизни. Не следует видеть в этом процессе угрозу вашим отношениям. В действительности вы обретете более интересные и яркие отношения, если будете делиться вашими целями и мечтами, поддерживать связанные с ними изменения.

Примите как неизбежность то, что люди меняются на протяжении всей жизни.

Роль привычек неоднозначна. Вероятно, они важны в повседневной жизни; положительные привычки упрощают вашу жизнь, позволяют вам выполнять рутинные обязанности, не задумываясь о том, что вы делаете. Привычки становятся проблемами, если они мешают вам увидеть необходимость изменений или тормозят процесс изменения.

Сохранение любви - отнюдь не рутинная задача. Если вы полагаетесь в

этом деле только на силу привычки, ваша жизнь станет предсказуемой и скучной. Вы утратите радость и стимуляцию, способствующие развитию любви.

Всякий раз, когда вы повторяете свои слова или действия, они теряют значение и эффект. Даже положительные поступки при многократном повторении утрачивают свое воздействие.

Для сохранения чувств на прежнем уровне необходимо сознательно менять формы выражения любви в соответствии с изменениями, происходящими внутри вас обоих. Привычка способна убить вашу восприимчивость и радость. Разнообразие и изменения могут постоянно обновлять вашу любовь.

Не становитесь рабами привычки - опаснейшего врага длительной любви.

Если в вашем сознании существует образ идеальных отношений, обсудите его с партнером и постарайтесь воплотить, однако будьте готовы изменить курс.

Любовь не допускает полного контроля над собой, но вы обнаружите, что развивающаяся любовь может оказаться гораздо более яркой, нежели ваше представление о том, какой она должна быть.

Не старайтесь подгонять вашу любовь под какой-то неизменный шаблон.

Изменения - основное содержание жизни. Ничто, включая вашу любовь, не остается статичным. Многие из нас на протяжении всей жизни относятся к изменениям неоднозначно - мы то приветствуем их, то ненавидим. Обычно нам нравятся изменения, возникшие по нашей воле, однако мы сопротивляемся навязанным изменениям. Изменения во всех аспектах жизни неизбежны и важны.

Если вы слишком дорожите стабильностью и определенностью, вы задушите вашу любовь. Но если вы открыты для изменений, вы позволите вашей любви расцвести.

В конечном счете длительная любовь - это меняющаяся любовь.

Относитесь к вашей любви как к процессу, а не как к неизменной собственности.

Поскольку ваша любовь постоянно меняется (благодаря вашим сознательным усилиям или без них), вам необходимо следить за развитием отношений, чтобы иметь возможность корректировать их курс, а не просто приспосабливаться к происходящему.

Не считайте потенциал этого развития ограниченным, иначе он окажется таковым. Не ждите слишком малого и не сужайте свои представления о возможном. Сохраняйте способность изучать новые аспекты любви.

Посмотрите свежим взглядом на потенциал ваших отношений.

Думайте о том, как сделать вашу любовь живой и развивающейся. Заботьтесь не о вечности, а о завтрашнем дне.

Сделайте что-нибудь сегодня для укрепления вашей любви.

Поймите, что любовь редко умирает в одночасье; она засыхает от нехватки питания.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

НАСЛАДИМСЯ РЕЗУЛЬТАТАМИ

Эта последняя глава посвящена исключительно плодам ваших усилий во всех областях отношений, рассмотренных ранее. Мы хотим укрепить ваш энтузиазм, необходимый для затрат времени и энергии, позволяющих сохранить любовь. Награды за ваши усилия будут подобно мудро вложенным деньгам непрерывно возрастать, принося пользу вам самим и вашим отношениям. И хотя этот процесс никогда не достигнет финальной точки, его благотворные результаты, накапливаясь, будут приносить вам огромное удовлетворение.

Поэтому не спешите забраться на следующий уровень (каким бы он ни оказался для вас лично). Останавливайтесь в пути, чтобы отметить достигнутый прогресс в ваших отношениях, и знайте, что они улучшатся, если вы будете и дальше питать их. Вы можете увеличивать обретаемую радость, активно сосредотачивая внимания на сохранении любви и вашем движении по этому пути.

