

Лариса Большакова
Как подобрать ключик к мужчине или к женщине. 30
универсальных приемов от мастера общения

Психологический ключ для любой ситуации –



«Как подобрать ключик к мужчине или к женщине. 30 универсальных приемов от мастера общения / Лариса Большакова.»: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-085394-6

Аннотация

Быть счастливым в медовый месяц не трудно. Сложно потом: строить общение, основанное на взаимном уважении и понимании, не обижать друг друга, находить пути выхода из конфликтов и из многочисленных психологических ловушек.

И для этого нужны знания!

30 психологических упражнений Ларисы Большаковой помогут вам!

Вы научитесь понимать друг друга и избегать конфликтов, наладив отличные, добрые, счастливые отношения.

Кроме того, эта книга поможет улучшить качество общения с любым представителем противоположного пола.

Лариса Большакова **Как подобрать ключик к мужчине или к женщине. 30** **универсальных приемов от мастера общения**

Замечательная и очень нужная книга грамотного психолога! Советы простые и действенные, упражнения понятные и по-настоящему помогают!

Маргарита К. , Москва

Самое главное – все книги Ларисы Большаковой основаны на описании нашей, современной российской действительности! Много хороших и интересных переводных книг просто не в силах помочь нам, россиянам, так как их авторы живут совсем в другом мире, с другими правилами, обычаями, ценностями. А все, о чем пишет Большакова, – понятно и применимо в нашей реальности.

Сергей Н. , Тула

Какое же это на самом деле счастье, когда тебя понимают. Огромное спасибо автору этой книги – наконец-то я нашел способ объяснить своей супруге особенности мужской психологии. Своих слов у меня просто не находилось, а у автора все так доходчиво изложено. Могу точно сказать – мы с женой вышли на совершенно иной уровень понимания друг друга.

А. Д. , Всеволожск

Эта книга спасла мою семью! Мы уже были на грани развода, неделями не разговаривали, и только книга Л. Большаковой заставила меня сделать последнюю попытку сохранить отношения. И она удалась. Мы с мужем буквально переживаем второй медовый месяц!

Нина Л. , Балашов

В современном мире, когда каждый второй брак (если верить суровой статистике) заканчивается разводом, такие книги обязательно нужно вручать молодоженам вместе со свидетельством о браке.

Эллина Андреевна , Мурманск

Эта книга нужна не только семейным парам – ведь общаться с представителями противоположного пола нам приходится и за пределами дома.

Прочитав ее и выполнив все упражнения, я стала совсем иначе смотреть на свои взаимоотношения с мужчинами – не только с мужем, но и с братом, коллегами и друзьями. Я стала лучше понимать их. И – самое главное – я научилась их уважать.

И. С., Санкт-Петербург

Вступление

Не поздно спасти даже треснувшие отношения, ведь любовь не может «испариться»!

Для чего люди ищут свою вторую половинку, влюбляются, женятся и выходят замуж? Конечно, для того, чтобы быть счастливыми. Быть счастливым – это важнейшая потребность каждого человека, даже если мы не всегда признаемся в этом сами себе. Все, что мы делаем в жизни, мы делаем на самом деле по одной причине – мы ищем счастья. И одним из главных источников счастья большинство из нас считают любовные, супружеские отношения, счастливую семью.

И ведь огромному числу людей удается это – быть счастливыми. Посмотрите на молодоженов! Их глаза сияют счастьем, их души переполнены мечтами о будущей прекрасной совместной жизни... Но кому из них удастся воплотить в жизнь свои мечты и сохранить свое счастье и любовь на долгие годы? К сожалению, немногим. Быть счастливым в медовый месяц нетрудно. А вот чтобы сохранить свои чувства на всю жизнь, чтобы построить по-настоящему счастливую семью, уже требуются знания и опыт, терпение и настойчивость, желание и способность предпринимать усилия для сохранения любви, а главное – труд души, постоянный и непрерывный.

Но все это совсем не трудно, если вы в самом деле любите!

Мы говорим сейчас о тех союзах, которые зародились в любви. Если между вами действительно была любовь, она не могла просто так испариться! Она была, даже если после вам стало казаться, что «это было ошибкой». Ваше сердце не ошибалось, когда учащенно билось при одной мысли о любимом. Ошибки вы наделали позже – когда позволили этой любви угаснуть, когда разочаровались и стали считать ваш союз не благословением, а несчастьем своей жизни.

Эта книга для тех, кто хочет сохранить любовь и взаимопонимание в семье на долгие годы. Эта книга для тех, кто уже почувствовал холодок отчуждения с любимым человеком и всей душой хочет исправить то, что разладилось, не допустить, чтобы счастье разбилось, как упавшая на пол чашка. Даже если чашка уже летит – не поздно подхватить и спасти ее!

Не поздно спасти даже треснувшие отношения, если вы в самом деле этого хотите. Если вы категорически настроены на разрыв, считая все теплые чувства оставшимися в прошлом, а все происшедшее между вами – ошибкой, ваш союз уже не спасти. Но если вы готовы потрудиться ради возвращения былой любви и счастья – шансы у вас есть, и немалые.

Сейчас я раскрою вам небольшой секрет, почему люди, некогда любившие друг друга, а может, и продолжающие любить, так часто разочаровываются друг в друге, утрачивают теплоту отношений и предпочитают расстаться. В большинстве случаев причина в том, что они не захотели по-настоящему понять друг друга.

Утрата взаимопонимания – это и есть основная причина множества разводов.

Помните знаменитую фразу из фильма «Доживем до понедельника»: «Счастье – это когда тебя понимают?» Когда понимают – а вовсе не тогда, когда кормят роскошными обедами, задаривают подарками, поддерживают уют в доме,

стирают-гладят-убирают-зарабатывают деньги... Конечно, во всем этом тоже нет ничего плохого. Но когда в семье есть все, а взаимопонимания нет – то это «все» тоже становится ненужным. «Я все для него делала, а он...», – расхожая фраза многих жалующихся на мужей женщин. Хочется спросить: а что именно ты для него делала? Стирала рубашки? Подавала кофе в постель? Готовила шикарные ужины? Пользовалась его любимым парфюмом и надевала сексуальное белье? Прекрасно, ты умница.

Но при всем при этом – понимала ли ты его? Стремилась ли понять? Чувствовал ли он, что ты его понимаешь? Если нет – все твои усилия напрасны. Они ничего не значат. Они перечеркнуты твоим непониманием, а главное – нежеланием понять.

Сказанное в равной степени относится и к мужчинам. Как все женщины знают, «каким должен быть муж», так и у мужчин есть представления о том, какой он хотел бы видеть свою жену. И вот эти представления о том, «как должно быть», подчас заслоняют того реального человека, который в данную минуту находится рядом с вами. Видите ли вы то, какой он на самом деле? Замечаете ли его достоинства и уникальные качества? Понимаете ли его и способны ли оценить то ценное и значимое, что есть в нем?

Когда вы смотрите друг другу в глаза – видите ли вы друг друга по-настоящему? Или вы видите лишь свои несбывшиеся ожидания и разочарования от того, что, другой – не такой, каким вы его представляли в своих мечтах?

Я редко смотрю телевизор, но недавно оказалась в одном доме, где фоном для чаепития служила программа, в которой потенциальные женихи и невесты встречаются друг с другом. Меня поразило заявление одной дамы, ищущей личного счастья: «Хочу встретить мужчину, похожего на...» Далее следовало имя популярного певца. Предположим даже, что такой мужчина найдется и придет на свидание к претендентке на его руку и сердце. Я живо представила их встречу: вот он как бы невзначай поворачивается к ней то в профиль, то в фас, ненавязчиво, но упорно демонстрируя свое сходство с поп-кумиром, а она придирчиво так вглядывается: похож – не похож?

Ситуация анекдотическая, не так ли? Разве может здесь идти речь хотя бы о малейшей попытке понять и разглядеть другого человека таким, какой он есть, в его уникальности и неповторимости, вне расхожих представлений о том, «каким должен быть мужчина, чтобы я могла его полюбить»... Взаимопонимание здесь изначально невозможно. И вряд ли дама с подобным настроем (назовем его инфантильным, хотя ей далеко за тридцать) способна найти и построить долговременные и серьезные отношения, в которых будет **настоящая любовь** и **настоящее счастье** ... если только не откажется от своих нереалистичных ожиданий и стереотипных представлений об идеальном мужчине.

Каждый человек – целый мир, вселенная, каждый уникален и неповторим.

Любящие глаза видят этот уникальный и неповторимый мир в своем любимом. Но если мы перестаем смотреть любящими глазами, если на смену любви приходят претензии, требования, чтобы любимый соответствовал какому-то придуманному идеалу, ожидания, что он будет осыпать вас счастьем с головы до ног, при полной неспособности сделать то же самое для него – этот прекрасный космос съеживается и прячется от ваших глаз в твердую скорлупу, ракушку, а то и танковую броню. Он не перестает существовать, этот космос, просто вы теряете доступ к нему. Вот и натываетесь на нечто холодное и непробиваемое, когда вам хочется тепла и любви. Отношения любящих – вещь тонкая и ранимая, ее легко разрушить. И самое разрушительное оружие – нежелание понять друг друга.

Вот почему советы, которые вы найдете в этой книге, относятся прежде всего к сфере взаимопонимания между любящими людьми. Тридцать советов, при условии, что вы внимательно прочитаете текст каждой главки, и выполните практическое упражнение, способны не только улучшить ваши отношения, но и спасти вашу любовь. В идеале хорошо бы читать эту книгу вдвоем и вместе следовать советам. Но если это будет делать хотя бы один из партнеров – ваши отношения все равно улучшатся. Не торопите близкого человека,

не заставляйте читать эту книгу, если он к этому не готов или ему данная информация пока не интересна. Вы увидите: положительный результат не заставит себя ждать, даже если рекомендации, данные в книге, выполняет лишь один из двоих.

Советы, данные в книге, универсальны: каждый из них подходит как для мужчины, так и для женщины. Никто не спорит – между мужчинами и женщинами есть различия, и психологические в том числе. И все же законы взаимоотношений едины, они не разделяются по половому признаку. Именно поэтому взаимопонимание между нами возможно, какими бы разными мы ни были.

Вы увидите, что эти советы не сложны, вам по силам их выполнение. Но, возможно, вам до сих пор просто не приходило в голову, что ключи к улучшению отношений с вашей второй половинкой вовсе не спрятаны в ларце за семью печатями, они всегда были вам доступны. Просто вы не видели их, не замечали, потому что следовали своим привычкам, усвоенным с детства стереотипам поведения, а также тем правилам, которым, возможно, следуют люди из вашего окружения. Все, что вам надо, это сломать стереотипы, отказаться от правил, которые делают вас несчастливими – и найти другие правила, которые не будут уводить вас от счастья, а напротив, приведут к нему.

Мечтая о счастье, не прокладываете ли вы сами себе дорогу, ведущую прочь от него? Многие люди делают это – конечно же, неосознанно. Тридцать главок этой книги помогут вам вернуться к осознанности в деле сохранения любви и счастья. Следуя этим советам, вы уже не собьетесь с пути, не разрушите здание счастья, а напротив, будете укреплять его день ото дня. Главное – чтобы вы сами искренне этого хотели.

Счастье и любовь возможны для каждого, кто искренне этого хочет! Даже если вы уже не раз разочаровались, даже если начали считать счастье и любовь какими-то выдумками, даже если считаете себя неспособным построить настоящие отношения, даже если поверить в мечту вам мешает возраст или еще какие-то причины. Но когда мы чего-то по-настоящему хотим, невозможного нет. Я надеюсь, эта книга поможет вам увидеть, что большинство препятствий, мешающих вашему счастью, иллюзорны. Эти препятствия казались вам непреодолимыми просто потому, что вы подходили к их преодолению не с той стороны. Или – пытались отворить запертые двери не подходящими к ним ключами. Эта книга – попытка дать вам в руки правильные ключи. Я искренне желаю, чтобы вы с их помощью открыли свои двери к счастью, любви и взаимопониманию со своей второй половинкой.

Совет 1 **Научитесь безусловной любви**

Настоящая любовь не ставит условий. Ваша любовь – настоящая?

Понятие **безусловной любви** было впервые введено в обиход немецким психологом и психоаналитиком Эрихом Фроммом.

Безусловная любовь – это любовь, которая ни от чего не зависит и не ставит никаких условий.

Иными словами, безусловная любовь – это когда любят не за что-то, а просто потому, что этот человек такой, какой он есть, существует на свете. Нетрудно понять, что безусловная любовь очень сильно отличается от **любви условной**, то есть зависящей от тех или иных условий. К условной любви родители нередко приучают детей, говоря им: «Будешь послушным – буду любить», «Будешь хорошо учиться – буду любить» и т. д.

Если и в вашей семье было нечто подобное – не нужно винить родителей, ведь их воспитывали точно так же! Это всеобщая беда человечества – подмена истинной, безусловной любви, на ненастоящую, условную любовь.

Условная любовь, к сожалению, преобладает в человеческом обществе. Не будем брать

такие крайние случаи, когда люди женятся и выходят замуж по расчету, из чисто корыстных побуждений. Но даже в семьях, изначально создаваемых по любви – самой настоящей, большой и чистой любви и зачастую любви безусловной! – со временем тоже начинает утверждать свои права любовь обусловленная, зависящая от обстоятельств, поступков, поведения каждого из супругов, да и много чего еще.

Если любовь безусловная переродилась в условную – это, по сути, конец любви, а причины и условия для того, чтобы разлюбить друг друга, всегда найдутся, если безусловная любовь подменена условной.

Не стремитесь жить «как все»! Другие люди не всегда являются хорошим образцом для подражания

Почему же даже в любящих семьях безусловная любовь со временем вытесняется условной? Просто потому, что такова очень распространенная модель семейной жизни, таков стереотип, господствующий в обществе.

Если все вокруг ругают своих жен и мужей, предъявляют им претензии и выражают недовольство тем, что муж или жена не такие идеальные, как бы хотелось, – то этому всеобщему настроению трудно не поддаться. Самые любящие молодые супруги, если только они не приняли осознанного решения поддерживать свою безусловную любовь, тоже со временем могут скатиться в эту трясику взаимных претензий, начав жить «как все». Вот в этом «как все» и есть самая большая опасность.

Жить по законам безусловной любви – это вовсе не значит закрывать глаза на недостатки супруга, не замечать его ошибок и всегда во всем только одобрять. Жить по законам безусловной любви – это значит, продолжать любить, даже видя недостатки, ошибки и несовершенства.

Не надо думать, что если «все» недовольны мужьями и женами и хотели бы как-то их улучшить – то и вы должны, чтобы не отставать от этих «всех», вести себя так же. Вспомните, что множество людей живут по законам условной любви, и это не лучший пример для подражания.

Жить по законам безусловной любви – это значит, не осуждать человека, считая его «плохим». Вы можете видеть, что не все его поступки идеальны. Вы можете даже указать ему на ошибки и промахи – но не для того, чтобы «разоблачить» его, не для того, чтобы дать ему понять, мол, ты недостаточно хорош, а лишь для того, чтобы помочь человеку изменить что-то в его поведении, что не идет ему на благо. И если вы любите безусловной любовью, то такое указание на ошибки другого всегда будет сделано мягко, не в виде критического замечания, а скорее в виде намека, сделанного с добром и любовью.

Отнеситесь к себе с безусловной любовью – и только тогда вы по-настоящему полюбите другого

Вам кажется, что представленная здесь картина – какая-то совершенно уж нереальная, идеалистическая? Она станет реальной при одном условии: если вы для начала научитесь относиться с безусловной любовью к самому себе.

Если у вас нет безусловной любви к себе – у вас не будет ее и к другому. Вы можете стараться изо всех сил полюбить другого безусловной любовью – но это будет лишь самообман, если вы не умеете безусловно любить себя.

Если же вы не любите себя, но пытаетесь любить другого – подсознание будет постоянно этому сопротивляться. Из подсознания все время будут всплывать вопросы: «Почему я должен любить другого? Чем он лучше меня?»

Так как же этому научиться – полюбить безусловной любовью себя самого?

Во-первых, надо отбросить в сторону любой эгоизм. Эгоизм – это то, что мешает безусловной любви. Эгоизм постоянно твердит нам: «Ты недостаточно хорош, ты не совершенен, ты мог бы быть получше, ты должен все делать идеально», и т. д. Эгоизм заставляет нас метаться от самолюбования и самовозвеличивания до самоуничужения и обратно. Ему все время нужны доказательства, что мы достойны любви. Тогда как безусловная любовь в доказательствах не нуждается. Для безусловной любви, в отличие от эгоизма, мы всегда хороши такими, как есть, и ей совершенно не важно, на коне ли мы, на вершине ли или на самом дне.

Во-вторых, перестаньте смотреть на себя глазами других людей – особенно тех, кто вас осуждает или смотрит оценивающим критическим взглядом. Если в вашем окружении есть люди, любящие вас безусловной любовью, то вам повезло: их глазами на себя смотреть можно и нужно! Если же такого человека нет – придумайте его! Представьте, что есть кто-то, чей теплый любящий взгляд вы ощущаете на себе, кто-то, кто принимает и любит вас таким, какой вы есть. Под таким взглядом можно позволить себе быть самим собой, можно нравиться себе, можно расцвести, разве не так?

В-третьих, перестаньте сравнивать себя с другими. Люди придумали всевозможные системы оценок, иерархий, по которым кто-то получается выше, а кто-то ниже, кто-то лучше, а кто-то хуже. Но к истинной природе человека все эти ранжиры не имеют никакого отношения. По праву рождения все люди равны. Никто не лучше и не хуже. У всех есть недостатки и достоинства. Не считайте, что ваши недостатки самые страшные, что страшнее не бывает – это не так. У множества людей те же самые недостатки и проблемы.

Любой психолог вам скажет, что к нему постоянно приходят люди с одинаковыми проблемами и при этом каждый считает, что именно он – уникальный случай, что именно у него проблемы неповторимые, особенные и самые страшные на свете. Это иллюзия. Ваши проблемы не страшнее, чем у других. Так же, как и ваши достоинства, как бы велики и прекрасны они ни были, не дают вам права считаться самым лучшим человеком на свете. Примите это как есть – вы не хуже и не лучше, вы такой же человек, как все другие, и этим прекрасны.

Примите себя таким, какой вы есть!

Принять себя таким как есть – это вовсе не означает сказать: «Ну да, такой уж я есть, ничего не поделаешь...» Подтекст подобной фразы таков: «Я, конечно, никудышный, но придется с этим смириться». Это не означает – принять себя. Принять себя – это значит укрепиться в уверенности: «Я достойный человек, я хороший человек, да, у меня есть свои достоинства и свои недостатки, как и у всех людей, но они не делают меня ни более, ни менее достойным и хорошим человеком, чем все другие. Я по праву считаю себя достойным и хорошим и даю такое же право другим людям».

Упражнение

Безусловную любовь еще называют Божественной любовью. Бог смотрит на всех людей как на любимых детей. Даже если они проказничают и ведут себя не лучшим образом – все равно они остаются любимыми детьми. Попробуйте представить, как бы на вас смотрел любящий вас Бог. Попробуйте посмотреть на себя его глазами. Это глаза не оценивающие, не выискивающие недостатков. Это глаза, полные восхищения.

Вспомните, на что вы в последний раз смотрели с восхищением. На прекрасный пейзаж, на букет цветов или на кольцо с крупным бриллиантом? Теперь представьте, что у вас есть душа, которая прекраснее любого пейзажа, цветка и даже бриллианта. Представьте, что вы направляете свой восхищенный взгляд на себя, на свою собственную душу. Представьте, как вы любуетесь и восхищаетесь этой драгоценностью. Тепло, восхищение, принятие, обожание, не омраченное чувством собственника и жадной обладания – это и есть чувство

безусловной любви. Запомните его и при любой возможности культивируйте в себе.

Совет 2

Научитесь проявлять безусловную любовь в словах и поступках

Мало чувствовать любовь – надо еще уметь ее проявлять

Когда вы нашли в себе это чувство безусловной любви, когда вы поняли, как безусловная любовь **ощущается** – можно переходить к следующему шагу и попытаться понять, как безусловная любовь **проявляется**.

Потому что мало чувствовать – надо еще суметь выразить то, что мы чувствуем. Это не всегда бывает просто. По сути это искусство, которому надо учиться. Ведь не редкость, что один человек любит другого, но другой этого даже не чувствует! Почему? Потому что любовь эта, как говорится, размещается «в глубине души». И так глубоко она в этой глубине, что снаружи ее вовсе незаметно. И вот получаются такие ситуации: «Да, она ругается и кричит, но я-то знаю, что в глубине души она меня любит». Или: «Он думает, что я его не люблю, потому что все время кричу, но ведь на самом деле я его в глубине души люблю». И скажите пожалуйста, почему это окружающие, любимые вами люди, должны быть настолько догадливыми и проницательными? А может, они должны быть ясновидящими и телепатами, чтобы распознать, что там таится у вас в глубине души – за маской грубости, крикливости, а то и жестокости?

Да нет, не обязаны наши близкие быть телепатами и ясновидцами. И если уж мы их в самом деле любим, то они имеют полное право видеть, чувствовать, замечать, ощущать нашу любовь, убеждаться в ней на своем опыте, а вовсе не тешить себя смутными догадками, мол, он, наверное, вообще-то меня любит, просто характер такой.

А как проявляется ваша любовь?

Любовь – это именно чувство, что означает: если она есть – мы ее чувствуем. Любовь, запрятанная так глубоко в душе, что вообще никак не воспринимается – да любовь ли это? Нет, скорее всего, это подмена.

Вот почему, чтобы ваша любовь не осталась лишь абстрактным понятием, лишь ничем не подтвержденным словом, она должна быть выраженной. И не только, а может, и не столько словами. Слова «Я тебя люблю» – это неплохие слова, но ведь и они далеко не всегда выражают безусловную любовь. И вообще не всегда выражают собственно любовь. Подтекст в них может быть заложен какой угодно. Кто-то говорит «Я тебя люблю», имея в виду: «Хочу с тобой прожить всю жизнь и умереть в один день», а кто-то: «Неплохо было бы вместе провести этот вечер». И это лишь два примера из тысяч вариантов «перевода» простого выражения «Я тебя люблю».

Любовь, подлинная любовь может быть выражена далеко не только этими словами. Она может быть выражена вообще без слов. Она может быть выражена взглядом, жестом, поворотом головы. Она может быть выражена в таких, казалось бы, далеких от любви словах как «Почисти картошку» или «Сходи в магазин», или «Куда мы поедим в отпуск?» Понимаете? Любовь, если она есть, способна выразить себя вообще в чем угодно. Дело даже не в словах, скорее – в интонациях, в выражении лица, а главное – в том посыле, в том чувстве, из которого слова, интонации, жесты исходят. Если они исходят из прекрасного источника, которым является безусловная любовь – это будет чувствоваться, это невозможно не почувствовать.

Начните, как обычно, с себя – со своего собственного отношения к себе. Начните

следить за тем, что вы думаете и говорите о себе, как вы поступаете по отношению к себе. Как вам кажется, в ваших словах, мыслях, поступках, в манере себя вести проявляется безусловная любовь или нет? Если не проявляется безусловная любовь – тогда какое отношение к себе, как вам кажется, вы проявляете тем, что и как вы говорите, как действуете, как мыслите?

«Я в порядке – Ты в порядке» – универсальная формула, лежащая в основе безусловной любви к себе и к другому

Заметьте: безусловную любовь к самому себе мы проявляем тогда, когда действуем, говорим и думаем исходя из убеждения: «Я – хороший человек, я – достойный человек». Проявляется ли это убеждение в ваших словах, мыслях, поступках, в том, как вы себя ведете? Единственную продуктивную жизненную позицию, которой следует придерживаться для успеха в чем бы то ни было, можно сформулировать так: «Я в порядке – Ты в порядке», под чем подразумевается, что мы исходим в своем поведении из хорошего отношения, а иначе – из безусловной любви как к себе, так и к другим. Когда мы подходим к другому с глубоким убеждением: «Ты хороший – и я хороший», наши отношения складываются иначе, мы получаем больше шансов на то, что все у нас действительно будет в полном порядке.

Начните с убежденности: «Я в порядке!» Стройте свое отношение к себе на этом убеждении. Следите, чтобы ваши слова, мысли, поступки соответствовали этому убеждению. И тогда вам будет легко перейти ко второй части убеждения: «Ты в порядке».

Проследив за тем, чтобы безусловная любовь не только ощущалась вами внутри, но и проявлялась в вашем отношении к себе, начните следить за тем, проявляется ли безусловная любовь в том, что вы говорите любимым вами людям, как вы ведете себя по отношению к ним. Могут ли они по вашему поведению догадаться, что вы их любите? Или вы транслируете им нечто совсем другое?

Как вам кажется, вы могли бы изменить свое поведение так, чтобы в нем ощущалась любовь? Вы могли бы, например, сказать какую-нибудь обычную фразу, вроде «Вынеси мусор», так, чтобы в ней чувствовалось не раздражение, не усталость, не гнев, а именно любовь? Как это сделать? Готовых рецептов тут, конечно, нет. Требуется творческий подход. Ищите в себе безусловную любовь и ищите способы выразить ее во всем – в словах, интонациях, выражении лица, взгляде.

Только не старайтесь изображать любовь – важна искренность.

Ищите естественные формы ее проявления, а не внешние, не наигранные. Если есть подлинное чувство – безусловная любовь – оно само подскажет вам, как это.

Главное – постоянно контролировать все, что вы говорите и как говорите, как ведете себя по отношению к тому, кого любите. Вас может посетить прозрение – вы можете вдруг увидеть, что в вашем поведении вообще не видно любви, хотя вы уверены, что любите. Учитесь вести себя так, чтобы любовь была видна!

Две подсказки: во-первых, поведение, в котором видна любовь – мягкое, спокойное, в нем нет места резким интонациям и повышению голоса, во-вторых, в этом поведении нет места отрицательным эмоциям, таким, как обида, гнев, осуждение.

Если вам что-то не нравится – скажите об этом мягко и без резких эмоциональных проявлений. В итоге вы можете удивиться тому, какой будет эффект. В итоге вы можете понять, что любовь между вами на самом деле существует – просто вы очень долго прятали ее под маской взаимных претензий и недовольства. Но теперь пора уже вспомнить о ней и дать ей право на жизнь.

Упражнение

В течение дня наблюдайте за тем, как вы ведете себя по отношению к себе,

что говорите, какие поступки совершаете. Вечером запишите все, что смогли отметить, в две колонки: в одну – то свое поведение, в котором отражается безусловная любовь, в другую – то, в котором не отражается.

Подумайте над тем, как бы вы могли изменить то поведение, в котором не отражается безусловная любовь. Придумайте хотя бы по одному варианту такого поведения на каждый пункт вашего списка (например, сказали или подумали что-то плохое о себе, сделали что-то для себя вредное – придумайте, как заменить это на действие, противоположное по смыслу).

На следующий день снова контролируйте себя и отметьте те пункты, которые вам удалось исправить. Отметьте также те слова, поступки, в которых отражалась безусловная любовь, и возьмите их себе на вооружение в дальнейшем.

Когда у вас получится взять под контроль отношение к себе, начните следить за тем, как вы общаетесь с теми, кого любите. Отражается ли эта любовь в ваших словах и действиях? Снова составьте список слов и дел, где отражается безусловная любовь – и где не отражается. Вспомните, что вы исходите из посыла «Я в порядке – и Ты в порядке». Каковы могли бы быть ваши действия и слова, если бы вы реализовали это убеждение на практике?

Придумайте варианты, как в словах и поведении проявить данное положительное отношение к себе и к другому. Начните применять это на практике.

Совет 3

Избавьтесь от неоправданных ожиданий и иллюзий в отношении партнера

Несовершенный – не значит плохой!

Когда вы еще только влюблялись друг в друга, когда ваши отношения только начинались, вы, скорее всего, вообще не замечали друг у друга недостатков. Или замечали, но не придавали им особого значения. Потому что достоинства любимого человека казались очень значительными, а недостатки – практически ничего не значащими. Все влюбленные смотрят друг на друга сквозь розовые очки. Поэтому они представляются друг другу идеальными, совершенно необыкновенными людьми, лучшими, единственными в мире.

Но проходит время... и обнаруживается, что у каждого из вас все-таки есть недостатки. Прожив вместе какое-то время, вы вдруг понимаете о своем партнере: да он совсем не идеал! Он вовсе не то совершенство, каким прикидывался! У него, оказывается, масса качеств, привычек, особенностей, которые мне совсем не нравятся!

При этом вы можете даже чувствовать себя разочарованным, как будто вас и правда обманули. «Он был совсем другим человеком до свадьбы, – эти слова не так уж редко произносят “обиженные” жены. – Он притворялся практически идеальным!»

Если с вами происходит нечто подобное, имеет смысл отложить в сторону эмоции и разобраться в происходящем спокойно. Конечно, каждый в начале отношений хочет показать себя с лучшей стороны. Но важнее другое: когда человек любит, в нем действительно проявляются самые лучшие качества. И это вовсе не притворство. Не надо думать, что вас обманули, изображая не то, что есть на самом деле.

Вы видели в любимом хорошие качества – и они действительно в нем есть, они никуда не делись. Просто теперь вы начали видеть еще и недостатки. И причина не только в том, что раньше он поворачивался к вам только лучшими сторонами – но и в том, что вы смотрели сквозь розовые очки. Вы идеализировали любимого. Вы воображали, что он – совершенство. По сути вы видели в нем то, чего нет. Потому что совершенных людей не существует. Вы очаровались собственными фантазиями, вымыслом. Так имеет ли смысл обвинять другого в вашем «разочаровании»? Он не виноват, что не соответствует придуманному идеальному

образу, который существует лишь в вашем воображении.

Поймите важную вещь: если оказалось, что ваш любимый совсем не таков, каким вы его себе представляли – это не значит, что он плохой. Да, он другой, он, возможно, не соответствует каким-то вашим ожиданиям. Но ни один человек на свете не способен соответствовать всем ожиданиям других людей! Не требуйте этого от того, кто вам дорог. Лучше попробуйте принять его таким, какой он есть – да, не идеальным, да, не таким, каким вы хотели бы его видеть.

Вы живете с реальным человеком – или с придуманным идеалом?

Вспомните, что вы тоже не идеальны, так как идеальных людей не существует. Не требуйте от другого, чтобы он был идеальным. Иначе вы обречете себя на ненужные страдания. Сравнивая его с придуманным – и не существующим в реальности – идеалом, вы просто не будете замечать реальных достоинств близкого человека. Ваше представление о том, «каким должен быть идеальный спутник жизни» становится своего рода экраном, загораживающим реального человека. А ведь жить с реальным человеком гораздо интереснее, чем с придуманным идеалом! А если представить такое, что идеал все-таки существует в реальности – где гарантия, что этот совершенный человек захотел бы связать жизнь с вами?

Не получится ли, как в известном анекдоте про женщину, которая всю жизнь искала идеального мужчину, а когда нашла, то выяснилось, что она его не устраивает, потому что он ищет идеальную женщину!

Отказавшись идеализировать супруга (супругу), дайте и себе право не быть идеальным. Вы тоже не обязаны быть совершенством, вы тоже можете позволить себе оставаться собой, таким как есть, и не играть никакие роли. Чрезмерное стремление соответствовать чьему-то идеалу, как и требование, чтобы другой был идеальным, приводят лишь к разочарованиям и напряженности в отношениях.

Откажитесь от стереотипов! Цените в другом то, что есть, и не укоряйте за то, чего нет

Подумайте, нет ли у вас стереотипных представлений о том, каким должен быть настоящий мужчина или какой должна быть настоящая женщина. Например, может быть, ваша мать внушала вам или вы сами часто повторяете, что «настоящий мужчина должен быть сильным, мужественным, защитником». И вы страдаете от того, что ваш супруг не соответствует этому идеалу, будучи человеком мягким, добрым и покладистым. Но ведь в жизни нет ничего случайного – вы не случайно выбрали именно такого! Возможно, как раз такой человек вам и нужен, а с мужественным защитником вам было бы совсем не так хорошо и спокойно.

Аналогичный пример для мужчин: распространенная стереотипная фраза – «настоящая женщина должна быть мягкой, доброй, ласковой». Но почему же в свое время вы выбрали самую бойкую девушку, заводилу в компаниях, с громким голосом и задорным смехом? Почему не остановили выбор на тихоне, которая скромно сидела в уголке? Возможно, вам просто было бы с ней неинтересно?

Вглядитесь пристальнее в близкого человека, увидите его таким, какой он есть.

Подумайте о том, не хотите ли вы от него чего-то, что он не может вам дать, просто потому, что он – другой человек. «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу» – это далеко не лучшая формула для создания счастливых семейных отношений. Даже больше – это формула провала. Она хороша для романтических песенок (опять же не имеющих к

реальности никакого отношения) – но вовсе не для обычной жизни.

В обычной жизни тоже есть место романтике! Но чтобы она появилась, не надо придумывать друг друга. Надо видеть реальные достоинства и реальные недостатки, и свои собственные, и партнера. И принимать и себя, и его, как есть. Не преувеличивать недостатки, ценить достоинства и не сравнивать с идеалом. Забудьте вообще об идеале и о любых сравнениях с другими людьми, реальными или придуманными, – тоже. Любить реального, а не идеального человека – это искусство. Учитесь ему, ведь жизнь дает нам такую возможность каждый день!

Упражнение

Найдите немного свободного времени, вооружитесь ручкой и бумагой и подумайте о том, чем вы недовольны в своем партнере. Каким вы хотели бы его видеть? Перечислите все те качества, которых, как вам кажется, не хватает в партнере и которые, на ваш взгляд, он мог бы приобрести ради вашей любви.

Перечитайте ваш список. Представьте себе, каким был бы в реальности человек, обладающий всеми этими качествами. Похож он на вашего партнера? Или это совсем другой человек? Как вы думаете, такой человек может существовать в реальности или он скорее похож на какого-то вымышленного персонажа, героя книги или кинофильма?

А теперь подумайте: было бы вам, лично вам, уютно и комфортно рядом с таким идеалом? Представьте, что ваши идеальные представления материализовались, и вот он, мужчина или вот она, женщина вашей мечты, рядом с вами. Действительно ли это было бы то, чего вы хотели?

Осознайте тот факт, что вы, не исключено, требуете, чтобы ваш любимый стал не самим собой, а кем-то другим – другим человеком, с другим характером, привычками, поступками, и т. д. Как вам кажется, вы любите этого человека таким, какой он есть или вы любите какой-то нереальный, выдуманный образ, да еще и все время расстраиваетесь, что реальный человек, тот, кто с вами рядом, не соответствует этому придуманному образу?

Посмотрите на вашего близкого человека другими глазами. Увидьте его реальные достоинства – они есть. Подумайте о том, что вы цените в нем. И с какими его недостатками можно было бы смириться.

Дайте себе задание каждый день находить в нем что-то хорошее и давать этому качеству положительную оценку. Конечно, очень желательно говорить слова одобрения вслух и делать это чаще.

Совет 4

Научитесь ценить уникальность, неповторимость другого

Уважать другого – значит принимать его таким как есть

Этот совет – продолжение предыдущего. Избавившись от придуманного идеального образа, который заслоняет вам реального человека, задайтесь целью увидеть в вашем любимом уникальную, ни на кого не похожую личность. Подумайте о том, что каждый из нас – единственный, неповторимый, уникальный. Начните ценить свою собственную уникальность – тогда вы сможете оценить и уникальность другого.

Давайте задумаемся об этом слове – **«уважение»**. Без него не может быть хороших отношений ни с кем, ни в одном коллективе, а в семье – и подавно. И очень важно правильно понять, что же это такое.

Некоторые люди считают, что уважать другого – это значит, предаваться самоуничижению, смотреть снизу вверх, всячески угождать и раболепствовать. Но такое поведение с настоящим уважением не имеет ничего общего!

Уважать другого можно лишь тогда, когда вы уважаете себя. Уважать себя – это значит, уважать свое право быть таким, какой вы есть. Это значит уважать свою неповторимость, уникальность.

Это значит осознавать: я такой как есть, один-единственный, уникальный, неповторимый. Это не значит кичиться своими достоинствами. Это значит принимать себя и с достоинствами, и с недостатками и относиться к себе позитивно, невзирая на недостатки.

Когда вы так научитесь относиться к себе, вы получите шанс построить отношения, основанные на равноправии и взаимоуважении.

Недостатки? Нет, особенности!

Задумайтесь о том, уважаете ли вы партнера и как проявляется это уважение. Он интересен вам как человек, как личность? Интересно то, чем он занимается? Интересны его мысли, чувства, переживания? Интересны его увлечения, хобби? Относитесь ли вы с пониманием к его интересам?

Или в лучшем случае равнодушны, а в худшем – отзываетесь о них с презрением? («Эта его рыбалка мне надоела – лучше бы делом занялся», «Опять она свои сериалы смотрит, что там смотреть!») – подобные фразы несовместимы с взаимоуважением).

Если вас что-то раздражает в поведении партнера, если хочется что-то изменить в нем – скорее всего, вы оказались в плену у своего эгоизма, который не хочет понимать партнера, а хочет, чтобы все было так, как угодно вам. Но стоит лишь разобраться в ваших претензиях спокойно, без обид, без раздражения – так обязательно окажется, что вашего партнера можно понять, что он ведет себя так вовсе не для того, чтобы вам насолить, что у него есть причины для такого поведения и вообще все это мелочи, которые не так уж трудно простить.

Ну пусть она смотрит свои любимые сериалы, если ей это дает отдых и эмоциональную зарядку! Пусть он ездит на рыбалку, где может отвлечься от работы, сменить обстановку, набраться сил.

Снизьте уровень претензий и требований. Будьте снисходительны. Помните, что у всех есть свои недостатки, и вы не без них. А еще лучше – попробуйте отнестись к недостаткам не как к каким-то раздражающим изъянам, а как к проявлением индивидуальности, как к милым особенностям, неповторимым качествам любимого человека.

Вы увидите, что, изменив таким образом свое отношение к его поведению, вы улучшите и свое собственное состояние, и психологический климат в вашей семье.

Научитесь не просто уважать и ценить вашу половинку, а проявлять это внешне

И не забывайте, что ваше уважение обязательно должно как-то проявляться внешне. Уважать в глубине души, так же, как и любить в глубине души, но прятать это чувство – бессмысленно. Если вы не знаете, как именно проявлять уважение – обязательно найдите возможность поговорить об этом с вашей половинкой. Спросите его (ее), какое ваше поведение позволяет ему (ей) чувствовать, что вы его (ее) уважаете. Вы удивитесь, но вам станет понятно, что порой для выражения уважения совсем не нужны слова.

Уважение складывается из мелочей.

Отнеситесь с одобрением и пониманием к его увлечению футболом или рыбалкой, к ее увлечению сериалами или разговорами с подругами. Позаботьтесь о тишине, если ему надо отдохнуть. Помогите ей по хозяйству, если она устала.

Внимание, забота, тепло и добро – это не трудно. Но для этого нужно условие: вы

должны ценить партнера таким, какой он есть, принимать его таким, какой он есть, уважать его особенности и индивидуальные качества и ни в коем случае ни с кем не сравнивать. Как только в вашей голове мелькнуло: «Вот другие мужья (или другие жены) так себя не ведут», так все, уважению и хорошим отношениям конец. Пресекайте такие мысли на корню! Ваш супруг – не такой как все, он особенный, и цените его таким.

Упражнение

Возьмите лист бумаги и напишите: «Я ценю и уважаю в... (напишите имя вашей второй половинки) то, что он (она)...»

Дальше составьте список, в котором чем больше пунктов, тем лучше. Перечисляйте все, вплоть до мелочей. Вспомните о его заслугах по работе, о ее хлопотах по хозяйству, и о том, какой он отец, а она – мать вашему ребенку, и как он (она) улыбается, и чему радуется, чем увлекается, и как умеет заботиться, и как приятно просто быть рядом, и много чего еще, что известно только вам.

Пополняйте этот список постоянно и не забывайте говорить вашему партнеру о том, как, почему и за что вы его цените.

Параллельно начинайте составлять другой список, который озаглавьте: «Я восхищаюсь... (женой, мужем – имя) за то, что...» Возможно, этот список вам будет пополнять труднее, чем первый, но все же постарайтесь, припомните все то в вашем супруге, что, безусловно, достойно восхищения, но что, может быть, вы забыли. И тоже не забывайте говорить об этом!

Когда вы перечитаете оба этих списка, то, возможно, увидите, что на самом деле ваш супруг не так уж далек от идеала, как вам казалось! Просто очень важно еще и то, какими глазами мы смотрим на человека. Как говорится, кто хочет видеть лужу, тот и видит только лужу, а тот, кто хочет видеть звезды, тот даже в луже увидит их отражение. Выбор за вами!

Совет 5

Обретите независимость от чужого мнения

Осторожно: зависть!

У каждой счастливой семьи всегда найдутся мнимые доброжелатели, которые под видом заботы о вашем благе способны давать самые настоящие вредные советы. Например: «Жена у тебя – красавица, следи за ней, а то уведут», «Твой муж, конечно, богатый, но для таких семья на последнем месте» и т. д. Подобные фразы далеко не безобидны, они способны наполнить ваше сердце самым настоящим ядом – если только вы не научитесь пропускать их мимо ушей.

Не забывайте, что в мире полно завистников. Очень многие люди завидуют, даже сами того не осознавая. Счастливая молодая пара может стать жертвой зависти даже со стороны самых близких людей – родителей, братьев и сестер, других родственников. Не так уж редко встречаются матери, которые говорят дочерям: «Ну что за мужа ты выбрала, мне такой был бы даром не нужен!» Такая мать забывает, что дочь сама имеет право на выбор и этот выбор нужно уважать.

В подобных осуждающих репликах, которые порой можно услышать и от близких, и от друзей, скрывается не что иное, как самая банальная **зависть**.

Пожалуйста, будьте бдительны, если вы натолкнетесь на недоброжелательство, осуждение, если встретитесь с советами о том, как улучшить вашего партнера, если услышите чье-то мнение о том, что ваш супруг недостаточно хорош.

Вы можете и не заметить, как, руководствуясь уже не своими чувствами, а чужим мнением, начали критично поглядывать на свою половинку, видеть недостатки, которых, может, на самом деле и нет. Вы можете и не заметить, как начнете сомневаться в своем

выборе. Вы можете и не заметить, как крылья вашего счастья окажутся подрезанными из-за этого чужого влияния.

Уважайте себя и свой выбор – и пропускайте чужие мнения мимо ушей!

Чтобы избежать вредного воздействия чужого мнения, в первую очередь, пожалуйста, начните уважать себя и свой выбор. Вы выбрали этого человека не просто так. В мире вообще ничего не происходит случайно. Люди притягиваются друг к другу по определенным законам. Вы нашли друг друга, во-первых, потому, что у вас есть что-то общее, есть какие-то точки соприкосновения, которые позволяют вам понимать друг друга, благодаря которым вам интересно вместе, а во-вторых, потому что каждому из вас есть чему поучиться у другого. То, в чем вы расходитесь, то, в чем вы не согласны друг с другом, то, чем вы различаетесь, как раз и создает уроки, необходимые каждому из вас.

Радуйтесь вашей похожести и учитесь у ваших различий!