Однако важно сознавать, что вы никогда не добьетесь полной защищенности, совершенно безопасных отношений, абсолютного взаимопонимания, отсутствия всяких трений. Эти цели совершенно нереалистичны и основаны на страхе, беспокойстве, отчаянии. Пора полностью отказаться от них. Вы ничего не потеряете, а выиграть можете многое.

Вы вправе рассчитывать на гораздо более ценные результаты: повышение степени доверия, близости и любви. Поскольку эти цели являются для вас главными, вы, возможно, удивитесь тому, что мы так долго воздерживались от их обсуждения. Да, мы сознательно не рассматривали эти награды до настоящего момента, потому что с них нельзя начинать. Вы не обретете доверия, стремясь непосредственно к нему. Вы можете получить его в качестве побочного продукта того процесса, который описан в этой книге и ведет к нему. То же самое справедливо в отношении близости. Ее нельзя насаждать в принудительном порядке. Она рождается из доверия и любви, возникающих в результате заботы о ваших отношениях.

Несомненно, для создания длительной любви мало одного вашего желания. Она тоже является побочным продуктом сотен мыслей и поступков, накапливающихся за время совместной жизни. Эта глава связывает в единый узел ниточки отдельных мыслей, разбросанных по всей книге. Для достижения успеха вам необходимо позаботиться о мелочах, составляющих единое целое.

И наконец, в последней главе обсуждается высказанная нами ранее мысль о том, что положительные результаты в деле сохранения любви выходят далеко за рамки ваших отношений. Любовь помогает вам найти ваше место в мире. Мы надеемся, что вы будете ценить её и наслаждаться ею, продолжая при этом искать ваши индивидуальные пути сохранения этого чувства.

Доверие

При хороших отношениях доверие становится "универсальной смазкой". Оно создает атмосферу непринужденности, чувство одобрения партнером и тем самым позволяет вам быть самим собой. Отношения, характеризующиеся высокой степенью доверия, дают вам возможность проявлять непосредственность и энергию в мыслях и поступках.

И напротив - в присутствии человека, которому вы не доверяете, вам придется настороженно следить за каждым вашим словом и действием. Вам не захочется раскрывать перед ним вашу душу, потому что последствия такой искренности пугают вас. Недоверие в своей слабой форме порождает чувство напряженности и дискомфорта, а в сильной - страх и тревогу.

Полезно помнить, что доверие не является простейшим элементом отношений, который либо присутствует, либо нет. Доверие имеет множество градаций. В любой момент времени у вас и вашего партнера могут существовать весьма различные мнения относительно степени доверия между вами. Если ваше взаимное доверие возрастает, отношения могут принести вам большее удовлетворение.

Осознайте, что доверие - основа того, что вы больше всего цените в отношениях.

Доверие, основанное на глубоких знаниях, сильно отличается от доверия, присущего новым отношениям. Влюбившись, вы испытываете чувство полного доверия, которое может оказаться оправданным или неоправданным, когда вы узнаете человека более основательно.

В конечном счете доверие, возможно, станет важнейшим из всех факторов, определяющих то удовлетворение, которое приносят вам отношения. Каждый день вы оба создаете историю вашего доверия, определяющую ваши будущие возможности. По мере роста вашего доверия, основанного на глубоких знаниях друг о друге, вы увидите, что изначальное доверие было поверхностным, поскольку основывалось на ограниченной информации.

Осознайте уровень доверия, существующий в ваших отношениях сегодня, и помните, что вы можете увеличивать его.

Создание большого доверия - совместная работа, не имеющая конца. Вы не можете создать доверие с помощью указа и не можете управлять скоростью его роста. Однако кое-что вам по силам.

Не ждите, когда партнер сделает следующий шаг для углубления доверия и не воспринимайте этот процесс как игру, в которой партнер обязан адекватно отвечать на ваши ходы. Такой подход не всегда приводит к успеху. Возможно, вы росли в семье, где вас учили быть недоверчивым, и вам трудно преодолеть рано приобретенные представления о доверии.

Сознательно и последовательно увеличивайте степень доверия между вами. У вас есть шансы получить большие дивиденды. Если вы ощущаете бесплодность ваших усилий, поговорите об этом с партнером откровенно, но конструктивно, воздерживаясь от упреков.

Демонстрируйте партнеру, как дорог он вам, постоянно увеличивая степень доверия между вами.