Даже различия и несогласия – вовсе не повод для ссор и тем более разрыва, это повод для того, чтобы учиться, проходить жизненные уроки, расти и совершенствоваться, больше понимать о жизни, о себе и о других.

Когда вы примете ваши отношения как нечто неслучайное, нечто, явившееся следствием вашего осознанного выбора – выбора, достойного уважения! – вы перестанете зависеть от чужих мнений. Вы будете ценить и ваш выбор, и того человека, который рядом. И когда кто-то вам скажет, что ваша половинка – не идеал, что вы могли бы выбрать что-то получше – вы просто улыбнетесь и пропустите эти и подобные слова мимо ушей. Вы же знаете, что идеала не существует, а если он даже и существует, то он не для вас. Как можно любить какой-то абстрактный идеал? Любить можно только живого человека, не идеального, со всеми его индивидуальными особенностями.

Не поддавайтесь на рекламные удочки! Цените то, что у вас есть, и не гонитесь за недостижимым

Сейчас можно слышать и от разных психологов (как правило, непрофессионалов), от коучей, от представителей эзотерических школ и учений слова о том, что каждый человек может исполнить любую свою мечту и достичь вообще всего, чего угодно. Да, мы действительно творим свою жизнь своими мыслями, и в этом смысле у нас есть выбор, у нас есть свобода, у нас есть множество возможностей.

Но все же надо помнить, что эти возможности не беспредельны. У каждого из нас есть свои особенности и свои границы, и надо принять это как есть. Не случайно говорят, что ромашка не может стать розой! Но это не значит, что ромашка хуже розы или что она менее счастлива. Она становится несчастной лишь тогда, когда пытается превратиться в розу, не желая принимать себя такой, какая она есть.

Но идеология всемогущества человека, насаждаемая сейчас сплошь и рядом, подчас и предлагает ромашкам превращаться в розы. А потому подобная идеология способна очень серьезно навредить.

Не поддавайтесь на эту удочку. Отнеситесь здраво к себе и своим возможностям. А то человек, уверовавший в собственное всемогущество, может начать рассуждать примерно так: «Если я всемогущ – почему я живу в этой маленькой квартирке, когда я достоин виллы на берегу океана?», «Если я так могущественна – почему я живу с этим человеком средней наружности и со средней зарплатой, когда где-то меня ждет красавец-миллиардер?»

Понимаете, к чему это может привести? Как минимум – к потере радости жизни. Как максимум – к потере и тех благ, которые у вас были. Можно жить в маленькой квартирке с обыкновенным человеком – и быть счастливым. Счастье – у нас внутри, оно не зависит от

внешних обстоятельств. Счастлив тот, кто умеет ценить то, что у него есть. И разрушает свое счастье тот, кто начинает мечтать о каком-то недостижимом идеале, потому что кто-то ему внушил, что он живет недостаточно хорошо, а мог бы лучше.

Если вы от кого-то услышали, что ваш образ жизни недостаточно хорош – не торопитесь верить. Даже если подобное говорят люди, называющие себя специалистами. Настоящих специалистов не так много, но очень много тех, кто пытается влиять на других из корыстных побуждений. Они внушают вам, что у вас все недостаточно хорошо, только чтобы вы заплатили деньги. За ваши деньги вам пообещают, что научат достигать всего чего угодно, стать богатыми, найти лучших жен и мужей и т. д.

- Во-первых, помните: это – обман.

- Во-вторых, спросите себя: действительно ли вам подойдет такой образ жизни, какой предлагают все эти «специалисты»?

Действительно ли у вас все так плохо, как эти люди пытаются вам внушить? Вы поймете, что в вашем образе жизни есть преимущества. Вы живете так, как живете, потому что это вас устраивает, потому что именно такая жизнь вам подходит. При желании вы найдете множество плюсов в своем образе жизни. Все люди разные, и каждый выбирает по себе.

Не покупайтесь на рекламные трюки. Не сравнивайте себя ни с кем. Не позволяйте никому внушать вам, что у вас не все так хорошо, как могло бы быть.

Не ищите несуществующего идеала! Цените то, что у вас есть.

Не позволяйте разъедать свою душу сомнениям и мыслям о том, что где-то в неизвестной дали вас ждет лучшая судьба. Ваша судьба, ваша жизнь – здесь и сейчас. То, какой она будет – зависит от вас. Возьмите на себя ответственность улучшить то, что вы реально можете улучшить. А вы можете реально улучшить отношение к себе и к тому, кто рядом с вами. Вы можете сосредоточиться на позитиве, а не на недостатках. И тогда вам не надо будет мечтать о несбыточном – потому что счастье, именно то, какое нужно вам, окажется рядом с вами.

Упражнение

Возьмите бумагу, ручку и перечислите все то, за что вы можете быть благодарны жизни. Не забывайте и о мелочах: у вас есть крыша над головой, продукты в холодильнике, а главное – у вас есть любимые люди, есть те, о ком вы заботитесь, кто заботится о вас. Очень важно не относиться ко всему этому как к чему-то само собой разумеющемуся. Мы начинаем сравнивать себя с другими и стремиться к чему-то лучшему лишь тогда, когда не ценим то, что имеем.

Пополняйте ваш список каждый день. Возьмите за правило каждое утро и каждый вечер благодарить жизнь за все, что она вам дает. Сравните себя не с теми, кто живет лучше, а с теми, кто не имеет того, что есть у вас. Помните, что и этого могло бы не быть. Благодарите за все – и жизнь, и, конечно, близких людей, хотя бы за то, что они рядом с вами. Это уже не так мало. Вы увидите, как ваша благодарность начнет менять вашу жизнь в лучшую сторону. То, за что мы благодарим, всегда прирастает, увеличивается. Своей благодарностью вы можете каждый день творить и укреплять свое счастье.

Совет 6

Избавляйтесь от негативных мыслей и чувств по отношению к вашей половинке

Недовольство, даже не выраженное вслух, способно убить отношения

Разрушительная мощь недовольства, к сожалению, недооценена многими людьми. Мы

так привыкаем быть постоянно чем-то недовольными, что это уже воспринимается как норма. Но ведь это далеко не норма, это – патология!

Подумайте сами, нам выпал редкий шанс родиться на свет, наша жизнь не так уж длинна, нам бы радоваться каждому дню, нам бы ценить каждый миг, так нет, мы вечно ищем и находим поводы для недовольства. Погода плохая – мы недовольны, кто-то что-то сказал или сделал не так, как бы нам хотелось – мы недовольны, любимый оказался не идеалом – мы недовольны...

Да, недовольство подчас проникает в наш разум и чувства незаметно, исподволь, так, что мы даже не успеваем опомниться, как уже заражены этой опасной болезнью. Значит, нам надо учиться относиться к этому осознанно. Надо замечать, когда и почему мы опять проявляем недовольство. Как конкретно оно проявляется? Вы злитесь, раздражаетесь, обижаетесь, осуждаете, критикуете? По каким поводам чаще всего проявляется ваше недовольство близким человеком? По мелочам или в случае его действительно серьезных промахов и ошибок?

Поймите: даже если ваше недовольство имеет под собой серьезные основания – оно ничем не поможет вам.

Оно не поможет и вашей половине исправить свои ошибки и промахи. Потому что недовольство, если вдуматься, это по сути своей очень детское чувство. Это чувство обиды, это чувство, что мир недостаточно хорош, это чувство, что вас чем-то обделили, наказали или, по меньшей мере, не поощрили. Так реагирует ребенок, который ощущает свою беспомощность. А когда мы чувствуем себя беспомощными – мы такими и становимся, то есть не можем ничего улучшить, изменить в своей жизни.

Две причины недовольства другими: нереалистичное отношение к миру и недовольство собой

Это детское чувство недовольства происходит, во-первых, от нереалистичного отношения к себе, к миру, к людям, а во-вторых, от глубинного, подчас скрытого недовольства собой.

Первая из этих двух причин недовольства – нереалистичное отношение к миру, к себе и к другим – это такое состояние, когда мы требуем от себя, других и от мира в целом совершенства. Мы забываем, что мир вообще-то несовершенен, а если и не забываем – то не хотим с этим смириться. Между тем, смирение с тем фактом, что мир, люди, и мы в том числе, несовершенны – это важнейшее условие для счастья, и для счастья в семейной жизни – особенно.

Если вы то и дело проявляете недовольство вашими близкими – значит, вы сокрушаетесь о том, что они несовершенны или что не соответствуют вашим ожиданиям. Но они не могут быть совершенны и не могут всегда соответствовать вашим ожиданиям! Желая этого, вы хотите невозможного.

Вторая из двух причин недовольства другими – скрытое недовольство собой – это такое состояние, когда мы в глубине души осуждаем себя, а потому не можем быть снисходительными и к другим. В итоге, когда другой допускает хотя бы малейший промах, внутри у нас зреет протест: почему я себе этого не позволяю, а он позволяет? Почему я закрываю тюбик с зубной пастой, а он – нет? Почему я не позволяю себе отдыхать (заниматься тем, что мне интересно, иметь свою личную территорию, и т. д.) а он позволяет? Подобный протест обязательно приводит к ухудшению отношений.

Близкие люди всегда возвращают нам негатив, даже если мы не выразили его вслух

Из-за недовольства, даже скрытого, вы вольно или невольно начинаете думать о близком человеке плохо – допускаете негативные мысли и эмоции. Вы можете считать, что по-прежнему относитесь к нему хорошо, но даже не замечаете, что ваши мысли и чувства по преимуществу негативны!

А ведь люди, хоть в большинстве своем и не умеют читать мысли, все же чувствуют это недовольство. И особенно это касается близких людей. Они-то прекрасно ощущают даже не высказанное вслух отношение. И если вы допускаете негативные мысли и чувства, они могут начать подсознательно отвечать на них. В итоге вы получите уже в свой адрес тот негатив, который сами несете в душе.

Либо, что не редкость, человек начинает себя вести в соответствии с вашими негативными представлениями. Если вы постоянно думаете, что он неряха, или слишком рассеянный, или невнимательный – ваши мысли материализуются, и он в реальности будет проявлять эти качества, причем все в худшем и худшем варианте.

Что делать? Начать с себя!

Замечать свое недовольство и искать его причины. Научиться прощать несовершенства – и себе тоже! Дайте себе право на недостатки, на промахи, на ошибки. Вы тоже не идеал, и это нормально. Простите себе собственную неидеальность. Тогда вам легко будет простить ее и партнеру.

Обязательно избавляйтесь от недовольства собой. Вы привыкли себя критиковать и не привыкли хвалить? Измените эти привычки. Начните хорошо относиться к себе. Начните себя одобрять. Позвольте себе быть собой. Тогда вы позволите это и другому. Тогда вы легко простите и ему его промахи. Тогда вы поймете, что часто раздражались из-за ничего не стоящей ерунды. Тогда и мир, и люди будут вызывать у вас все меньше недовольства, и жизнь начнет радовать.

Упражнение

Задайтесь целью в течение всего дня, с утра до вечера, контролировать свои мысли и чувства по отношению к вашей половинке. Хорошо бы везде носить с собой маленький блокнотик, где вы будете делать краткие пометки, как только поймаете себя на недовольстве, критике, осуждении. Вечером просмотрите ваши заметки.

Вы можете удивиться тому, как часто вы думаете плохо о любимом человеке, как часто он становится для вас источником негативных эмоций. Вспомните о том, что эти мысли и слова, даже не выраженные вслух, действуют как бомба замедленного действия. Их разрушительная сила подспудно накапливается, и однажды может «рвануть» так, что наладить нормальные отношения будет уже трудно.

Не лучше ли обезвредить этот «заряд» заранее? Подумайте о том, в чем состоят ваши претензии к близкому человеку. Действительно ли у вас есть претензии или ваше недовольство не имеет серьезных причин? Если как таковых претензий нет, а вас раздражают какие-то мелочи – подумайте о том, что вы тоже несовершенны, и сразу же простите это и себе, и партнеру.

Подумайте о том, как вы можете улучшить отношение к себе. Если вас раздражает, что партнер позволяет себе что-то, чего вы не можете себе позволить – значит, вам надо задуматься, как изменить отношение к себе и как наладить свою жизнь таким образом, чтобы вы тоже могли следовать своим интересам. Почему вы запрещаете себе что-то, что для вас важно? Перестаньте запрещать это себе – и вы спокойнее отнесетесь к поведению вашего партнера.

Если же у вас есть конкретные серьезные претензии к партнеру – найдите возможность спокойно поговорить об этом, без лишних эмоций и уж, конечно, без обвинений, без предъявления претензий. Просто скажите, что вас беспокоит, тревожит, что конкретно вам не нравится. Попробуйте сохранить конструктивный тон и сделать все, чтобы в итоге прийти к какому-то мирному соглашению.

В следующие дни также продолжайте отслеживать свои негативные мысли и чувства. Учитесь переводить свои эмоции в позитивное русло и не давать этому негативу власти над собой. Если это дается трудно, используйте «волшебную формулу», которая звучит очень просто: «Я тебя прощаю», или «Я даю тебе свое прощение». Повторяйте ее про себя каждый раз, когда чувствуете недовольство, обязательно добавляя то конкретное, за что вы прощаете, например: «Я прощаю тебя за то, что ты опять не закрыл тюбик с зубной пастой».

Прощайте великодушно, искренне, от всей души. Постепенно это будет даваться вам все легче. И обязательно подумайте о том, что вы ведь все равно его любите. Тогда его промахи не будут казаться такими уж страшными.

Совет 7

Акцентируйтесь на сильных сторонах друг друга

Лучше преувеличивать достоинства друг друга, чем недостатки!

Вспомните, как в начале ваших отношений вас восхищало в ваших любимых буквально все. Конечно, для влюбленности характерно некоторое приукрашивание образа любимого человека, но не все же увиденные тогда вами друг в друге достоинства были вами придуманы! У каждого из вас действительно масса достоинств. И любящие глаза видят их гораздо лучше, чем все остальные.

Но что делать, если со временем даже самые любящие глаза словно «замыливаются»? Достоинства становятся привычными, и даже воспринимаются как нечто само собой разумеющееся. Зато недостатки мы почему-то замечаем очень хорошо, да еще и стараемся указать на них, причем подчас как нарочно делаем это так, чтобы было побольше...

Такие вот мелкие колкости, недовольство, критика, порицание способны день ото дня пробивать трещину в ваших отношениях. Эта трещина, не успеете вы опомниться, однажды способна превратиться в пропасть, преодолеть которую будет уже не по силам. Не лучше ли подумать заранее, как предотвратить катастрофу?

Помните о том, что путь к катастрофе начинается именно с мелочей.

Вернее, с того, что кажется мелочами. Потому что, когда вы перестали замечать друг у друга достоинства и стали акцентироваться на недостатках – вы на самом деле сделали уже гигантский шаг по направлению к той самой пропасти.

У множества людей есть привычка преувеличивать недостатки другого, а вот достоинства приуменьшать или даже вовсе не замечать. Если с вами происходит нечто подобное – срочно беритесь за исправление ситуации!

Дайте себе установку отныне делать все прямо противоположным образом: не придавать значения недостаткам и слабым сторонам (или, по меньшей мере, относиться к ним снисходительно) и акцентироваться на сильных сторонах и достоинствах партнера. Искать эти сильные стороны, если они не очень заметны. Ценить даже те достоинства, которые проявляются слабо или редко. И обязательно говорить партнеру о том, что вы видите его сильные стороны, а главное – цените их.

Вспомните о том, что в нем хорошего! Вы увидите, что это не так сложно. На самом деле вы всегда знали, и знаете, что хорошего в вашем любимом человеке. Вы просто перестали придавать этому значение. И напрасно. Вспоминайте о его достоинствах, о его положительных качествах, о его сильных сторонах каждый день. Его лучшие черты характера, его способности и таланты, его успехи и достижения, самые лучшие его поступки... Вспомните все, что вам нравилось в нем, нравилось всегда и нравится сейчас. Посвятив даже немного времени такому «подсчету достоинств» любимого, вы сможете с

удивлением заметить, что гордитесь своей половинкой! И ведь есть за что гордиться!

Не выворачивайте наизнанку то лучшее, что есть в вашем партнере

Безжалостно истребляйте привычку даже явным достоинствам противопоставлять недостатки. Многим известны такие и подобные фразы: «Ты, конечно, умный и деловой (вариант: умница и красавица), но вот дома от тебя помощи не дождешься (вариант: борщ у тебя вечно пересолен)!» Подобные фразы обычно говорятся в ответ на какие-то успехи и достижения второй половины. Он книгу написал, или диссертацию защитил, или повышение в должности получил – вот тут-то самое время подколоть, напомнить, что он не совершенство!

Не так уж мало людей на свете, умеющих вот так «выворачивать наизнанку» достоинства ближнего. Когда мы недовольны собой, нам подсознательно хочется унижить других, указать на их недостатки, и сделать это как раз тогда, когда надо бы одобрить, похвалить, разделить радость успеха... Искореняйте недовольство собой – и у вас исчезнет эта, скажем мягко, не самая хорошая привычка – осуждать тогда, когда надо похвалить.

Попробуйте вести себя совершенно иначе – хвалить даже тогда, когда особых поводов вроде и нет. Найдите повод, пусть это будет сущая мелочь – но заметьте и отметьте ее. Мы же знаем, что наши мысли и слова творят нашу реальность. Если все время указывать человеку на его недостатки – эти недостатки будут проявляться все сильнее.

Если же мы акцентируемся на достоинствах и сильных сторонах – мы помогаем другому развить и усилить эти достоинства и сильные стороны.

Все, что мы одобряем, становится сильнее

Да, мы не можем заставить другого переделаться, если он сам того не захочет. Но все же мы можем влиять на другого, и от нас зависит, изменится он в лучшую сторону от нашего влияния, или в худшую. В воспитательных целях указывая другому на его недостатки, мы, может, хотим, чтобы он исправился, стал лучше – но достигаем прямо противоположной цели: недостатки лишь крепчают, а отношения портятся. На что мы обращаем больше внимания, то и становится сильнее, заметьте! Обращайте внимание на сильные стороны, и они станут еще сильнее!

Если какие-то положительные качества у вашей половинки проявляются очень слабо или редко, вы можете одним своим вниманием, одной положительной оценкой улучшить ситуацию, сделать так, что эти качества усилятся и разовьются. Она редко готовит, но однажды приготовила что-то очень вкусное? Заметьте, похвалите, не скупитесь на комплименты и восторги. У нее появится стимул делать это снова и снова. Он редко помогает вам по хозяйству, но один раз помог, пусть в какой-то мелочи (вынес мусор или вымыл за собой тарелку)? Не ведите себя так, будто это само собой разумеется – дайте понять, что вы заметили и оценили, скажите ему, что он заботливый и вообще самый лучший. Возможно, следующего проявления заботы вам не придется так уж долго ждать.

Помните: всем без исключения людям необходимо, чтобы их ценили, одобряли, замечали их достоинства и сильные стороны. Не получать одобрения от самых близких и дорогих людей – это очень болезненная ситуация для каждого. А постоянно накапливающаяся душевная боль – это не тот фундамент, на котором может быть построена счастливая семья. Счастье возможно лишь там, где партнеры видят лучшее друг в друге, ценят это лучшее и не забывают одобрять, хвалить друг друга.

Упражнение

Возьмите бумагу, ручку, выделите себе хотя бы полчаса свободного времени и спокойно, вдумчиво вспоминайте и записывайте все, что есть хорошего в вашем

партнере. Напишите, что вам нравится в его (ее) внешности, поведении, поступках, какие черты его (ее) характера вам импонируют, какие его (ее) успехи и достижения вызывают вашу гордость.

Забудьте на время о недостатках, о том, что вызывает ваше недовольство и претензии. Просто запретите себе, хотя бы на время, думать об этом. Сразу же пресекайте мысли о его (ее) слабостях и несовершенствах, если они будут возникать. Если возникнет желание «вывернуть наизнанку» какое-то достоинство, противопоставить ему недостаток («Да, в этом-то он хороший, но зато вон в том – плохой»), безжалостно выпалывайте из своего сознания эту мысль, как самый вредный сорняк! Ваша установка сейчас, данная себе – думать только о хорошем, подсчитывать только достоинства, только сильные стороны, только лучшее, только то, что вам нравится.

Перечитайте список и вспомните, когда вы в последний раз говорили своей половинке, что цените, замечаете эти достоинства? Когда вы в последний раз говорили о том, что вам в нем (в ней) нравится? Очень давно? Или не так давно – но все равно это происходит редко? А как вы считаете, как часто нужно об этом говорить? Если вам кажется, что раз в квартал, раз в месяц, или в крайнем случае раз в неделю – достаточно, то вы ошибаетесь! Говорить об этом нужно каждый день, и лучше не по одному разу. Вспомните, что люди не умеют читать мысли. Если вы не говорите любимому человеку, что он вам нравится – он очень скоро начнет думать, что разонравился вам.

Подумайте о том, как вы можете начать сообщать своей половинке, что замечаете и цените ее достоинства, что ваша симпатия никуда не делась. Если вам это непривычно, трудно, порепетируйте наедине с собой. Возьмите ваш список его (ее) достоинств и, следуя его пунктам, говорите вслух: «Мне нравится в тебе то, что... (назовите)», «Мне нравятся твои замечательные качества... (назовите)», «Ты лучше всех делаешь... (назовите)» и наконец: «Ты просто лучше всех!»

Когда почувствуете, что готовы сказать это вслух своей половинке, сделайте это не откладывая!

Совет 8

Верьте в собственную привлекательность и помогайте партнеру чувствовать себя привлекательным

Настоящую привлекательность не всегда увидишь глазами

Легко верить в собственную привлекательность в молодости, когда ты любишь и любим, когда постоянно встречаешь взгляды восхищенных глаз. Молодожены всегда привлекательны друг для друга, но вот позже, с годами уверенность в этой привлекательности может ослабевать. Если хотя бы один из супругов начинает думать, что стал уже не таким привлекательным для своей половины, как был прежде, – такой союз может дать трещину. Там, где неуверенность, там и подозрительность, и ревность, а недовольство собой может сыграть роковую роль, заставляя придирается, критиковать, осуждать партнера, выискивать в нем недостатки и не ценить достоинства...