Вы знаете по собственному опыту, что поступки красноречивее любых слов, особенно в конфликтной ситуации. Добросовестно выполняйте ваши обязательства перед партнером.

Вольно или невольно нарушив обязательство, не ищите сомнительные оправдания и не пытайтесь игнорировать происшедшее. Честно признайте свою вину.

Если вы больше не намерены выполнять какое-то обязательство, скажите об этом и придите к новому соглашению. Если ваш поступок (или отсутствие такового) - всего лишь досадный промах с вашей стороны, принесите искренние извинения, при возможности исправьте ситуацию и заявите о вашем намерении не поступать так в дальнейшем.

Доказывайте партнеру действиями, что вы заслуживаете доверия; одних ваших слов будет недостаточно.

Доверие - динамическая характеристика ваших отношений, она постоянно меняется. Уровень доверия в любой момент есть производная от жизненных позиций, убеждений и поступков каждого из вас.

Вы поддерживаете доверие, поступая честно, то есть выполняя обещания и демонстрируя свою истинную сущность. Вы поддерживаете доверие, активно слушая партнера, то есть проявляя к нему уважение.

Однако партнер играет свою роль в этом процессе. Его восприятие вас как личности, заслуживающей доверия, основано на ваших действиях, поэтому ваше поведение должно восприниматься как заслуживающее доверие, ещё до возникновения последнего между вами. Этот процесс, конечно, является двухсторонним.

Истинная близость и длительная любовь могут возникнуть, если поступки каждого из вас порождают доверие и если каждый из вас интерпретирует действия другого позитивным образом.

Осознайте, что доверие - результат всех ваших слов и действий.

Чувства, сопутствующие высочайшему уровню доверия и близости, так же неопишуты и драгоценны, как сильнейшие эмоции, связанные с состоянием влюбленности. Испытывая их, вы в полной мере сознаете, каким даром является человеческая жизнь.

Не пытайтесь установить предел доверию - оно безгранично.

Близость

Близость - один из самых противоречивых видов жизненного опыта. Она манит, пьянит и пугает. Она сопряжена с сильнейшим волнением и глубочайшим покоем. В моменты истинной близости вы выходите за рамки обычных ограничений и раскрываетесь более полно, чем в любых других обстоятельствах. Глубокое доверие является обязательным условием для подобного рискованного шага.

Доверие, близость и любовь крепко переплетены между собой. Во многих случаях усилению одного из этих чувств сопутствует возрастание двух других; если одно из них сильно, то же самое можно сказать и об остальных. К сожалению, это имеет место не всегда. Можно любить человека, но не испытывать к нему доверия и поэтому избегать близости. Такое часто происходит, если доверие подорвано.

Подорванное доверие можно восстановить, но это требует времени. Для возрождения доверия необходима длительная череда соответствующих поступков.

Идите на риск, неизбежный при глубоком доверии, ради обретения истинной близости.

Интимная жизнь

Невозможно запланировать физическую близость, как свидание, однако вы способны создать условия для нее, оказываясь доступным для партнера в подходящее время. Шансы на успех возрастают, если вы выделяете особое время для секса и предлагаете партнеру ответить тем же. Благотворное влияние физической близости на отношения и на вашу жизнь в целом нельзя переоценить.

Качество близости будет меняться по вполне понятным причинам. Проблемы в отношениях могут породить в вас самом или в вашем партнере отчужденность или недоверие, мешающие интимной жизни. В какие-то периоды вы или ваш партнер слишком поглощены работой, семейными делами, другими проблемами, и вам просто не до секса. В ваших общих интересах не позволять этим факторам всерьез сказываться на вашей доступности друг для друга.

Сознательно создавайте условия для интимной близости.

Время от времени ваши отношения будут портиться из-за разногласий. Это неизбежно при разрешении множества повседневных проблем. Естественно, во время конфликта вы эмоционально отдаляетесь от партнера, однако вы можете уменьшить влияние этого фактора на ваше доверие и степень близости двумя способами:

- во-первых, не забывайте о том, что является действительно важным в ваших отношениях, и не позволяйте частным вопросам занимать большее место, чем то, которого они заслуживают. Ценность близости слишком велика, чтобы разрешать любому перепаду вашего настроения влиять на нее.

- во-вторых, вы должны выражать ваши чувства и ощущения конструктивно и своевременно, не накапливать их, не давать им перерасти в серьезную обиду. Совет "никогда не ложиться в постель рассерженным" отражает упрощенный подход к действительности, однако содержащаяся в нем мысль о необходимости оберегать вашу близость весьма важна.

Не позволяйте будничным мелочам подрывать ваше доверие и препятствовать вашей близости.

Отведите сексу достойное место в вашей совместной жизни. Секс - нечто большее, нежели физический акт или символ эмоциональной близости. В идеальном случае он способен стать частью тех объединяющих вас духовных уз, которые укрепляют ваши позиции в мире.

Относясь к сексу как к развлечению, позволяющему "отключиться" от повседневных забот, вы не получаете от него всего, что он может вам дать.

Секс должен стать неотъемлемой частью вашей жизни, а не изолированной деятельностью.

Секс может быть восхитительным лишь в том случае, если вы оба полностью раскрываете друг перед другом ваши чувства и ощущения. Возможно, вас пугает перспектива обнажить перед партнером вашу душу, но только так можно реализовать во всей полноте потенциал полового акта.

Идите на риск. Проявляйте доверие к партнеру, принимайте его откровения с участием и уважением. Относитесь с пониманием и чуткостью к

его боязни раскрыться перед вами.

Секс выигрывает, если вы совершенно откровенно делитесь друг с другом вашими мыслями и чувствами.

Будьте готовы раскрыться друг перед другом, не бойтесь стать уязвимыми.

Награда за время, потраченное на обогащение вашей любви, выходит за рамки удовлетворения от качественных отношений. Она может обернуться мгновениями покоя, когда из вашего сознания исчезают все обычные мирские проблемы.

Чувство единства и умиротворенности, возникающие после хорошего секса, относятся к лучшим компонентам любовных отношений. Эти мгновения драгоценны. Чувства, возникающие после секса между любящими людьми, более глубоки и содержательны, нежели чувства, порожаемые самим актом. Когда вы купаетесь в этих эмоциях, время как бы останавливается.

Заставляйте время остановиться.

Длительная любовь

Учитесь любить вашего партнера, независимо от его поведения. Это не означает, что вам должны нравиться все аспекты поведения вашего партнера. Однако это означает, что вы должны всегда принимать его таким, каков он есть, не отказываясь от вашей любви, как бы ни вел себя ваш спутник жизни в данную минуту.

Ощувив подобную любовь, ваш партнер может испытать изумление, потому что большинство людей привыкло к тому, что любовь связана с определенными условиями. Сохраняйте вашу безусловную любовь, и вы станете свидетелем эмоционального роста вашего партнера.

Учитесь любить без всяких условий.

Заботьтесь о вашей любви, как о живом существе. Удовлетворяйте её потребности. Обеспечьте ей пространство для роста. Обеспечьте ей качественное "питание". Защищайте её от опасностей. Окружите её благоприятной атмосферой.

Находите время для того, чтобы наслаждаться вашей любовью. Обращайтесь с ней, как с бабочкой: приветствуйте её появление, но не преследуйте и не хватайте её. Держите любовь в своих руках максимально бережно. Не дайте ей незаметно упорхнуть.

Уделяйте вашей любви много времени и внимания; никогда не относитесь к ней как к должному.

Любовные отношения всегда уникальны, потому что они порождены чувствами двух неповторимых личностей.

Вам не следует сравнивать вашу любовь с любовью другой пары. Вы не знаете, как воспринимают свои отношения другие люди, а они не ведают ваших чувств.

Поэтому сосредоточьте ваше внимание на собственных отношениях и цените те удивительные чувства, которые доступны только вам!

Осознайте уникальность ваших любовных отношений; подобных им нет на всем свете.

Ваша любовь существует не сама по себе, в изоляции от внешнего мира.

Она - часть вашей вселенной. Сохраняйте связь с чудесными явлениями, наполняющими вашу жизнь смыслом.

Объединяя вашу любовь к другим ценностям жизни с любовью к партнеру, вы обретаете любовное восприятие мира. Ваша любовь обретет больше шансов уцелеть, если станет для вас образом жизни.

Будьте восприимчивы к чудесам окружающего вас мира.

1 Дословный перевод названия - "Как заставить любовь остаться с нами" (прим. перев.).

2 Существующее положение дел (лат.).