Что же делать, если внешняя, физическая привлекательность и правда тускнеет с годами, но мы все равно хотим оставаться привлекательными для своего партнера? Да и для себя тоже – ведь если сам не уверен в своей привлекательности, то и другие начнут в ней сомневаться.

В первую очередь надо прекратить делать ставку только на внешнюю, физическую привлекательность. Если вы, даже будучи уже не в юном возрасте, обладаете юной красотой и спортивной фигурой – это, конечно, прекрасно, но не считайте это самым главным вашим козырем.

Помните о том, что с годами роль физической привлекательности неизбежно уменьшается – и прочность вашего союза все больше зависит от того, насколько вы привлекательны друг для друга по своим человеческим, душевным качествам.

Вот эта привлекательность способна не только не уменьшаться, но возрастать с годами. Вот ее-то нужно всячески культивировать в себе – и не забывать вселять в партнера уверенность в том, что и он остается для вас привлекательным.

Это не значит, что не надо заботиться о своей внешности. Надо, и особенно это необходимо в том случае, если от внешности зависит ваша самооценка. Не слишком ругайте себя, постарайтесь обойтись без критики в свой адрес, но спокойно, здраво и объективно оцените, что в вашей внешности вы реально можете улучшить. Заняться собой, чтобы сбросить несколько лишних килограммов, улучшить цвет лица, привести в порядок прическу и подчеркнуть свои достоинства при помощи правильной одежды может при желании каждый.

И помните: главный критерий – вы должны нравиться себе. Человек, который нравится себе, обычно излучает такой внутренний позитив, что в этом свете недостатки меркнут или даже вовсе становятся незаметными.

Красота вашей души достойна восхищения

Но не только внешности нужна ваша забота. Очень важно научиться хорошо относиться к себе как к личности, ценить и уважать свои душевные качества. Только так вы сможете чувствовать себя привлекательным человеком даже независимо от внешности. (Кстати, тот, кто чувствует себя привлекательным внутренне, становится привлекательным и внешне – это закон, помните об этом.)

Вспомните, какими глазами вы смотрите на что-то, что восхищает вас, и посмотрите так же на себя. Ведь ваша душа красива, помните об этом. Если вы будете знать об этой красоте и видеть ее – ее неминуемо увидят и другие, увидят не глазами, а особым внутренним зрением. И не стесняйтесь восхищаться своей внутренней красотой – ведь только тот, кто способен восхищаться собой, может дарить восхищение и другим. А в противном случае у вас в голове проснется противный голос, который будет говорить: «Я и собой-то не восхищаюсь – с какой стати мне восхищаться кем-то еще?» Так уверуйте, пожалуйста, свято в свою привлекательность, в красоту своей души – и щедро делитесь этой красотой, тогда и окружающие будут делиться с вами.

А затем, когда вам удастся с восхищением взглянуть на себя, взгляните так же и на своего партнера. Смотрите не только на внешность (даже если она безупречна), но на те душевные качества, которые всегда привлекали вас в нем и привлекают сейчас. Ведь даже в молодости кроме внешней привлекательности вас притянуло друг к другу и что-то еще, более глубокое, не так ли? Иначе вы не могли бы быть вместе.

Попробуйте откровенно поговорить с партнером о том, что вам кажется привлекательным друг в друге. Сначала расскажите о том, что вам нравится в нем (в ней). Не забудьте упомянуть, что он был для вас привлекательным раньше, что привлекателен и сейчас. Если вы сделаете это мягко и тактично, то, возможно, вам не придется задавать встречный вопрос – вы даже без вашей просьбы услышите аналогичные признания в ответ.

Так вы сможете повысить самооценку друг другу, так вы подтвердите, что остаетесь привлекательными друг для друга, и что привлекательность определяется далеко не только внешностью.

Что вы делали, когда хотели понравиться друг другу? Начните делать это снова

Затем можете поговорить о том, в какие моменты вы кажетесь друг другу наиболее привлекательными. Какие качества, какое поведение, проявление каких качеств характера нравятся вам в вашем партнере особенно, что вызывает ваш восторг, что заставляет вас влюбляться в него снова? Расскажите об этом! Пусть ваша половинка тоже скажет, что ей особенно нравится в вас. А потом подумайте, каким образом вы можете проявлять эти качества чаще.

Вспомните о том, как вы были молодыми и как хотели понравиться друг другу! Как вы вели себя тогда, что делали, как проявляли свои сильные стороны и наиболее привлекательные качества? Что же мешает вам делать это сейчас, хотя бы время от времени? Супругу нравится, как вы «болеете» на футбольном матче? Так доставьте ему это удовольствие, хоть изредка сходяв с ним на стадион. Супруге нравится гулять с вами под ручку по парку? Делайте это хотя бы иногда, вспомните молодость, когда вам обоим в радость были такие прогулки. Оставьте в стороне отговорки про то, как вам некогда, куча дел, и т. д. Дела подождут, ваши отношения важнее!

Дайте бой рутине и вечной занятости, вносите разнообразие в вашу жизнь.

Делайте то, что заставляло вас восторгаться друг другом в молодости. Задайтесь целью придумать и другие занятия, которые помогут вам чувствовать себя привлекательными друг для друга. И не забывайте говорить о том, что вы нравитесь друг другу, а главное – не забывайте смотреть друг на друга восхищенными глазами. Восхищенный взгляд делает чудеса, ведь он без слов говорит о любви.

Упражнение

Подойдите к зеркалу, посмотрите на свое отражение и постарайтесь увидеть, как в вашей внешности отражается красота вашей души. Она может проявляться в выражении лица, в улыбке, взгляде. Не случайно говорят, что глаза – зеркало души. И если в этом зеркале отражается красота, то отблеск этой красоты ложится на весь ваш облик.

Увидьте это и посмотрите на себя в зеркале восхищенным взглядом – таким, какой у вас бывает, когда вы смотрите на что-то красивое. Пусть ваша внутренняя красота вызовет ваше восхищение. В этом нет ничего от эгоизма и самолюбования – просто вы видите себя в истинном свете, вы смотрите на себя не как на тело, а как на душу, а свет души не может не восхищать.

Скажите себе, что вы прекрасны. Если сразу трудно – скажите сначала про себя, подумайте о том, что ваша человеческая, душевная красота достойна восхищения. Потом обязательно скажите это вслух. И не забывайте повторять это упражнение ежедневно, на него и нужна всего лишь минута.

Затем найдите момент, когда вы сможете посмотреть на свою половинку таким же восхищенным взглядом. Увидьте душу за внешностью и восхититесь этой скрытой красотой. Даже если эта красота пока совсем не видна – она все равно есть и вы все равно можете ею восхищаться.

Не надо демонстрировать свой восхищенный взгляд, не надо делать его нарочитым или преувеличенно показным. Напротив, попробуйте для начала смотреть таким взглядом исподтишка, чтобы партнер не заметил. Вы увидите в нем много привлекательных черт, которые раньше, может быть, скрывались от вас. Кроме того, он обязательно почувствует этот взгляд, и это самым лучшим образом отразится на ваших отношениях.

Совет 9

Научитесь слушать и слышать другого

Услышать друг друга – это искусство

Для взаимопонимания всем нам необходимо уметь не только **слушать**, но и по-настоящему **слышать** другого. На первый взгляд кажется – а что сложного? Но на самом деле услышать друг друга – это настоящее искусство, которому большинству людей надо учиться.

Попробуйте понаблюдать за собой, за своим состоянием во время общения, и вы заметите, что очень часто не слушаете, а лишь делаете вид, что слушаете; сосредоточены не на словах собеседника, а на своих мыслях; часто вам хочется перебить его, чтобы перевести разговор на себя (например, рассказать что-то похожее из своей жизни) и т. д.

Конечно, мы не обязаны внимательно выслушивать всегда и всех. Бывает, что приходится из вежливости или по обязанности принимать участие в неинтересных разговорах и выслушивать какую-то совершенно не нужную нам информацию. От такого общения при первой возможности надо уходить, а если это невозможно, то участие в нем становится формальным, то есть часто мы слушаем, не слыша, и в этом нас нельзя упрекнуть, ведь вникать во все, что говорят другие, просто невозможно. На это не хватит никаких душевных сил.

Но вот если речь идет об общении с самыми близкими, родными людьми, здесь душевных сил жалеть нельзя. Потому что неумение слушать и слышать неминуемо ведет к ухудшению отношений, к конфликтам, ссорам, а то и разрывам.

Как настраиваться на разговор с любимыми

Если вы разговариваете с любимыми, пожалуйста, настройтесь на то, чтобы действительно выслушать их и понять.

Для этого нужно:

- настроиться на доброжелательный и уважительный лад,
- на время забыть о себе, упрятать подальше все проявления эгоизма,
- отказаться от желания любой ценой отстаивать свою правоту,
- стать непредвзятым, объективным собеседником – чтобы слышать именно то, что вам говорят, а не то, что вы хотите слышать,
- быть открытым для восприятия чувств, переживаний другого человека.

Лучше откажитесь от серьезных разговоров, и особенно от выяснения отношений, если чувствуете, что ваш внутренний настрой не соответствует этим критериям. Иначе есть опасность, что слова партнера вы будете воспринимать через призму своих собственных обид, что вам захочется самоутвердиться за счет другого, доказывать, что он не прав, и т. д. В таком состоянии никакого конструктивного диалога получиться не может, любые разговоры приведут к ссоре.

Поэтому, если вы чувствуете, что назрел серьезный разговор, не втягивайтесь в него, пока не приведете в порядок свое собственное состояние. Мягко и тактично попросите перенести этот разговор на другое время. Найдите для этой просьбы подходящие слова и деликатный тон. Например: «Мы обязательно поговорим об этом, но немножко позже, хорошо?» Улыбка, нежное прикосновение помогут вам избежать обострения ситуации. Затем уединитесь хотя бы ненадолго, сделайте десять глубоких вдохов и выдохов, вспомните о том, что вы хороший человек. Подумайте о том, как вы любите вашу половинку.

Признайте за собой право быть таким, какой вы есть. Признайте и за вашим партнером право быть самим собой, таким как есть.

Решите, что отныне вы откажетесь от любых попыток его «переделывать», перевоспитывать, так или иначе давить на него, требовать, чтобы он изменился.

Затем примите твердое решение, что будете слушать по-настоящему (а не делать вид, что слушаете), что не будете пытаться продемонстрировать свою правоту, вместо этого попытаетесь понять точку зрения партнера.

И только когда почувствуете себя уверенно, когда создадите доброжелательный настрой, когда отодвинете на задний план обиды и прочие эмоции – приступайте к разговору.

Правила, помогающие понять друг друга

Вот правила, которым не так уж трудно следовать в диалоге, – они помогут вам услышать друг друга и наладить взаимопонимание.

- Откажитесь от привычки перебивать собеседника. Каждый раз, когда хочется перебить, усилием воли заставьте себя промолчать и слушать дальше. Решите для себя, что вы выскажетесь только тогда, когда внимательно выслушаете другого.

- Сосредоточьтесь на словах собеседника, чтобы точно улавливать их смысл. Будьте внимательны, не отвлекайтесь на свои мысли, старайтесь сразу же осмысливать сказанное собеседником, чтобы лучше понять его.

- Освободитесь от предвзятости, не говорите себе: «Я и так знаю все, что он скажет».

- Старайтесь понять не только слова, но чувства, переживания собеседника.

- Будьте доброжелательны во время всего разговора. Кивайте, поддакивайте, подтверждая, что вы внимательно слушаете, и поощряя говорить дальше.

- Избавьтесь от привычки переводить разговор на себя. Если в ответ на слова собеседника вам хочется сказать «Со мной тоже было такое» (или другую подобную фразу) – усилием воли заставьте себя этого не делать. Проявите искреннюю заинтересованность, слушайте дальше, и, возможно, вы поймете, что ваше сравнение неуместно.

- Не пытайтесь сменить тему или быстро завершить разговор, сказав какие-то необязательные слова. Это будет проявлением равнодушия, которого нельзя допускать, если вы хотите сохранить свои отношения.

- В процессе разговора задайте уточняющие вопросы, если вам что-то непонятно или вы хотите получить больше информации.

- Никак не оценивайте и не комментируйте то, что говорит партнер, пока он не закончит говорить. Не давайте советов, если партнер об этом не просит.

- Вы можете вообще ничего не говорить в ответ на слова партнера – но обязательно покажите, что вы его услышали и поняли.

- Не спорьте, даже если ваш партнер говорит что-то, с чем вы не согласны. Признайте его право на свою точку зрения. Вместо того чтобы защищаться и отстаивать свою правоту, выразите уважение к взглядам партнера. Если вы сможете прийти к единому мнению – прекрасно, а если нет – тоже ничего страшного. Мы не обязаны всегда и во всем соглашаться даже с теми, кого любим. Главное – взаимоуважение, а его можно достичь даже в том случае, если между вами существуют разногласия.

Упражнение

Подумайте, о чем вам хотелось бы поговорить с вашей половинкой. Попробуйте найти для такого разговора подходящий момент. Будьте внимательны к вашему любимому человеку, следите за его настроением, самочувствием, чтобы подойти с разговором именно тогда, когда он будет к этому готов.

Если вы видите, что он спокоен, настроен доброжелательно, никуда не торопится и его мысли не заняты каким-то важным делом – можете попробовать завести разговор. Но сделайте это очень мягко и тактично. С улыбкой и мягкой доброжелательной интонацией спросите: «Мы можем сейчас поговорить?» Если он не готов – не настаивайте. Попросите его, чтобы он сам сообщил, когда будет готов поговорить.

Попросите его (ее) просто выслушать вас, никак не комментируя, не

перебивая и не давая советов. Обязательно поблагодарите за это. Если у вас возникнет желание спросить, что он (она) об этом думает – спросите. Если нет – скажите, что вам очень важно было выговориться и ваш партнер помог вам тем, что внимательно слушал вас.

Совет 10 **Научитесь ставить себя на место другого**

Заглянуть в душу любимому не так трудно, как кажется

Множество отношений рушатся просто потому, что люди не научились ставить себя на место другого. А без этого невозможно понять, что другой на самом деле чувствует, думает и имеет в виду. Подчас за обидой, злостью, раздражением скрывается крик о помощи или просто желание внимания, сочувствия, любви. Но мы видим лишь внешнюю сторону поведения другого человека и реагируем автоматической реакцией: раздражаемся в ответ на раздражение, злимся – на злость и т. д.

Между тем не так уж трудно научиться смотреть в корень, видеть истинный смысл слов и поведения другого человека. Особенно если это человек самый близкий, любимый.

Заглянуть ему в душу не так трудно, как кажется.

А если вы это сделаете – то вам легко будет найти мирный, конструктивный выход из любой ситуации. Вам легко будет предотвратить ссору и даже прекратить уже начавшийся конфликт. Самое главное – что умение ставить себя на место другого позволяет не только сохранить любовь на долгие годы, но и сделать ваши чувства друг к другу более глубокими, сильными, нежными и искренними.

Прежде всего для этого надо научиться слушать и слышать – так, как сказано в Совете 9. Если вы настроитесь на понимание, то сможете перейти к другому уровню общения – к эмпатическому общению.

Эмпатия — это качество, которое присуще каждому человеку от рождения, только у кого-то оно развито в большей степени, у кого-то в меньшей. Но при желании это свойство можно очень успешно развивать. Эмпатия – это способность прочувствовать слова и переживания другого человека как свои собственные, поставив себя на его место и взглянув на ситуацию с его точки зрения.

Сравните две ситуации.

Первая: близкий человек говорит вам о своих переживаниях, о том, например, что он устал, а вы, не вникая в суть сказанного, не пытаясь понять чувства другого, отвечаете: «Я тоже устал», или «А кто не устает», или даже даете, на первый взгляд, добрый совет «Отдохни» – но ваше общение остается формальным. По сути в таком общении нет интереса к другому, нет понимания его состояния, а значит, нет и не может быть открытости, искренности, настоящей близости, любви и тепла друг к другу.

А вот вторая ситуация – точнее, та же, но уже с проявлениями эмпатии: близкий человек говорит, что он устал, а вы, вместо того, чтобы оценивать его слова со своей точки зрения, ставите себя на его место и стараетесь понять, что он чувствует. Тогда вы уже не будете давать комментарии или советы – вы искренне выразите сочувствие, вы сможете сказать о его чувствах, так, как вы их поняли, например: «Тебе очень трудно сейчас, любимая», «Ты так переживаешь, дорогой». Таким образом вы проявите понимание. А ведь это и есть то самое, ради чего ваш близкий человек завел разговор. Ему не нужны ваши советы и комментарии – ему нужно понимание. Ему нужно, чтобы вы почувствовали, что чувствует он.

Такое понимание нужно не только ему – оно нужно и вам, оно требуется вам обоим. Где есть понимание, где есть способность понять и разделить чувства другого – только там есть место истинной близости и, собственно, тому, что называется настоящей любовью.

Когда мы способны встать на место другого и понять его чувства – тогда наши души раскрываются навстречу друг другу. Только тогда мы находим то, ради чего, собственно, и искали друг друга, и влюблились, и вступали в брак. Тогда мы находим то самое счастье, о котором мечтали. Счастье, заключающееся в том, что тебя понимают.

Откажитесь от ошибочных реакций в общении с близким человеком

Чтобы понимание между вами могло возникнуть, откажитесь от ошибочных реакций в общении с любимым человеком – реакций, которые ведут к отчуждению, а не к пониманию.

Откажитесь от привычки давать оценку тому, что говорит собеседник. Например, если он сказал, что устает, с языка порой так и срывается оценка: «Очень плохо, ты слишком много работаешь», или: «Ничего страшного, отдохнешь». На первый взгляд это безобидные фразы, но ведь собеседник ждал не их. Он хотел сочувствия, может быть, надеялся поделиться чем-то наболевшим. А стандартные, формальные фразы-оценки просто прекращают этот разговор.

Откажитесь от привычки давать советы. Тот, кто жалуется на усталость, часто слышит: «Отдохни», «Съезди в отпуск» и т. д. И опять же такой ответ кажется естественным. Но разве собеседник сам не знает, что при усталости нужно отдохнуть? Скорее всего, он ждал не такой реакции. Подобные советы опять же формальны, они похожи на попытку отмахнуться от чужих проблем.

Откажитесь от привычки высказывать свое мнение, особенно если оно критическое. Человек жалуется не для того, чтобы услышать от вас: «А я предупреждала», или «А я так и знал». Собеседник в итоге лишь замкнется, поняв, что к вам не пробиться.

Откажитесь от привычки выпытывать подробности. Если близкий человек жалуется на усталость, ему никак не помогут ваши вопросы: «От чего ты устал?», «Чем ты занимался?» и т. д. Может быть, вы имеете право это знать – но ваш партнер сам расскажет, если сочтет нужным. Ваши расспросы не заставят его раскрыться – скорее оттолкнут. И вряд ли вы чем-то поможете ему при помощи этих расспросов.

Эмпатическое общение – ключ к взаимопониманию и счастью

Все эти вышеперечисленные ошибочные реакции в разговоре надо заменить единственной правильной реакцией, которая заключается в проявлении эмпатии, в способности встать на место другого.

Если сразу это не получается, сделайте так: воздержитесь от комментариев и вообще от любых реакций, просто услышьте и осмыслите то, что сказал ваш близкий человек. Затем, выслушав и поняв, повторите его слова с мягкой вопросительной интонацией, или даже утвердительно, как бы осмысливая сказанное им вслух: «Ты устал?.. Ты устал...» Затем вникните в чувства собеседника, попробуйте понять их и скажите, каковы, с вашей точки зрения, его чувства: «Тебя это беспокоит... Ты переживаешь...» Понимаете? Без оценок, без советов, без осуждения и, конечно, без критики – только лишь с чистым желанием понять другого.

Человек обязательно раскроется перед вами, если вы будете говорить именно так. Он расскажет вам именно то, что хотел сказать, раскроет душу, как можно раскрыться только перед самым близким. И нет такой проблемы, которую вы не решили бы вместе. Проявляя эмпатию, став понимающим и сочувствующим, вы обязательно найдете способ победить не только усталость, но множество других сложностей и невзгод. Только не закрывайтесь друг

от друга за формальными отговорками. Уметь слышать, понимать и сочувствовать – это и значит любить.

Упражнение

Вспомните ситуации, когда слова или эмоции вашего партнера вызывали у вас раздражение или другие неприятные чувства. Может быть, у вас появлялся страх, что вам придется решать его проблемы, вы боялись не справиться с этим? Как вы реагировали тогда? Не уходили ли инстинктивно от подлинного понимания, не отделялись ли отговорками, ненужными советами, оценками и т. д.?

Посмотрите на одну из таких ситуаций другими глазами. Попробуйте использовать свою способность к эмпатии и понять, что чувствовал ваш близкий человек, когда обращался к вам. Что стояло на самом деле за внешними проявлениями, за словами и эмоциями, которые, возможно, были вам неприятны?

Попробуйте мысленно как бы отойти в сторону от самого себя и посмотреть на ситуацию не своими глазами, а глазами партнера. В его поведении была логика, которая понятна ему, но эту логику можете понять и вы. Почему он вел себя именно так? Что двигало им? Каковы были его истинные чувства, истинные мотивы его поведения? Что он чувствовал на самом деле и что хотел донести до вас?

Встав на место другого, вы, может быть, поймете, что он просто нуждался в сочувствии, в том, чтобы вы его выслушали, успокоили, дали свою поддержку. Или просто он хотел почувствовать, что вы рядом, что вы на его стороне, что вы его понимаете. Все это вы можете дать любимому человеку, если по-настоящему поймете его.

Попробуйте при первой возможности отойти от своих обычных привычек в разговоре и включиться в эмпатическое общение. Тренируйтесь снова и снова, и положительные результаты появятся очень быстро.

Совет 11

Возьмите на себя ответственность за свои эмоции и переживания

Обижаться или не обижаться, обвинять другого или нет? Этот выбор можете сделать только вы

Ни с кем мы так тесно не связаны, как с нашими любимыми людьми, а потому нередко попадаем в зависимость от их эмоций, чувств, переживаний, реакций. И как велик бывает соблазн сказать: «Это из-за тебя я так расстроился!», «Это ты меня обидел!», «Ты выбила меня из колеи!», «Ты заставил меня плакать!»

Сами того не замечая, мы обвиняем другого в своих собственных переживаниях, эмоциях, чувствах и реакциях. Но ведь это наши собственные переживания, чувства, эмоции и реакции. Наши, а не чьи-то. Значит, мы сами несем за них ответственность. А когда мы начинаем винить в них другого – тут конфликта уже не избежать. Один такой конфликт, другой, третий – и вот уже на смену любви приходит враждебность, и разрыв становится почти неизбежным.

Казалось бы, такая эмоциональная реакция на поведение друг друга вполне естественна. Нас обижают – мы обижаемся, нас сердят – мы сердимся, а как может быть иначе? Но, если вдуматься, когда мы ведем себя так, мы перестаем принадлежать сами себе. Мы отдаем себя в полную власть другого. Мы признаемся, что на нас можно влиять, что нашими эмоциями может управлять другой человек. Вести себя так – значит, не быть хозяином самому себе и своей жизни. К тому же вести себя так – значит, неминуемо портить отношения с окружающими, и что самое плохое – с близкими людьми. Потому что когда мы

вот так подвержены влияниям, мы неминуемо начнем обвинять друг друга. Жизнь в состоянии постоянных взаимных обвинений никак не может быть счастливой.

Что делать? Взять ответственность за свои эмоции на себя и перестать винить в них другого.

То, как ведет себя другой человек – это сфера его ответственности. Но за то, как вы реагируете, отвечаете вы и только вы. Вам кажется, что вы не можете выбирать, как реагировать, что это зависит не от вас? На самом деле это зависит от вас. Даже если вас в самом деле обижают – вы можете выбирать, обижаться или не обижаться. Если реакция обиды для вас привычна, она, конечно, проявляется автоматически, без нашего контроля. Но при желании можно научиться контролировать свои реакции. Можно вспомнить о том, что на самом деле у вас есть выбор.

Посмотрев на ситуацию взрослыми глазами, вы можете увидеть, что для обид нет повода

Реакция обиды, раздражения, злости – это на самом деле не взрослые реакции. Это реакции ребенка – к ним мы привыкли в детстве. И, даже повзрослев, продолжаем реагировать как дети. Может быть, супруга не хотела вас обидеть, но что-то в ее поведении напомнило вам вашу маму, на которую вы обижались – и вот уже готова реакция обиды. Супруг, скорее всего, не хотел доводить вас до слез, но что-то в его поведении напомнило вам ситуацию детства, в которой вы плакали – и вот вы уже обвиняете его, а он никак не может понять, что такого плохого он сделал.

Нужно осознать: именно эти детские реакции заставляют вас обвинять другого в том, что вы чувствуете и переживаете. Но ведь внутри вас живет и взрослый, здравомыслящий человек. Вот эту взрослую часть себя и надо призвать на помощь. Прежде чем дать волю автоматической реакции обиды, раздражения и т. д. – скажите себе «Стоп!»

Возьмите небольшую паузу и посмотрите на ситуацию **глазами взрослого человека**. Тогда вы увидите объективную картину происходящего. Вы увидите, возможно, что вас на самом деле никто не хотел обижать. И если даже в поведении партнера есть что-то обидное для вас – не обязательно принимать это на свой счет, не обязательно обижаться, не обязательно чувствовать себя виноватым и винить его.

Посмотрев взрослым, объективным, непредвзятым взглядом, вы можете увидеть, что за его оскорбительным на первый взгляд поведением на самом деле кроется страх, неуверенность, желание помощи и поддержки. Если вы будете реагировать на это как ребенок, то поссоритесь. Если вы посмотрите взрослыми глазами и воздержитесь от обиды, то сможете помочь вашему любимому человеку разобраться в ситуации, дадите ему помощь и поддержку, которые ему необходимы.

Тепло и любовь – универсальные средства против конфликта

Да, именно с близкими наши отношения подчас наиболее болезненны, именно эмоции тех, кто нам дорог, сильнее всего нас задевают и не оставляют равнодушными. Но давайте поставим на первое место любовь, а не наши собственные обиды, отставим в сторону большое самолюбие и посмотрим друг на друга полным любви, великодушным взглядом. И тогда окажется, что незачем раздувать трагедии и драмы там, где этого можно избежать, незачем видеть обиды и оскорбления там, где вполне реально обойтись без них.

Когда мы поддаемся автоматической реакции, то становимся, по сути, безвольными жертвами – не мы управляем ситуацией, а она нами. Когда же мы берем ответственность за свои эмоции на себя, мы можем выбирать – реагировать негативно или конструктивно, соответственно, мы можем взять под контроль и ситуацию в целом и сделать так, чтобы она

разрешилась позитивным образом, то есть не привела к ссоре.

Как бы ни вел себя любимый человек – в первую очередь вспомните, что вы его любите, а значит, принимаете таким как есть.

Затем скажите себе, что он сам несет ответственность за свои чувства, как и вы – за свои. Поэтому вы никогда больше не будете винить его в том, что он вас расстроил, обидел или вывел их колеи. Вы и только вы решаете, обижаться ли вам, расстраиваться ли вам и т. д. Если не хотите больше обижаться и расстраиваться и винить в этом другого, скажите себе, что вы теперь будете выбирать другую реакцию. Например, решите посмотреть на все взрослым объективным взглядом, и понять почему ваш партнер так себя ведет. Действительно ли он хотел вас обидеть – или, может, ему просто не хватает тепла и любви.

Тепло и любовь – универсальное «лекарство» от обид, обвинений, конфликтов. Дайте это тому, кого вы любите – сделайте такой выбор вместо того, чтобы обижаться и ссориться! И вы увидите, что обид и взаимных обвинений в вашей жизни будет все меньше и меньше.

Упражнение

Вспомните любую ситуацию, когда что-то в поведении вашего партнера вас обидело, расстроило, вывело из себя. Появилось ли у вас желание обвинить в этом его? Представьте, что вы снова переживаете ту ситуацию. Скажите себе: «Я сам несу ответственность за свои реакции. У меня есть выбор – обижаться или нет. Я могу выбрать другую реакцию».

Подумайте, как в этой ситуации вы могли бы отреагировать иначе. Представьте, что вы берете паузу, прежде чем дать волю обиде или другим негативным эмоциям. Представьте, что в этой паузе вы смотрите на происходящее как взрослый человек, который хорошо относится и к самому себе, и к партнеру. Взрослая часть вашей личности не подвержена обидам, на нее не так легко повлиять и ею невозможно управлять. Если вы взрослый – своими реакциями управляете только вы.

Решите, как взрослый отреагирует на эту ситуацию, что он выберет вместо обиды и обвинений в адрес другого. Найдите хотя бы несколько возможных вариантов такой, взрослой реакции.

Например.

- Вы можете решить, что дадите партнеру выговориться, поможете ему разобраться в его чувствах, успокоите его, скажете о том, как вы его любите.
- Можете отреагировать с юмором (обязательно добрым), самоиронией (но не самоуничижением).
- Можете мысленно поблагодарить партнера за то, что он учит вас выдержке, терпению и любви.
- Можете подбодрить его, утешить, улыбнуться, обнять.

Как видим, если мы реагируем по-взрослому, то вариантов не так мало. Когда вы научитесь вот так мысленно переигрывать ситуации, чреватые конфликтами, начните и в реальности, на практике тренироваться брать на себя ответственность за свои эмоции. Так вы станете хозяином не только самому себе, но и ситуации в целом.

Совет 12

Научитесь говорить о своих эмоциях

Затаенные эмоции способны незримо подрывать ваши отношения

Конечно, совместная жизнь невозможна без эмоций! И не всегда эти эмоции положительны. Самое плохое, что мы можем сделать для себя и для другого – это начать подавлять негативные эмоции, скрывать их, затаивать обиды или гнев. Все это до добра не доводит. Подавленные, затаенные эмоции все равно будут так или иначе прорываться и портить ваши отношения, а заодно и подрывать здоровье.

Из предыдущего совета вы узнали, что каждый сам несет ответственность за свои эмоции. Да, это так. Мы сами выбираем, злиться или нет, обижаться или нет. Но это не значит, что мы должны молчать и терпеть, если в поведении партнера нам что-то не нравится, если мы не получаем от него того отношения, которое нам хочется получать. Если мы затаим эти чувства, то уж точно ничего не изменим к лучшему – лишь создадим напряженность между собой и партнером.

Представьте, что вас что-то не устраивает в его поведении, но вы не говорите об этом вслух, а предпочитаете молчать, дуться и затаивать обиду. Партнер обязательно почувствует ваше недовольство – но он ведь не знает, чем именно вы недовольны! Он может почувствовать себя виноватым, сам не зная в чем, и ради компенсации этого чувства начать винить вас...

Это довольно распространенная схема, по которой возникают самые серьезные конфликты, в результате которых партнеры обвиняют друг друга: «Он (она) меня не понимает». Но как можно друг друга понять, если вы не говорите о своих чувствах, потребностях, желаниях, претензиях?

Многие люди совершают ошибку, считая, что обсуждать чувства не нужно, так как близкие должны понимать друг друга без слов. На самом деле это иллюзия.

Думая, что понимают близких без слов, многие люди приписывают другим свои собственные мысли, из-за чего происходит множество конфликтов и недоразумений. Например, муж думает о проблемах на работе, а жена воспринимает его сдержанное молчание как сигнал: «Он на меня рассердился». В итоге она может начать предъявлять ему претензии в том, в чем он не виноват. Или супруга расстроена из-за конфликта с матерью, а супругу кажется, что это он виноват в ее слезах и отчаянии.

Чувства нужно обсуждать. Но важно не наделать ошибок

Чтобы между вами не происходило подобных недоразумений, обязательно научитесь говорить о своих чувствах, переживаниях, потребностях. Заметьте: если вас что-то задело в поведении партнера, но вы не сказали об этом – ваши негативные эмоции будут только нарастать, вы будете злиться на то, что «он не понимает элементарных вещей», будете предъявлять ему претензии, что «он сам не догадывается, как нужно себя вести». А ему, может, и в голову не приходит, что вы чем-то недовольны, ему кажется, что все в порядке. Так вот: вовремя сказать о своих чувствах – это значит предотвратить накопление негативных эмоций, это значит снять возникшее между вами напряжение и прояснить ситуацию.

Конечно, очень важно избежать распространенных ошибок, а именно:

- никогда не заводите разговор на пике вашей обиды, иначе вы начнете «выпускать пар», выплескивать негативные эмоции на партнера, и ничем хорошим это не кончится,
- остерегаться вести разговор на повышенных, агрессивных тонах,
- не допускать даже намека на сарказм, злую иронию, язвительность и издевки,
- что бы ни происходило, ни в коем случае не надевать маску оскорбленной гордости, не уходить в обиженное молчание.

Заметьте, иногда повод для конфликта бывает ничтожным, но то, как пары выясняют отношения, может привести к разрыву даже без особого повода. Поэтому не забывайте о

том, как важно уметь выяснять отношения мягко, тактично, спокойно, без взаимных упреков и оскорблений.

Прежде чем заводить разговор, не мешает разобраться в своих собственных чувствах. Ведь мы уже знаем, что наша обида или раздражение могут быть продиктованы вовсе не поведением партнера, а лишь привычной нам с детства реакцией. Известно, что подчас мы видим обиду там, где ее нет.

Разберитесь, что конкретно вам не нравится в поведении партнера. Избегайте слишком общих формулировок, таких как «Он просто меня не любит» или «Она меня не понимает». Подумайте, что конкретно в ее (его) поведении заставляет вас делать такие выводы. Что ваша половинка должна была бы изменить в своем поведении, чтобы вы могли чувствовать себя любимым и понимаемым? Реалистичны ли ваши требования? Не пытаетесь ли вы таким образом изменить человека, заставить его быть не самим собой, а кем-то другим?

«Я-сообщения» вместо «Ты-сообщений»

Если вы пришли к выводу, что ваше недовольство вполне обоснованно, а ваши требования реалистичны, можете поговорить об этом с партнером. Выберите для этого время, когда вы сможете говорить спокойно, когда вы не во власти эмоций. И ни в коем случае не начинайте с претензий и требований. Здесь универсальное правило: говорить именно о своих чувствах. С этого и начните разговор. Скажите о том, что именно вас расстраивает, что вам неприятно, что вас обижает в поведении партнера. Ни в коем случае не обвиняйте его в этом и не интерпретируйте его поведение. Помните: вы отвечаете за свои чувства – потому и говорите прежде всего о них.

Для разговора о своих чувствах надо использовать так называемые «Я-сообщения», то есть фразы, которые начинаются с местоимения «я», «мне», «меня», а не «ты», «тебе», «тебя». Например: вместо «Ты меня обижаешь» скажите «Я чувствую себя обиженной». Есть разница, не так ли? Первая фраза звучит скорее как обвинение, тогда как вторая фраза – это только лишь самораскрытие, обозначение своих собственных чувств. Первая фраза вызовет у партнера скорее желание обороняться, тогда как вторая, возможно, заставит его задуматься: что в его поведении заставляет любимую чувствовать себя обиженной.

Еще примеры «Я-сообщений»: «Я очень беспокоюсь, когда ты задерживаешься» (вместо: «Почему ты опять опоздал?»), «Мне очень больно, когда ты повышаешь голос» (вместо: «Не кричи!»), «Я чувствую себя нелюбимой, не нужной тебе, когда ты так молчишь» (вместо: «Ты меня не любишь»).

Принцип понятен, не так ли? Вместо обвинений и ругани – спокойное самораскрытие, проявление своих чувств, приглашение к конструктивному диалогу. Когда близкие люди говорят между собой так, они становятся еще ближе. Избежать обвинений в адрес друг друга и спокойно, прямо, открыто говорить о своих чувствах – значит укрепить взаимопонимание, начать больше уважать друг друга и узнавать друг друга с каждым днем все лучше и лучше.

Упражнение

Проанализируйте любую ситуацию, когда вы ссорились или предъявляли друг другу претензии. Вспомните те слова, фразы, которые вы говорили в этой ситуации. К чему привел разговор – к взаимопониманию, примирению или лишь к нарастанию взаимных претензий и обвинений?

Подумайте о том, каким образом вы могли бы изменить в этом разговоре «Ты-сообщения» на «Я-сообщения». Дайте себе достаточно времени, чтобы спокойно обдумать этот вопрос. Далеко не всегда удается сразу найти нужные формулировки, потому что привычка подсказывает нам все новые и новые способы обвинить другого, предъявить претензии ему, сделать выводы о его чувствах и отношении к вам, вместо того, чтобы говорить лишь о своих чувствах.

Найдите несколько способов – как вы могли бы сказать о своих чувствах в ситуации выяснения отношений, чтобы не обвинить в них партнера.

Поставьте перед собой цель и в ситуациях реального общения всегда искать и находить именно «Я-сообщения», произносить их спокойным, мягким тоном и удерживаться от любого намека на обвинения в адрес партнера. Вы увидите, что все ваши разговоры, и даже ссоры будут заканчиваться более конструктивно и многим обидам просто не останется между вами места, потому что вы будете прояснять друг для друга ситуацию еще до возникновения обид.

Совет 13

Придумайте свои сигналы нежности и любви

А у вашей любви есть «тайные знаки»?

Если вы любите своего партнера – это замечательно, но очень важно уметь проявить эту любовь. Мы уже говорили об этом (см. Совет 2): любить в глубине души – недостаточно, любовь должна выражаться и в ваших словах, поступках, в том, как вы ведете себя по отношению друг к другу. А если речь идет об отношениях любящей пары, то очень важно, чтобы помимо прочих выражений любви в вашем «арсенале» были еще и ваши собственные, особенные знаки, сигналы, которыми каждый из вас сообщает другому: «Я тебя люблю», «Ты – особенный человек в моей жизни», «Я не забываю о тебе ни на минуту», «Моя любовь по-прежнему с тобой».

Конечно, можно говорить все это словами. Но одних только слов недостаточно.

Во-первых, слова имеют свойство затираться. Именно поэтому многие люди нечасто говорят слова любви, даже если в их сердце живет искреннее чувство – им кажется, что от многократного повторения слова станут формальными, неискренними, потеряют свой изначальный смысл. И ведь такие опасения вполне оправданы.

А во-вторых, иногда без слов можно выразить гораздо больше, чем словами. Как красноречивы бывают взгляд, прикосновение, улыбка, выражение лица... Как о многом может сказать сердечко, нарисованное на запотевшем стекле или сложенное из пальцев обеих рук, смешной смайлик в смс-ке или записке, оставленной на столе, или невзначай подаренный цветок, или еще какой-нибудь знак внимания.

Казалось бы, мелочи? Но на самом деле это совсем не мелочи. «Тайные знаки» и сигналы, которыми вы сообщаете друг другу о любви, помогут вам не просто поддерживать и укреплять ваши добрые отношения, но и создадут для вас особую атмосферу любви, в которой вы оба будете постоянно купаться.

Подумайте, как это прекрасно – постоянно жить в атмосфере любви, не забывая об этом ни на миг. И ведь это зависит только от вас! Надо просто уделить этому внимание и время – хотя бы немножко, но обязательно каждый день. Решите, что каждый день будете напоминать партнеру о своей любви – ненавязчиво, пусть даже намеком, не требуя ничего взамен. Если вы будете делать это, ваши отношения расцветут.

Победить равнодушие можно только знаками внимания

Может быть, вы рассуждаете примерно так: «Он (она) уже давно не сообщает мне о своей любви, почему я должна (должен) это делать?» Такие рассуждения – очень большая ошибка, они вредят вашим отношениям. Пусть кто-то один начнет первым «транслировать» другому свои «послания любви». В мире действует закон: все, что мы отдаем, возвращается к нам сторицей. Не забывайте об этом, а если не верите в это – проэкспериментируйте:

начните всеми способами делиться любовью, сообщать о ней, и вы увидите, что ваш партнер начнет возвращать вам подаренную вами любовь.

Так же, как близкие люди возвращают нам направленный на них негатив (см. Совет б) – они возвращают нам и ту любовь, которую мы направляем им. Только не забывайте, что делать это нужно бескорыстно. Сообщайте о своей любви просто потому, что любите, а не потому, что желаете получить любовь в ответ.

Не совершайте и еще одной ошибки: не думайте, что, раз уж вы женаты пять, десять, двадцать или больше лет, то ваша половинка и так должна знать, что вы ее любите. Во-первых, она ничего не «должна». Если вы молчите и никак не выражаете свою любовь – почему же она должна без слов догадываться, что таится за вашим молчанием? А во-вторых, любовь, как и всякое чувство, способно меняться. Оно может становиться как сильнее, так и слабее, и даже исчезать совсем.

Поэтому, естественно, что, не получая подтверждений любви, мы начинаем сомневаться: а существует ли она между нами до сих пор или осталась в далеком прошлом?

И помните: любовь растает тем скорее, чем реже вы сообщаете о ней друг другу.

Не получая подтверждений любви изо дня в день, мы неизбежно начинаем сомневаться: а любимы ли мы еще? Равнодушие – самый страшный разрушитель любви. Если ваша любовь вошла в привычку, стала чем-то само собой разумеющимся и вы забываете сообщать о ней – то внешне ваше поведение выглядит для вашего партнера именно как равнодушие. Опасайтесь этого. И помните, что победить равнодушие можно только знаками внимания. Не забывайте их проявлять, несмотря ни на что.

Ваши отношения никогда не увянут, если у вас есть свой собственный «код любви»

Придумайте особые знаки и сигналы для тех ситуаций, когда вы хотя бы ненадолго разлучаетесь. Если кто-то из партнеров или они оба заняты на работе, то большую часть дня приходится проводить порознь. Да, работа требует подчас всех наших сил и внимания, но очень важно даже среди самого напряженного рабочего дня изредка находить минутку-другую, чтобы вспомнить о любимом человеке и, что очень важно, сообщить ему о том, что вы его любите всегда и везде и не забываете о своей любви даже в самом бешеном темпе жизни.

На счастье существуют телефоны, по которым можно не только говорить, но и отправлять сообщения – ведь не всегда во время работы бывает удобно разговаривать, а тем более говорить о своей любви и нежности. Пусть у вас будет свой особый сигнал, который будет означать: «Помню, люблю, скучаю!» Это может быть тот же смайлик; или, к примеру, три восклицательных знака, или какое-то нейтральное кодовое слово, которое можно сказать и по телефону вслух так, что коллеги ничего не поймут, а любимый человек – поймет.

Словом, проявите совсем немножко творчества, выдумки, инициативы, не сдавайтесь будничной рутине, которая порой заставляет забывать о чувствах. Помните, что ваши чувства более важны, чем множество хозяйственных забот. Для них всегда нужно находить место в любой повседневности. И повседневность перестанет быть будничной – она расцветет новыми красками. Как и ваша любовь, способная расцвести с новой силой, независимо от того, сколько лет вы вместе.

Упражнение

Вспомните о том, были ли у вас в прошлом какие-то свои собственные «сигналы», которыми вы сообщали друг другу о любви. Это может быть просто прикосновение, объятие, взгляд глаза в глаза, маленькие подарки безо всякого повода, и т. д. Действуют ли эти «сигналы» до сих пор или вы забыли о них? Если

забыли – решите, что снова вернетесь к ним.

Поговорите об этом с партнером. Напомните ему о том, как вы раньше объяснялись друг другу в любви – словами, или без слов. Даже если он почему-либо не проявит энтузиазма – не расстраивайтесь и не делайте вывода, что «он вас разлюбил». Может быть, он просто устал или занят другими мыслями. Начните проявлять знаки любви и внимания, так сказать, «в одностороннем порядке», и вы не останетесь без взаимности.

Попробуйте понять, какие именно ваши действия, слова, знаки внимания позволяют вашему партнеру чувствовать себя любимым. Если сомневаетесь, спросите об этом у него. Нравится ли ему, когда вы говорите «Я тебя люблю», или он предпочитает признания в любви без слов? Какие ваши действия означают для него то же самое, что слова «Я тебя люблю»? Может быть, ему нравится, когда вы просто берете его за руку или называете каким-нибудь смешным уменьшительным именем. Создайте целую «копилку» таких «мелочей», которые красноречиво говорят о любви, и обязательно используйте их ежедневно. Это очень важно – именно каждый день и не по одному разу в день «сигнализировать» друг другу о любви.

Совет 14

Научитесь правильно обсуждать свои отношения

Разговоры об отношениях – хорошая профилактика ссор

О чувствах надо говорить, об отношениях надо говорить! Причем делать это достаточно часто. Заметьте: «говорить об отношениях» и «выяснить отношения» – это совершенно разные вещи. Почему люди то и дело выясняют отношения со скандалами и ссорами? Потому что они упустили очень важный момент в своей совместной жизни – они не говорили о своих отношениях.

Если об отношениях не говорить, если не обсуждать то, что происходит между вами – отношения неизбежно «вянут».

Супруги, чувствуя это, подсознательно пытаются оживить отношения, начиная ругаться. Они просто не знают, как делать это по-другому. Получается, что только в ссоре, в бесконтрольном выплескивании эмоций друг на друга они ощущают себя по-настоящему живыми, чувствующими, а главное – получают шанс хоть как-то обратить на себя внимание другого, хоть как-то понять, что они друг другу не безразличны. А ведь можно этого избежать, если вовремя заняться профилактикой ссор. Роль профилактики очень хорошо играют регулярные беседы на тему ваших чувств и отношений.

У любой пары так или иначе возникают какие-то несогласия, недоразумения, недопонимание. Поскольку мы не умеем читать мысли друг друга – но при этом каждый способен на свой лад истолковать поведение другого – то далеко не всегда между нами возможно полное взаимопонимание. От непонимания один шаг до обиды – и чтобы дело не зашло еще дальше, чтобы не дошло до конфликта, очень важно вовремя прояснить все недомолвки и недоразумения. Очень важно научиться говорить об этом.

Говорите обо всем: о том, что вас тревожит, и о том, что радует

Если вас что-то беспокоит, если кажется, что что-то между вами не так, если вы не понимаете, что происходит с партнером, видя, что его поведение как-то изменилось, если что-то вызывает ваше недовольство или тревогу, или у вас появились вопросы – не молчите.

Обо всем, что касается вас двоих, можно и нужно говорить.

Самое плохое, что вы можете сделать, – это затаиться и молчать, надеясь, что «все само как-нибудь рассосется» или что партнер поймет без слов, что вас волнует.

Бывают, конечно, случаи, что люди понимают друг друга без слов – но лучше на это не рассчитывать, потому что такие ситуации скорее из разряда сказочных или фантастических, они большая редкость. И ждать, что «само рассосется» тоже не нужно – это не только неправильно, это опасно. Если что-то вас тревожит, а вы ничего не делаете, чтобы выяснить, что происходит – проблемы будут лишь нарастать как снежный ком.

Конечно, говорить надо не только о тревогах и беспокойствах. Обязательно нужно обсуждать то хорошее, что происходит между вами. Нужно подводить итог каким-то приятным событиям, обязательно говорить об успехах – ваших общих и каждого по отдельности. Нужно выяснять, насколько каждый из вас доволен вашей совместной жизнью, нужно, чтобы каждый сказал, чего он хочет, о чем мечтает, как видит ваши отношения в дальнейшем. Обсуждая, каким вы представляете себе совместное будущее, рисуйте в своих мечтах самые прекрасные картины, стройте воодушевляющие планы, предвкушайте, как хорошо вам будет вместе и дальше – и все эти планы обязательно станут реальностью, если вы оба по-настоящему этого захотите.

Избавьтесь от страха перед откровенностью!

Для многих людей бывает нелегко перешагнуть невидимый барьер, перекрывающий дорогу к взаимной открытости, искренности, откровенности. Чтобы откровенно говорить о своих отношениях, нужно полностью доверять друг другу, быть открытыми, а быть открытыми – значит быть незащищенными, и даже уязвимыми. Но ведь истинно любящие люди всегда открыты, а значит, незащищены друг перед другом. Иначе ваши чувства будут называться уже по-другому, а никак не любовью.

Между любящими людьми неуместны какие бы то ни было барьеры, стены, бронированные двери.

Если вам хочется отгородиться друг от друга броней – это тревожный сигнал. Это значит, ушло доверие, это значит, вы опасаетесь, что ваша откровенность может быть использована против вас. Но и в такой ситуации может быть еще не поздно, отбросив страхи, поговорить откровенно, выяснить, чем каждый из вас заслужил недоверие другого. Может быть, дело лишь в недоразумениях и недосказанностях, а истинной причины и нет? Это можно выяснить, лишь поговорив друг с другом.

Если у вас есть страх перед откровенными разговорами – возможно, это идет из детства, особенно в том случае, когда в вашей семье не приняты были такие разговоры, когда проблемы замалчивались, а то и считалось, что говорить о них «неприлично». Но теперь вы взрослый человек и можете сами себе отменить все запреты. Скажите себе, что детство давно прошло, что ситуация изменилась, перед вами не ваши родители, а совсем другой человек, у вас своя семья и вы строите ее по своим законам. Избавьтесь от страха, сделайте первый шаг к откровенности!

Только не начинайте разговор с проблем, неприятностей, сомнений. Начните с того, что хорошего было у вас в последнее время. Отметьте то, в чем вы довольны супругом, похвалите, одобрите его. И только потом можете мягко и деликатно задать вопросы о том, что вас беспокоит. Ни в коем случае не предъявляйте претензий, не скатывайтесь в «выяснение отношений». Внимательно выслушайте то, что он скажет, затем выскажите свою точку зрения.

Поговорите о том, в чем вы, может быть, не поняли друг друга. Скажите и об обидах, если они были. Обиды обсуждать особенно важно – их копить ни в коем случае нельзя.

Возможно, в результате разговора выяснится, что и обижаться было нечего – просто вы не так поняли друг друга. А если даже повод для обиды есть – поверьте, большинство обид вы можете простить друг другу. Всегда помните, что ваша любовь больше и сильнее, чем любая обида. Будет очень хорошо, если и об этом вы будете напоминать друг другу как можно чаще.

Упражнение

Возьмите бумагу, ручку и напишите, о чем вы хотели бы откровенно поговорить с супругом, хотя, может быть, пока и не решается. Распишите по пунктам несколько особо важных для вас тем. Начните с того, что хорошего вы хотели бы ему сказать, как хотели бы отметить его успехи, достижения или просто то хорошее, что он делает для вас. Затем запишите то, что вас тревожит, беспокоит, те сомнения, если они есть, которые вы хотели бы устранить из ваших отношений. Может быть, есть какие-то поступки вашей половинки или особенности поведения, которые вам не очень понятны или даже не нравятся?

Подумайте, как сказать об этом без претензий, деликатно и мягко. Лучше сделать это в форме вопроса, спросить, почему партнер ведет себя так, а не иначе, что это означает, как вам нужно это понимать. Естественно, вести такой разговор надо с любовью, не нападая на человека и уж, конечно, не допуская даже намека на агрессию. Уже составляя такой список, мысленно «репетируйте» ваш разговор, думайте о том, как именно вы это скажете.

Затем запишите все то, чего бы вы хотели от ваших отношений в дальнейшем, каким видите ваше совместное ближайшее будущее, и подумайте, как скажете об этом супругу.

Составив такой план разговора и мысленно «отрепетировав» его, обязательно поговорите с вашей половинкой, скажите все, что наметили, и обязательно давайте возможность высказаться партнеру, выслушивайте внимательно и его тоже. Если хотите, можете заранее договориться с партнером, что будете обсуждать ваши отношения регулярно, например каждую неделю, в один из выходных дней.

Вы можете договориться и о том, как именно вы будете вести эти беседы – например взявшись за руки и глядя друг другу в глаза, обязательно доброжелательным тоном, обязательно начиная чем-то хорошим и заканчивая чем-то хорошим, обязательно выслушивая друг друга до конца, не перебивая, по очереди давая слово друг другу. Придумайте и оговорите свои собственные правила и дайте друг другу слово следовать им.

Но если вы опасаетесь, что партнер пока не готов к подобным регулярным разговорам – можете не оговаривать их заранее, а просто время от времени, дождавшись подходящего момента, исподволь заводить их. Постепенно такие разговоры станут привычными для вас обоих, и тогда уже вы оба сможете добровольно и осознанно планировать их и участвовать в них.

Совет 15

Научитесь правильно заботиться друг о друге

В заботе важно найти золотую середину

Умение заботиться друг о друге – важная составляющая совместной жизни. Но это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Забота – дело очень деликатное, тут важно не перестараться, не начать чрезмерно заботиться, но и недодать заботы тоже плохо. Очень важно найти золотую середину.

Дело в том, что, когда о нас заботятся, мы в какой-то мере начинаем ощущать себя детьми.

Иногда это бывает приятно, а иногда – не очень. В самом деле, взрослому самостоятельному человеку просто некомфортно постоянно находиться в роли ребенка. Вот почему забота и опека со стороны партнера – особенно если она чрезмерна, чересчур навязчива – многих людей просто-напросто раздражает.

Случается, что заботливый партнер, получая лишь раздражение в ответ на свою заботу, впадает в другую крайность – перестает заботиться совсем. А вот такое поведение уже воспринимается как равнодушие, как признак того, что «любовь ушла». Вот такие, казалось бы, мелочи, как неумение правильно распределить свою заботу, порой очень пагубно сказываются на отношениях.

Научитесь распознавать ситуации, когда забота уместна, а когда – нет

Итак, помните о том, что забота нужна, но она, во-первых, хороша в меру, а во-вторых, она уместна только тогда, когда ваш партнер действительно нуждается в заботе. Давайте подумаем, когда нам на самом деле нужна забота, помощь, поддержка. Когда мы не можем что-то сделать самостоятельно, не справляемся с каким-то делом или какой-то ситуацией в одиночку. Когда мы устали, плохо себя чувствуем или больны. Когда мы переживаем трудные времена, связанные с потерями или другими невзгодами. Когда мы чем-то обеспокоены, встревожены, пребываем в депрессивном или просто подавленном состоянии. Собственно, это и все. Если у нас все в порядке, если мы бодры, жизнерадостны и полны сил, то забота нам и не требуется.

Чтобы понять, когда вашему партнеру нужна забота, а когда – нет, надо всего лишь чутко улавливать его состояния и настроения. Это не так трудно. Мы ведь всегда видим, чувствуем, знаем, когда близкий человек устал, когда ему трудно, а когда он в прекрасном самочувствии и настроении. Для этого вовсе не нужно постоянно следить за ним, не сводя глаз. Если мы постоянно следим за взрослым, самостоятельным человеком, думая о том, что бы еще для него сделать и как позаботиться – мы выражаем ему свое недоверие. Мы словно бы постоянно сомневаемся в том, что он взрослый и самостоятельный. Мы все время норовим что-то сделать за него и для него, как родители для больного ребенка.

Взрослый здоровый человек рано или поздно взбунтуется против такой навязываемой ему роли. Вот почему нужно всячески избегать гиперопеки. Она неуместна даже в отношении детей, а не то что взрослых.

Существует такая точка зрения, что забота нужна только женщинам, а мужчины в ней якобы не нуждаются. Что роль мужчины – давать заботу, а роль женщины – принимать. На самом деле забота нужна и женщинам, и мужчинам. Все дело, повторяю, только в мере и в уместности этой заботы. Если он пришел с работы усталый и расстроенный – то накормить его вкусным ужином, налить горячего чая и настроить телевизор на его любимый канал будет уместными проявлениями заботы. Если она плохо себя чувствует, то укрыть ее пледом, принести лекарство и посидеть рядом – тоже уместные проявления заботы.

А вот если человек хорошо себя чувствует, что-то делает и справляется с делом – то любая попытка вмешаться или даже сделать это за него может быть воспринята уже не как забота, а как посягательство на свободу и самостоятельность личности, как попытка навязать взрослому роль беспомощного ребенка.

И давать, и принимать заботу нужно уметь

Очень важно не только правильно уметь заботиться, но и правильно принимать заботу. Если вам действительно нужна забота и вы получаете ее – дайте понять партнеру, что вы благодарны, что вам важна и нужна его забота. Не считайте, что это само собой разумеется, не оставайтесь холодно-равнодушными в ответ на проявления заботы. Если же его забота похожа на гиперопеку, если она чрезмерна и неуместна, обязательно поговорите с ним об

этом – только без упреков и претензий. Объясните, что вы взрослый человек, а от такой опеки чувствуете себя беспомощным ребенком, что не очень приятно. Скажите партнеру о том, какие проявления его заботы вам нравятся, а какие кажутся неуместными. Пусть он в свою очередь тоже скажет вам, какая забота ему приятна, а в какой он не нуждается.

Бывают и такие ситуации, когда один из партнеров усердствует в гиперопеке, а второй так привыкает к этому, что готов уже добровольно пребывать в роли беспомощного ребенка и все время требовать заботы даже там, где мог бы обойтись без нее. Будьте осторожны – такой чрезмерной заботой вы воспитываете эгоиста, который может до конца жизни остаться инфантильным и беспомощным. Тогда как вы рано или поздно почувствуете, что вами пользуются, истощают ваши силы, ничего не давая взамен. Ваши отношения неминуемо испортятся из-за этого.

Пересмотрите свое поведение. Осознайте, что ваша забота чрезмерна и очень часто неуместна. Если вы хотите так продемонстрировать свою любовь – поймите, что это чувство можно передавать множеством других способов: словами, взглядом, прикосновением, знаками внимания, а никак не чрезмерной, душащей и давящей опекой.

Прекратите ваши попытки постоянно угождать партнеру, «подстилать соломку» и делать все за него. Если вы видите, что его устраивает такое положение дел, что он злоупотребляет вашей заботой и ничего не дает взамен – поговорите об этом с ним, только сделайте это спокойно, без лишних эмоций и обвинений. Скажите о том, какой заботы вы ждете от него. Договоритесь, что будете по очереди заботиться друг о друге, чтобы ваши отношения не превращались в «игру в одни ворота».

Упражнение

Возьмите бумагу и ручку, хорошенько подумайте, и напишите, какие проявления заботы вы бы хотели получать от своего партнера. В каких ситуациях вам нужна эта забота? Как она должна проявляться? Когда вам достаточно просто внимательного взгляда и вопроса: «Как ты себя чувствуешь?» – а когда требуется помощь в конкретном деле? А когда вы совершенно не нуждаетесь в заботе, когда она раздражает вас, кажется излишней?

Расспросите своего партнера о том, какая забота нужна ему, какие проявления вашей заботы, может быть, кажутся чрезмерными, а когда, с его точки зрения, вашей заботы недостаточно. Если хотите, можете и его попросить сделать записи, подобные вашим. После вы сможете обменяться вашими записями, чтобы каждый прочитал о потребности другого в заботе. Затем вы можете уже более предметно обсудить этот вопрос в разговоре.

Совет 16

Цените то общее, что есть между вами

Ищите то, что вас объединяет, а не то, что разъединяет

Есть пары, которые с годами приходят к выводу, что между ними нет ничего общего. «Мы слишком разные люди и потому должны расстаться», – говорят они. И расстаются, даже не попытавшись спасти отношения, даже не задумавшись хотя бы раз над тем, действительно ли между ними нет ничего общего или столь категоричный вывод сделан лишь от обид, взаимных претензий и нежелания понять друг друга.

Когда-то вы встретились, познакомились и полюбили друг друга. Может быть, каждому из вас даже казалось, что вы повстречали родственную душу. Вам даже не приходило в голову думать, что между вами нет ничего общего. Напротив, вы искали и находили это общее. Вы, конечно, видели и различия между вами, вы понимали, что во многом не сходны друг с другом, но это не казалось столь важным.

Гораздо важнее было то, что между вами общего.

Вы искали и находили эти «точки соприкосновения», и каждый раз радовались, когда выяснялось, что вам нравятся одни и те же книги, или фильмы, что у вас схожие взгляды по каким-то вопросам, что вы одинаково реагируете на несправедливость, что в детстве у вас были похожие мечты и т. д.

Куда же все это девается с годами – все то сходство, которое когда-то и помогло вам стать близкими людьми? Оно никуда не делось – вы просто о нем забыли. Вы стали больше акцентироваться на том, какие вы разные, чем на том, в чем вы похожи. Это точно так же, как с недостатками и достоинствами – когда-то вы видели в любимом только достоинства, теперь стали видеть только недостатки, хотя и сейчас его достоинства никуда не делись, а недостатки были и прежде.

Мы сами выбираем, что видеть в другом, на чем заострять свое внимание. И от того, что мы выбираем, в огромной степени зависит судьба наших отношений.

Все хорошее, что есть между вами, нужно возвращать, как прекрасный сад

Мы уже знаем, что над отношениями надо работать, иначе они просто увянут. Отношения – как прекрасный сад, который нуждается в постоянном уходе. За садом мы не забываем ухаживать, за машиной и компьютером – тоже, и о собственной внешности не забываем, а вот отношения почему-то пускаем на самотек, считая, что они должны жить, развиваться и улучшаться сами по себе. Но так не получается – сами собой отношения становятся не лучше, а лишь хуже. Чтобы они стали лучше, надо их возделывать, удобрять, поливать, удалять сорняки...

Важнейшая часть работы над отношениями – это культивирование всего хорошего в том, что было и есть между вами.

Чтобы культивировать это хорошее, надо как минимум постоянно напоминать себе об этом. Вот так же нужно напоминать себе и друг другу обо всем том, что вас сближает, что объединяет вас, что есть общего между вами. Это общее обязательно есть – даже у тех пар, которые решили разойтись из-за того, что, якобы, ничего общего между ними не осталось. Это общее осталось – просто они не дали себе труда, чтобы беречь и ценить его, чтобы хотя бы помнить об этом общем, а не то что приумножать его.

Если вы чувствуете, что как-то отдаляетесь друг от друга, если еще чуть-чуть, и окажется, что у каждого из вас своя, отдельная жизнь, значит, пора провести ревизию того, что вас объединяет. И даже если у вас все благополучно, и никакого отдаления не чувствуется – все равно ради профилактики надо постоянно напоминать себе и друг другу о том, что есть между вами общего, и, что очень важно ценить это. Со временем ваши сходства могут начать казаться чем-то само собой разумеющимся, вы перестаете их замечать, тогда как различия просто бросаются в глаза. И чтобы различия и несходства не затмили то, в чем вы похожи, важно относиться к этой похожести как к ценности, как к тому, чем можно дорожить, что нужно лелеять, и о чем нельзя забывать.

Сравнительный анализ: в чем вы близки друг к другу?

Не пожалейте времени, вспомните все то, в чем вы близки друг к другу! Начните с характера. В чем вы похожи? Не поддавайтесь соблазну сказать: «Ни в чем», «Мы

совершенно разные» и т. д. Это не так. Может быть, ваше сходство не бросается в глаза, может быть, оно проявляется лишь в каких-то нюансах, но оно есть.

Задайте себе, например, такие вопросы.

• Как у вас обоих с чувством юмора? Бывают ли случаи, когда вам нравятся одни и те же шутки, вы вместе смеетесь над комедией или анекдотом?

• Способны ли вы оба к сильным чувствам?

• Можно ли сказать, что вы глубокие, сложные натуры?

• Можно ли про вас обоих сказать, что вы чувствительны к критике, сильно переживаете из-за обид и неприятностей?

• Вы оба дружелюбны, отзывчивы, умеете дружить?

• Вы оба оптимистичны или, наоборот, склонны к пессимизму?

А если по этим пунктам у вас есть расхождения – не останавливайтесь, продолжайте сравнивать ваши характеры, и вы обязательно найдете хотя бы 2–3 пункта, по которым вы совпадаете. А это уже не так мало.

Затем подумайте о том, что для вас обоих ценно, важно и дорого.

• Вы оба любите ваших детей?

• Вам дорог ваш дом, ваша семья?

• Вам обоим нравится находиться в уютной, комфортной обстановке?

• Вы оба любите свою работу, цените профессионализм?

• Вы оба хотите быть здоровыми, счастливыми, жить благополучно?

И опять вы увидите, что не так уж мало между вами общего, что есть цели, ценности, привязанности, которым привержены вы оба.

Не останавливайтесь на этом, подумайте о ваших общих интересах, увлечениях, вкусах, пристрастиях, желаниях. Возможно, вы заново откроете вашего партнера и убедитесь, что вовсе не случайно вы вместе. Когда-то вы выбрали друг друга, подсознательно ощутив, что между вами есть какая-то связь, что вы способны понять друг друга, найти общий язык и построить счастливую совместную жизнь. Вот только эту связь нужно укреплять, нужно искать и находить все новые точки соприкосновения. И тогда с годами вы не отдалитесь друг от друга, а станете только ближе.

Упражнение

Возьмите бумагу, ручку, выделите себе хотя бы час свободного времени и начните вспоминать вашу совместную жизнь с самого начала, со дня знакомства, причем дайте себе установку вспоминать только хорошие, радостные, счастливые события. Запретите себе хотя бы в течение этого часа думать о чем-то плохом и неприятном, о том, что вас разъединяет. Думайте только о том, что вас соединяет, в чем проявляется ваша общность, ваше единство.

Записывайте одно за другим все события, которые для вас обоих были радостными, приятными, счастливыми. Пусть это будут совсем незначительные на первый взгляд события – ужин в ресторане или прогулка, поездка за город, вместе проведенный отпуск. Вспомните и крупные, важные события, такие, как рождение детей. Не забудьте и о том, как вы радовались за успехи друг друга, как вы вместе делали что-то хорошее, нужное, полезное – например по дому или даче. Постарайтесь ничего не упустить, вспомнить как можно больше таких событий. Вспомните ваши эмоции по этому поводу. Вспомните, как тогда вы чувствовали себя единым целым, как понимали друг друга, как нравились друг другу.

Вы увидите, что в вашей совместной жизни было не так уж мало хорошего – может быть, больше, чем вы думали. И не так уж редко проявлялось то общее, что есть у вас, и было не так уж мало моментов полного взаимопонимания. Осознайте, что это никуда не делось – просто вы, может быть, забыли об этом, но ведь не поздно вспомнить и тем самым вернуть все хорошее в ваши отношения, оживить их.

В идеале это упражнение нужно выполнять вдвоем. Но если вы не уверены, что вы, или партнер, или вы оба готовы к этому – попробуйте сначала выполнить

его в одиночку, а потом рассказать партнеру о ваших воспоминаниях, напомнить и ему все то хорошее, что было в вашей жизни.

Совет 17

Цените то, чем вы отличаетесь друг от друга

Мы такие разные – и это хорошо

Мы все не случайно ищем именно «свою вторую половинку» – человека близкого, понятного, в чем-то похожего на нас, а может, даже родственную душу. Вот почему мы расстраиваемся, если обнаруживаем, что другой человек – именно **другой**, что он многое понимает по-другому, не так, как бы нам хотелось. Важно вовремя понять, что ничего страшного в таких различиях нет, и не делать из этого трагедии. Скоропалительный вывод «Он (она) меня совсем не понимает» обычно несправедлив. Если в чем-то вы различны, если что-то воспринимаете по-разному, если даже говорите временами будто бы на разных языках – это еще не значит, что вы чужие друг другу люди, что вы не можете любить друг друга, что между вами невозможно взаимопонимание.

Спокойно принять тот факт, что вы отличаетесь друг от друга – вот необходимое условие для мира и гармонии в ваших отношениях. Прекратите сетовать на эти различия! Подумайте о том, что отличаться друг от друга – это нормально.

Все люди разные, и именно поэтому жизнь интересна и разнообразна.

Разве хотелось бы вам, чтобы рядом с вами все время находилась ваша точная копия? Вы бы думали и чувствовали абсолютно одинаково, во всем и всегда соглашались друг с другом. Какое-то время это, может быть, радовало бы вас. Но рано или поздно стало бы скучно, захотелось бы разнообразия, новизны, разве не так?

Другой человек – это словно другая вселенная, другой мир, там столько всего нового, интересного, неизведанного. Так стоит ли судить этот другой мир за то, что он не похож на наш собственный? Стоит ли пытаться переделать его «под себя»? Может, лучше начать ценить его именно за то, что он отличается от нашего?

Не сетовать на различия, а начать ценить их – это искусство, но, освоив его, вы почувствуете, насколько ярче и интереснее стала ваша совместная жизнь.

Не говорите «Не понимаю». Скажите: «Хочу понять»

Не забывайте, что, во-первых, в психологии мужчины и женщины есть отличия, и никуда от этого не деться. Нельзя требовать от мужчины, чтобы он был таким же чувствительным, эмоциональным, как женщина. Нельзя требовать от женщины, чтобы она всегда трезво мыслила и опиралась на факты, как мужчина.

Понимая и ценя эти и другие отличия, вы избежите ссор и наладите нормальное взаимопонимание. А во-вторых, бывают и другие различия, не связанные с полом, – это разные принципы и убеждения, разные вкусы, разные политические взгляды, разное отношение к работе и отдыху, ко всевозможным житейским ситуациям...

Иногда кажется, что различий больше, чем сходства, – но если вы будете уважать то, чем партнер отличается от вас, если вы будете ценить эти отличия, то они ни в коей мере не помешают вашей любви.

Да, бывает, что даже одни и те же слова мы понимаем по-разному, что нам непонятны мотивы поведения и поступки близкого человека. Главное – не спешить с выводами, не впадать сразу в возмущение и обиду, не говорить «Я его (ее) не понимаю!» Вместо этого

возьмите паузу и скажите себе: «Я хочу его (ее) понять».

Даже если ваш близкий человек очень сильно отличается от вас, вы можете наладить хорошие отношения, если будете стремиться понять его. Для этого нужно постараться поставить себя на его место, посмотреть на ситуацию его глазами. Попробуйте понять, что на самом деле стоит за его мыслями, чувствами, словами. Может быть, совсем не то, что вам показалось на первый взгляд. Вы увидели в этом лишь обиду для себя – и не увидели скрытой просьбы о помощи, душевной боли и переживаний.

Если встретились с чем-то непонятным для себя в поведении партнера, не делайте скоропалительных выводов о том, что он вас не понимает или хочет вас обидеть, а тем более, что он плохой и вас не любит. Скорее всего, подобные толкования – ложные. Все дело лишь в том, что он – другой, не такой как вы, и за его поведением скрывается совсем не то, что вы думаете.

Не судите по себе, не приписывайте другому своих чувств

Чтобы легче было понять другого, помните, что внешне не всегда заметны те чувства и мотивы, которые толкают человека к тем или иным словам и поступкам. Это дает почву для ложных толкований этих чувств и мотивов. Не делайте никаких выводов, если вам непонятно, почему человек так поступил или так сказал – лучше попытайтесь понять, посмотрев на ситуацию его глазами, или по душам поговорив с ним, без ссор, упреков и претензий.

Кроме того, одни и те же внешние проявления могут означать у разных людей разное.

Вы видите, что у вашего партнера грустное выражение лица, и делаете вывод, что он сердится на вас – а на самом деле он просто задумался о чем-то, не имеющем отношения к вам. Никогда не делайте скоропалительных выводов об отношении к вам партнера, основываясь на выражении его лица, жестах, позах, поведении. Можно ведь поговорить и выяснить, что это значит, а не домысливать то, чего нет.

Не забывайте и о том, что не всем людям легко выражать свои чувства. Даже если ваш партнер ничего не говорит о чувствах и никак их не проявляет – это еще не значит, что он вообще не имеет чувств. Не требуйте, чтобы эмоции и переживания выражались у другого точно так же, как у вас.

Помните и о том, что другой человек тоже может неправильно понять какие-то ваши слова и поступки. Вы говорите что-то, в чем не видите ничего обидного – но партнер обижается. Не осуждайте его за это, но учитывайте эту его особенность: он – другой.

Вывод такой: не судите по себе! Не приписывайте другому своих чувств. Вы и ваш партнер можете воспринимать одну и ту же ситуацию совершенно по-разному. Выясните, в чем различия вашего восприятия. Вам обоим станет легче не только понять друг друга, но и больше уважать и ценить друг друга – опираясь на ваши различия, а не только сходство. Главное – запастись терпением и спокойствием. Не требуйте от близкого человека, чтобы он понимал все точно так же, как вы. И ни в коем случае не считайте, что вы правы, а он – нет.

Помните, что у каждого есть своя правота и, если человек воспринимает все не так, как вы, это еще не значит, что он не прав. Вы можете остаться каждый при своих взглядах, при своей точке зрения, но при этом продолжать уважать и любить друг друга.

Упражнение

Возьмите бумагу, ручку, найдите свободное время, чтобы хорошенько обдумать, чем вы с партнером отличаетесь друг от друга. Запишите основные пункты вашего несходства. Начните с того, что вызывает у вас раздражение,

беспокойство или другие отрицательные эмоции. Может быть, вы придерживаетесь противоположных взглядов на какую-то проблему? Может быть, у вас разные представления о том, как относиться друг к другу, как воспитывать детей и т. д.? Может быть, вы не приемлете что-то в поведении партнера, в том, как он проводит свободное время, какие у него друзья и т. д.?

Осознайте все негативные чувства, которые у вас вызывает поведение партнера, или какие-то черты его черты характера и т. д. Посмотрите словно бы со стороны на свое раздражение, гнев, несогласие, желание спорить с ним. Затем попробуйте спокойно изложить все это на бумаге. Можете писать так, как будто пишете письмо партнеру. Опишите там все, с чем вы не согласны, что вам не нравится, что вызывает желание перевоспитать его. Перечитайте письмо и обратите внимание, не прорывается ли там гнев, раздражение, обида, нет ли упреков, обвинений. Если есть – напишите еще одно письмо, где изложите то же самое, но уже в мягком, спокойном, уважительном тоне.

Перечитайте снова и заметьте, появилось ли у вас хотя бы небольшое понимание того, почему ваш партнер ведет себя именно так. Удалось ли вам хотя бы в малой степени взглянуть на ситуацию его глазами? Удалось ли вам принять его право на то, чтобы быть именно таким, какой он есть?

Напишите еще одно письмо, которое будет начинаться словами «Я понимаю тебя». Напишите о том, как, по-вашему, выглядит ситуация глазами партнера. Напишите о своем понимании, почему он ведет себя так, а не иначе – и напишите о том, как, с вашей точки зрения, понимает это он.

После такой «терапии письмами» ваш взгляд на поведение партнера может сильно измениться. Вы можете заметить, что ушли обиды, гнев и раздражение. Что вам многое стало понятно в нем, вы заметили и оценили заново то, чего раньше не замечали.

Решайте сами, стоит ли показывать партнеру то, что вы написали. Если не хотите показывать – не надо, ведь эта работа нужна была прежде всего вам. Но обязательно найдите время и возможность, чтобы спокойно поговорить с ним. Расскажите о том, что вы поняли о мотивах его поведения, о его чувствах. Уточните, правильно ли вы поняли. Выразите уважение к его позиции, его взглядам, его отличиям от вас. Попросите его рассказать о каких-то вещах, на которые он смотрит совершенно иначе, чем вы. Например, о его взглядах на политику, искусство, спорт или воспитание. Выслушайте без осуждения и критики. Задайтесь целью не просто увидеть различия между вами, но и порадоваться или даже восхититься тем, что вы такие разные. Дайте понять партнеру, что вы уважаете его взгляды, что не собираетесь спорить с ним. Попробуйте остаться на своей позиции, уважая и свою собственную точку зрения, и точку зрения партнера, какими бы они ни были разными.

Совет 18

Откажитесь от попыток переделывать партнера

Нам не дано изменять других людей

Не так уж мало людей подвержены иллюзии, будто любимого человека можно переделать. Бывает, что жених или невеста еще до свадьбы недовольны своим другом или подругой, но рассуждают примерно так: «Ничего, вот поженимся, и он (она) под моим влиянием и благодаря силе моей любви обязательно изменится к лучшему!» И как же дорого приходится платить за такие наивные надежды. Выясняется, что никто меняться не собирается, раздражающие недостатки другого не только не становятся меньше, но усугубляются с годами, и кроме разочарования брак не дает ничего.

Никому из нас не дано сил и средств, чтобы переделывать других людей!

Надо это запомнить раз и навсегда и даже не пытаться кого-то перевоспитывать, особенно если это взрослый, равный вам человек. Если он захочет измениться сам – тогда он сможет измениться. Только в этом случае – если на то будет его добрая воля. Заставить измениться другого вы не сможете. Природой нам даны силы только чтобы менять себя. Но не других.

Если хотите сохранить отношения – принимайте вашего партнера таким, какой он есть, и не пытайтесь перевоспитать. Ваши упреки, указания, каким ему быть и как себя вести, приведут только к раздражению, а там и к ссоре, к конфликту. Никому из нас не нравится, когда нас учат жить и указывают на недостатки. Особенно болезненно воспринимаются такие указания от самого близкого человека, супруга или партнера. Пытаясь его переделать, перевоспитывая, вы демонстрируете, что не любите его таким, какой он есть. Этого достаточно для серьезной трещины в отношениях.

Влиять на других напрямую мы не можем – но можем делать это косвенно

Конечно, это не значит, что вы должны только терпеть и мучиться, если партнер, к примеру, обращается с вами плохо, если какие-то его поступки угрожают благополучию вашему личному и вашей семье. Например, муж начал злоупотреблять алкоголем. Что делать жене – смиряться, терпеть, продолжать принимать все как есть? Нет, конечно.

Нужно принимать решения – но эти решения должны касаться прежде всего вас и вашего поведения, а не поведения мужа. Вы не можете принять решение за него. Вы не можете сказать: «Я принимаю решение, чтобы он с завтрашнего дня не пил». Но вы можете сказать: «Я принимаю решение, что возьму детей и уйду жить отдельно, если он еще раз придет пьяным, и буду жить отдельно, пока он не решит изменить своего поведения». Затем вы можете сказать мужу об этом своем решении. И дальше решения должен принимать уже он.

Этот метод может оказаться гораздо более действенным, чем все попытки его перевоспитать, все нотации, нравоучения и упреки. Упреки ведь ничего не решают, они по сути не меняют ситуации. Упрекая, вы пытаетесь изменить то, что изменить не в ваших силах. Каждый человек сам несет ответственность за себя и свое поведение. Поведение мужа (жены) – вне зоны вашей ответственности. Потому вы и не можете тут ничего изменить. Меняйте то, что находится в вашей зоне ответственности! Это ваше собственное поведение. Вы можете изменить свое поведение – и тем самым косвенно подтолкнуть к изменениям другого.

Значит, мы все-таки как-то можем влиять на поведение другого? Да, можем, но не напрямую, а косвенно. Когда мы меняемся – меняют свое отношение к нам и близкие нам люди. Вот так, через перемены в себе, менять отношения с другими – это в наших силах.

Никто не обязан становиться таким, как нам хочется. Но и мы не обязаны терпеть то, что не нравится

Вы понимаете теперь, почему терпят крах те семьи, где один из партнеров начинает берет на себя роль воспитателя и требует от другого повиновения? Потому что находиться в подавленном, зависимом, подчиненном состоянии не хочется никому. Никто не будет меняться, если на него давят и требуют, чтобы он изменился.

Дайте партнеру право быть таким, какой он есть, и вести себя так, как он считает нужным. Но и себе возьмите точно такое же право. Если вам что-то не нравится в партнере – вы вовсе не должны молчать. Поговорите об этом. Расскажите о том, что именно вам не нравится, какие переживания у вас это вызывает.

Используйте «Я-сообщения» (см. Совет 12). Но ни в коем случае не требуйте: «Стань таким, как я хочу!» Он не обязан быть таким, как вы хотите. Он имеет право быть самим собой и не соответствовать вашим ожиданиям. Требовать, чтобы он соответствовал этим ожиданиям и все делал только так, как надо вам – это самый настоящий эгоизм. С настоящей любовью такое поведение мало совместимо.

Вполне возможно, что партнер сам пересмотрит свое поведение, если поймет, что причиняет вам боль или доставляет переживания. Но он сделает это лишь в том случае, если вы не будете на него давить и требовать, чтобы он изменился.

Если же вы открыто, честно, без упреков рассказали, как тяжело вам выдерживать какое-то не устраивающее вас поведение партнера, но видите, что он категорически не настроен меняться – решайте, продолжать ли эти отношения. К сожалению (или к счастью, не все в жизни зависит от нас. Мы не властны над другими людьми. Лучше вовремя понять это и смириться.

Да, мы не всемогущи.

Иногда приходится выбирать: либо продолжать терпеть и не ждать перемен, – либо расставаться. Мучиться и упрекать партнера, что он не хочет меняться – это саморазрушительный вариант. Но и отношения в таких ситуациях тоже чаще всего рушатся. Отнеситесь здраво к своим возможностям влиять на партнера. Посмотрите на ситуацию реально. Не будьте наивны и не ждите, что черное станет белым или наоборот. Если все в семейной жизни плохо – берите ответственность за свое поведение на себя и решайте, что делать в этой ситуации вам. Вам, а не партнеру.

Упражнение

Возьмите лист бумаги, ручку и запишите все то, что вам хотелось бы переделать в партнере. Перечитайте ваш список. Ответьте себе честно на вопрос: вы верите, что действительно можете его переделать? В ваших ли это силах? В вашей ли это ответственности? В вашей ли это компетенции?

Вспомните все попытки перевоспитания партнера, которые вы применяли. Как вы это делали? Упрекали? Требовали? Угрожали? Обижались? Осознайте, что все это не привело ни к какому результату. Все это было впустую – но не потому, что ваш партнер такой «плохой». Просто вы пытались делать то, что сделать нереально. Вы пребывали в иллюзии относительно своих возможностей.

Отнеситесь к этому спокойно. Не судите себя. Вместо этого подумайте, как можно было бы в этой ситуации повести себя по-другому. Вы пытались изменить партнера, не зная, что вам это не по силам. Но вам по силам изменить себя, свое поведение или свое отношение к тому недостатку партнера, который вы хотели изменить. Попробуйте найти в этой ситуации то, что действительно зависит от вас, то, что вы в самом деле можете изменить.

Вы можете поговорить с партнером и объяснить ему, как трудно вам мириться с тем или иным его поведением.

Вы можете решить, что будете более спокойно относиться к его недостаткам.

Вы можете найти какой-то компромисс, чтобы оба остались довольны (например, жене не нравится, что все выходные муж проводит с друзьями, а мужу не нравится, что жена все вечера разговаривает с подругами по телефону – они могут договориться, что он будет встречаться с друзьями реже, чаще проводить выходные с ней, а она будет говорить с подругами не каждый вечер, а освободившееся время уделять мужу).

Вы можете, наконец, поставить какое-то условие: если партнер продолжит вести себя так, то вы оставляете за собой право свободного выбора, как вам себя вести и что делать (только чтобы это не было похоже на шантаж).

Подумайте, и обязательно найдете возможности заявить о своих интересах, потребностях и о том, что вас не устраивает в ваших отношениях, не прибегая к прямому давлению и к попыткам переделать партнера.

Совет 19

Откажитесь от манипулирования

Манипулирование – это принуждение другого не быть таким, какой он есть

От недовольства партнером и желания его переделать один шаг к такому неприятному явлению как манипулирование. Надо сказать, что большинство людей манипулируют друг другом вовсе не потому, что они такие уж коварные искусственные интриганы. Это делается чаще всего неосознанно. Но в основе манипулирования – всегда эгоистичное желание получить что-то для себя. Мы порой не замечаем, как в наши отношения вмешивается корысть, как из них уходит чистая безусловная любовь.

Бывает, что люди прибегают к манипулированию просто потому, что усвоили подобный пример из родительской семьи. Они видели, например, как мать постоянно устраивала истерики, чтобы получить что-то от отца. Или как отец угрожал матери или запугивал, шантажировал ее. Ребенок, вырастая в такой семье, просто не знает, что возможны другие модели поведения и, став взрослым, сам начинает строить отношения в своей семье по той же схеме.

Манипулирование – это, по сути, способ, каким люди пытаются так или иначе пользоваться друг другом.

Это принуждение другого быть не таким, какой он есть, а таким, каким хочется его видеть партнеру. Это не что иное, как грубые попытки переделывать партнера «под себя». Где-то манипулирование сродни насилию, а иногда напрямую состыковывается с насилием. Важно начать осознанно относиться к этому. Важно замечать, когда мы сами манипулируем, а когда манипулируют нами.

Основные виды и способы манипулирования

Способов манипулирования существует множество, некоторые, самые распространенные из них, мы рассмотрим.

Угроза разрывом. Иногда, особенно в пылу ссоры, партнеры могут говорить друг другу: «Подаю на развод», «Ухожу», «Нам нужно расстаться» и т. д. Если такие слова говорятся обдуманно, если они выражают осознанное решение одного из партнеров, то произносятся они обычно спокойно, без эмоций, может быть, даже деликатно и мягко, а главное – за ними следует действие: человек, осознанно решивший развестись, идет и разводится. Если же эти слова говорятся в запале, эмоционально, а самое главное – говорящий не собирается на самом деле разводиться – это манипуляция чистой воды. Цель – запугать партнера, почувствовать свою власть над ним, получить от него что-то.

Шантаж. Желая что-то получить от партнера, некоторые люди прибегают к шантажу, самая частая разновидность которого – отказ в любви и сексе. К этому виду шантажа часто прибегают женщины, когда недовольны партнером, когда он чем-то «провинился» перед ними или когда от него что-то нужно. Мужчины, бывает, прибегают к шантажу самоубийством (это происходит не так часто и обычно в семьях, где отношения складываются на основе патологической зависимости). Шантажист всегда ставит условие: сделай то, что я хочу, а иначе... Далее следует угроза.

Демонстрация обиды. Обида может демонстрироваться при помощи слез, истерик и скандалов, а также при помощи демонстративного молчания, недовольного лица, фразы «Я с

тобой не разговариваю». Это проявление эгоизма, нежелания принимать партнера таким, как есть, стремление переделывать его и заставлять подчиняться, подавляя своим недовольством и обидой.

Требование доказательств любви. Бывает, что партнер или партнерша то и дело повторяют: «Если ты меня любишь – сделай то-то и то-то». Это явная манипуляция с целью удовлетворить какие-то корыстные интересы.

Демонстрация беспомощности . Если взрослый, самостоятельный человек говорит другому «Я без тебя пропаду» или что-то в таком духе, он ведет себя как беспомощный ребенок, каковым не является. Прикинуться слабым, беспомощным – одна из типичных стратегий манипулятора. По сути он использует другого человека для своих целей – как говорится, садится на шею.

Претензии, упреки. Если один партнер упрекает другого: «Я для тебя стараюсь, а ты не ценишь», «Я всю жизнь тебе отдала, а ты, неблагодарный...» и т. д. – это типичная манипуляция. Тот, кто любит безусловной любовью и принимает партнера таким как есть, не будет прибегать к упрекам, осуждать, винить и порицать.

Манипулятору всегда кажется, что, прибегая к этим приемам, он может получить от другого что-то, что ему нужно, что-то важное и ценное, такое как внимание и любовь. Но это заблуждение – манипуляциями невозможно добиться ничего важного и ценного, а вот убить любовь можно.

Начните наблюдать за собой: нет ли у вас склонности к тому или иному виду манипулирования. Ловите себя на этом, если такое поведение проявляется у вас автоматически. Научитесь останавливать себя. Напоминайте себе, что манипулирование не дает любви и счастья, а лишь уводит от них. Помните, что тот, кто уважает себя и другого, всегда может создать атмосферу тепла, эмоциональной близости и все «шероховатости» отношений обсудить спокойно, без попыток влиять друг на друга, без упреков и претензий.

Если манипулируют вами

А если вы заметили, что партнер манипулирует вами? Не нужно его попрекать этим – скорее всего, он делает это неосознанно. Вам нужно просто научиться не поддаваться на эти манипуляции. Тот, кто манипулирует, обычно пытается спровоцировать другого на определенные эмоциональные реакции: например на жалость или чувство вины. Когда вы поддаетесь на эту провокацию, манипулятор понимает, что он добился своего и на вас можно влиять таким образом. Но если вы не будете поддаваться, он почувствует, что его тактика не работает, и вынужден будет пересмотреть свое поведение.

Научитесь реагировать совсем не так, как ожидает манипулятор!

Например, он изображает беспомощность, бьет на жалость. Вместо того чтобы поддаваться и жалеть его, скажите, что у него нет повода для жалости к себе, он взрослый, самостоятельный человек и все в жизни у него не так плохо и только от него зависит, чтобы было лучше. А если он винит вас – не спешите чувствовать себя виноватым и оправдываться: вспомните, что каждый человек сам несет ответственность за себя и свою жизнь и никто не может быть виноват в том, что происходит с нами.

Если же чувствуете, что не можете справиться самостоятельно, если партнер всерьез угрожает, к примеру, что-то сделать с собой – не медлите, обращайтесь к специалистам, врачам, психологам, психотерапевтам.

Упражнение

Возьмите бумагу, ручку, хорошо подумайте и ответьте себе на вопрос: «К каким способам манипулирования чаще всего прибегаю я, чтобы получить что-то от партнера»? Будьте честны с собой и беспристрастны к себе, запишите по пунктам, как именно вы манипулируете и что хотите этим получить.

Подумайте о том, что можно противопоставить такому поведению. Подсказка: лучшее «оружие» против манипуляции и единственно возможная альтернатива ему – это честный, открытый разговор о своих чувствах. Так, вместо того, чтобы изображать обиду, вы можете прямо сказать, что чувствуете себя обиженным (обиженной), и назвать причины. Продумайте такую стратегию поведения, решите, что вы скажете партнеру, как себя поведете в следующий раз, поймав себя на попытке манипулирования.

Затем запишите по пунктам, к каким способам манипулирования прибегает ваш партнер. Вспомните, как вы обычно реагируете? Поддаетесь на провокацию, испытываете негативные эмоции? Выработайте другую стратегию поведения. Решите, что вы не будете больше поддаваться на жалость и чувство вины (два самых распространенных чувства, на которые бьют манипуляторы). Подумайте, как проявить любовь, сочувствие, понимание, но избежать жалости и чувства вины. При первом удобном случае примените эту стратегию на практике.

Совет 20

Научитесь правильно обращаться с просьбами

Просить о помощи – это нормально

Нередко случается, что мы боимся попросить партнера о том, что нам нужно, в чем мы нуждаемся и что хотели бы получить от него. Иногда мы надеемся, что партнер поймет это сам, без слов. Но давайте не будем забывать: это иллюзия, люди не умеют читать мысли друг друга. Не стоит рассчитывать, что партнер будет без слов угадывать все ваши желания и делать то, что вы хотите. И тем более не стоит обижаться, если он оказывается не таким догадливым, как бы вам хотелось.

Если мы хотим построить хорошие отношения, мы должны научиться обращаться с просьбами.

Мы должны прямо говорить, если нам нужна помощь, и не возмущаться, мол, он мог бы понять это и сам. Если вам нужна помощь, а партнер этого не замечает – не надо думать, что он такой плохой и вас не любит. Причина может быть совершенно другой: он занят своими мыслями и делами, он устал, он, в конце концов, думает, что вам помощь не нужна, раз вы о ней не просите!

Поймите, что ничего нет страшного или унижительного в том, чтобы попросить о помощи. Люди должны помогать друг другу – это нормально. Некоторые слишком гордые люди считают, что просить – ниже их достоинства. Но семейные отношения несовместимы с гордыней. Гордыня создает между нами слишком прочные барьеры, сквозь которые не всегда может пробиться любовь.

Нам всем нужна бывает помощь, поддержка, внимание, забота. Иногда нужно попросить об этом, ведь партнер может опасаться, что обидит вас, предложив помощь, так как продемонстрирует таким образом, что вы в одиночку не справитесь. Но на самом деле попросить о помощи – это вовсе не значит проявить слабость! Просто есть такие вещи, с которыми вдвоем действительно легче справиться, чем в одиночку. Так почему бы не сказать об этом прямо?

Почему женщина боится попросить о помощи, а мужчина боится предложить помощь

Ситуация порой осложняется тем, что существует определенная разница в психологии мужчин и женщин. Мы можем заметить, что мужчины не любят, когда кто-то предлагает им непрошенную помощь. А женщины очень часто ждут, что им помогут даже без просьбы с их стороны. Понимаете, какими недоразумениями это чревато?

Мужчина раздражается на непрошенную помощь – и думает, что женщина точно так же будет раздражаться, если ей предложить помощь. А женщина-то как раз ждет, что помощь ей предложат, но сама боится о ней попросить. Ведь она думает, что, раз мужчина не предлагает помощь, значит, он не хочет ей помогать. И вот женщина боится попросить о помощи, мужчина боится предложить помощь – в итоге оба остаются недовольными друг другом.

Этого недоразумения очень просто избежать. Преодолейте страх, научитесь просить о помощи! Этот совет, кстати, относится и к мужчинам, и к женщинам. Неправильно было бы считать, что в помощи нуждаются только женщины, что мужчинам как сильному полу помощь не нужна. И мужчина, и женщина должны помогать друг другу – и ничего зазорного ни для кого в этом нет.

Договоритесь о том, что будете без опаски обращаться друг к другу с просьбами

Если у вас есть какие-то невысказанные просьбы, желания, потребности, которые не удовлетворяются, и вы боитесь сказать партнеру об этом – рано или поздно вы начнете чувствовать себя жертвой. Вам будет казаться, что ваши отношения – игра в одни ворота: вы заботитесь, а о вас не заботятся. В такой ситуации неминуемо копятся обиды, нарастает внутреннее напряжение, атмосфера семьи сгущается и становится грозовой... И вот уже, как молнии, летят взаимные упреки в обвинения. Но зачем же доходить до ссоры из-за какого-то недоразумения?

Если хотите улучшить ваши отношения и разрядить назревающую грозу, начните с того, что определите, чего именно вы хотите, какие ваши потребности не удовлетворяются, о чем вы боитесь попросить партнера, думая, что «он сам мог бы это понять».

Сначала подумайте о том, в чем вы на самом деле остро нуждаетесь. Какая помощь требуется вам от партнера, но вы боитесь попросить об этом? Насколько важна, серьезна эта потребность? Если это действительно важно, преодолейте страх и поговорите об этом. И тем более, если вы с чем-то не справляетесь, если помощь нужна срочно – обязательно поговорите об этом, не откладывая. Если не можете преодолеть страх, подумайте: чего вы боитесь? Боитесь отказа, недовольства? Но если ваша просьба действительно серьезна, если вы хотите попросить о чем-то важном, то вы имеете полное право поговорить об этом с партнером. Если есть страх – скажите об этом прямо. Возможно, вы убедитесь, что ваши страхи на самом деле неоправданны и ничего страшного нет в том, чтобы попросить о чем-то.

Но помните о том, что в ваших отношениях не должно быть перекоса: не допускайте, чтобы один все время только просил, а другой только выполнял просьбы.

Поговорите с партнером, и договоритесь, что вы оба можете свободно обращаться с просьбами друг к другу и не будете обижаться, если кто-то по уважительной причине вдруг откажет в просьбе. Скажите партнеру, что вы тоже готовы помогать ему и он может

обращаться к вам с просьбами без опаски.

Упражнение

Определитесь с тем, что вам на самом деле нужно и о чем вы хотели бы попросить партнера, но, может быть, не решаетесь.

Вспомните те моменты, когда вы, может быть, обижались на партнера из-за того, что он не помог вам в чем-то. Представьте, что вы без обиды просто говорите ему о том, что вам нужна помощь. Если хотите, прорепетируйте это – несколько раз повторите просьбу вслух, представляя, что говорите это партнеру.

Подумайте, не бывает ли так, что вы просто идете у него на поводу, соглашаетесь, пренебрегая своими интересами. Например, вы соглашаетесь провести отпуск там, где он (она) хочет, зовете в гости тех, кого хочет видеть он (она), придя в ресторан, соглашаетесь с тем выбором блюд, который делает партнер.

Задумайтесь о том, чего на самом деле хотелось бы вам в этой ситуации. Представьте, что выражаете вслух свою просьбу и делаете это без претензий, спокойно и с улыбкой. В следующий раз вам легче будет сказать это и в реальной жизненной ситуации.

А может быть, происходит как раз наоборот – ваш партнер никогда не обращается к вам с просьбами? Обязательно поговорите об этом с ним. Выясните, почему он этого не делает, и развейте его страхи. Объяснитесь друг с другом и постарайтесь прийти к решению всегда обращаться с просьбами друг к другу и делать это без страха.

Совет 21

Научитесь мягко указывать на ошибки

Навсегда откажитесь от критики!

Критика, особенно если она высказана резким тоном, всегда обижает и кажется несправедливой, даже если справедлива по сути. И ведь все мы знаем, как задевает нас критика, и ведь никто из нас не любит соглашаться с критикой – почему же мы при всем том с легкостью критикуем других, не думая, что и им критика точно так же неприятна, что и они вовсе не захотят с ней соглашаться?

В близких отношениях критика особенно обидна, но именно близкие люди критикуют друг друга чаще, чем делают это посторонние. И ведь руководствуемся мы при этом (как нам кажется) самыми благими намерениями: хотим, чтобы близкий человек стал лучше, чтобы он изменился и эти перемены пошли на пользу ему самому!

Но, во-первых, мы уже знаем, что заставить человека измениться – это не в наших силах, если он сам этого не захочет. А во-вторых, критикуемый просто не воспринимает наших благих намерений. Тот, кого критикуют, слышит лишь обвинения в том, что он недостаточно хорош. По сути критика – это и есть обвинение, хоть порой и завуалированное. А там, где люди обвиняют друг друга, любовь неизбежно начинает умирать.

Лучшее правило семейной жизни звучит так: откажитесь от критики раз и навсегда! Да, именно так, как бы категорично это ни звучало. Критиковать друг друга – верный способ стать врагами. Разве этого вы хотите?

Приемы, позволяющие сказать о недостатках и ошибках без критики

Запрет на критику не означает, что нельзя вообще указывать на недостатки и ошибки

друг друга. Надо откровенно говорить о чувствах, надо обсуждать отношения, надо говорить обо всем, что может вызвать какое-то недопонимание или недоразумения между вами. О недостатках и ошибках тоже надо говорить. Но вот делать это надо мягко, деликатно и безо всякого намека на критику.

Вот несколько приемов, которые помогут вам в этом.

Превратите критику в комплимент. Это можно сделать, если вы не будете напрямую указывать партнеру, что вам не нравится в его поведении, а скажете, как вам нравится, когда он ведет себя (или делает что-то) противоположным образом.

Например, вам не нравится платье, в котором жена собирается пойти с вами в гости. Не говорите об этом напрямую, а скажите: «Как тебе идет то платье, которое мы с тобой купили вместе», «Как я люблю, когда ты надеваешь тот изумрудного цвета костюм!» и т. д.

Превратите критику в просьбу. Например, супруг забывает вынести мусор. Скажите: «У меня так много времени уходит на хозяйство, а мне бы хотелось больше внимания уделять тебе и детям. Ты не мог бы мне немного помочь, например вынести мусор?»

Вместо критики задайте вопрос. Если видите, что партнер делает что-то неправильно, вместо критики подскажите или покажите, как сделать это иначе. При этом обойдитесь без прямых указаний, а смягчите ваше вмешательство вопросительной интонацией (вместо: «Вот как надо!» скажите мягким тоном: «Может быть, попробовать так?»)

Что бы вы ни говорили, говорите мягким тоном и с любовью глядя в глаза. Помните, что интонация и взгляд передают больше информации, чем собственно слова. Можно сказать самую безобидную фразу резким тоном, не глядя в глаза, – и человек обидится. А можно высказать не самое приятное замечание с любовью и теплом, и человек воспримет это не как обиду, а как заботу о нем.

Деликатность и еще раз деликатность

Существует важнейшее правило, которое никогда, ни при каких условиях нельзя нарушать: не говорите о недостатках и ошибках партнера прилюдно. Прилюдная критика, даже самая мягкая, всегда воспринимается как желание оскорбить и унижить того, кого вы критикуете. Если невозможно не сказать о недостатках и ошибках партнера – сделайте это с максимальной деликатностью и только наедине.

И еще несколько важных правил.

- Никогда не критикуйте самого человека как личность – говорите только о его поступках, поведении. Например, нельзя говорить ей, что она плохая хозяйка – лучше подскажите и покажите, что и как можно сделать по дому лучше; нельзя говорить ему, что он плохой отец – лучше посоветуйте побольше времени уделять детям.

- Никогда не прибегайте к необоснованным обобщениям: «Вечно ты все делаешь не так!», «Ты как всегда все испортил!» и т. д. Поймите, что это звучит несправедливо.

- Если говорите об ошибках и недостатках – то обязательно дайте возможность партнеру высказать свое мнение и внимательно выслушайте его.

- Никогда не повышайте голос, не говорите эмоциональным тоном, сохраняйте доброжелательность и спокойствие.

Упражнение

Вспомните о том, какие критические замечания вы высказывали в адрес партнера за последнюю неделю или несколько дней. Запишите их. Затем задайтесь целью следить за своими словами в течение дня и тоже записывайте все критические замечания, указания на ошибки и недостатки, которые вы произносите невольно, или автоматически, или потому, что не успели себя проконтролировать. Затем перечитайте этот список.

Получившийся результат может вас удивить: не исключено, что вы даже не

замечаете, сколько обидных и неприятных вещей произносите вслух. Теперь вам должны быть понятны причины того, что ваши отношения не всегда идеальны: они портятся не в последнюю очередь из-за неконтролируемых критических замечаний в адрес друг друга.

Подумайте о том, от каких из этих замечаний можно отказаться вообще (если они не касаются каких-то серьезных ошибок и недостатков партнера), а какие можно высказать иначе, мягко, без критики. Может быть, в каких-то ситуациях вместо критики вы можете предложить свою помощь, поддержку? Решите, как именно вы можете это сделать – и сделайте при первой возможности.

Продолжайте контролировать то, что вы говорите партнеру, и старайтесь удерживаться от критических замечаний. Если чувствуете, что резкая эмоциональная критика помимо вашей воли вот-вот сорвется с языка – сделайте медленный глубокий вдох, задержите дыхание и сосчитайте до пяти, а еще лучше до десяти. После этого эмоциональный порыв должен пройти, и вам либо не захочется вообще делать замечание, либо вы сделаете его в мягкой деликатной форме.

Совет 22

Научитесь прощать

Копить обиды – значит наказывать себя

Семейная жизнь невозможна, если мы не умеем друг друга прощать. Мы все несовершенны и ведем себя порой далеко не идеально. Мы все совершаем ошибки, и иногда даже очень большие ошибки. Мы все порой говорим сгоряча какие-то не те слова или совершаем не те поступки, о чем потом жалеем. И иногда кажется жизненно важным, чтобы самый близкий, любящий человек простил нас.

Но прощение нужно не только тому, кто вольно или невольно стал причиной вашей обиды – прощение нужно и самому прощающему. Ведь копить обиды – это значит наказывать прежде всего себя самого.

Чем больше накопленных обид, особенно если это обиды затаенные, невысказанные, тем ближе вы к унынию и депрессии, тем легче вы впадаете в стресс, тем больше устаете и меньше радости получаете от жизни. К тому же от привычки копить обиды один шаг к всевозможным болезням. И это все помимо того, что отношения неминуемо портятся от обид, а значит, обиды – это еще и прямой путь к одиночеству.

Подумайте о том, нет ли у вас привычки копить обиды, не отличаетесь ли вы злопамятностью, пусть даже совсем небольшой. Проанализируйте, на что именно вы обижаетесь. Действительно ли прегрешения партнера так велики, что вы не можете их простить? Если даже он в самом деле совершил что-то очень плохое, что вас сильно ранило, – поймите, что жить с обидой нельзя.

Если вы в самом деле никак не можете простить, не можете даже доверять этому человеку – вам придется всерьез подумать о том, можете ли вы и дальше жить вместе. Потому что жить – и не доверять, жить – и не прощать нельзя! Тут надо выбирать что-то одно. Или прощать – или расставаться. Если вы ни под каким предлогом не мыслите расставания – тогда вариант у вас только один: прощать.

Обиды нельзя замалчивать, о них нужно говорить

Да, иногда это бывает очень не просто: мы вроде и решаем, что надо простить, а обида

все равно мучает, душевная рана все равно болит. Что делать в этом случае? Ни в коем случае не молчать! Обязательно поговорите с партнером о ваших чувствах. Расскажите, что вы чувствуете себя обиженным, что вам больно, назовите причины – но сделайте это без обвинений и упреков.

Ваша задача – открыть свои чувства, рассказать о том, что болит, но вовсе не обвинить партнера. Возьмите за правило никогда не затаивать даже малейшей обиды. Нет ничего хуже, чем затаить обиду, сделать вид, что ничего не случилось, а потом в самый неподходящий момент выплеснуть на партнера долго копившиеся потоки своего негодования.

Если вас что-то задело в поведении партнера – найдите способ сразу же сказать ему об этом. Проясните сразу же все недоразумения, не откладывая на потом. И никогда не интерпретируйте на свой лад слова и действия партнера. Он сделал что-то, обидевшее вас – скорее всего, не нарочно, – а вы начинаете тут же сочинять у себя в голове целую драму: почему он так поступил, что он хотел этим сказать, и вообще, наверное, он вас не любит... Опасайтесь таких придуманных драм – из-за них рухнула не одна семья. Лучше сразу спросить его, почему он так сделал и что хотел сказать, вот и придумывать ничего не придется.

Не пытайтесь справиться в одиночку, ведь речь идет об отношениях двоих, и разбираться в обидах нужно вместе.

Помните, что вы должны быть полностью откровенны друг с другом – только так отношения могут продолжиться. Пока вы откровенны, вы остаетесь близкими людьми. Как только кто-то один замкнулся, перестал доверять – вы неизбежно отдалитесь друг от друга.

Не всегда легко говорить о чувствах, и особенно об обидах, но необходимо преодолеть неловкость. Бывает, что люди именно от неловкости начинают ссориться и обижать друг друга еще больше. Не допускайте этой ошибки – не превращайте разговор об обидах в повод для того, чтобы обижать друг друга снова и снова. Дайте понять партнеру, что он может свободно выражать свои чувства, и себе дайте такое же право. Договоритесь, что вы будете внимательно выслушивать друг друга, говорить по очереди.

Вспомните, как и почему возникла обида, что это была за ситуация, какие эмоции и мысли связаны с ней у каждого из вас. И во время всего разговора помните, что вы любите друг друга. Старайтесь сохранять позитивный настрой. Может быть, у вас уйдет на это немало времени – но вы обязательно должны докопаться до сути дела, разрешить все недоразумения и все простить себе и друг другу.

Прощайте сразу и безоговорочно!

Близкие люди чаще всего обижают друг друга ненароком. Ваш партнер наверняка не какой-нибудь злодей, который только и думает, как бы вас обидеть. Скорее всего, он не специально причинил вам боль. Может быть, он даже не догадывается, что сделал или сказал что-то обидное для вас. Скажите ему о том, какое действие на вас произвели его поступки или слова, и он, возможно, сам посмотрит на свое поведение другими глазами и начнет вести себя иначе. А вы поймете, что он обидел вас не специально, и вам легче будет простить.

Если вы видите, что партнер обидел вас не специально, если он вовсе не собирался причинить вам боль, если он не желает вам зла – прощайте сразу же и безоговорочно. Это не обиды, это недоразумения, не позволяйте им разрушать ваше счастье.

Если вы видите, что партнер раскаивается, если он сам чувствует себя виноватым, если он просит прощения – тоже прощайте сразу же, независимо от степени его вины. Попросить прощения – дело не такое простое, и если ваш близкий человек просит у вас прощения, это

очень дорогого стоит. Есть люди, которые просьбу о прощении рассматривают как повод продолжать наказывать провинившегося. Мол, если он сам признал свою вину, так пусть как следует прочувствует, как он виноват. В ответ они иногда говорят фразы типа «Бог простит», или «Ты не заслужил прощения», или «Я еще посмотрю на твое дальнейшее поведение». Поймите, что это очень жестоко и бесчеловечно. Никогда не делайте так с близкими людьми.

Прощайте мгновенно и от души, чтобы ни у кого не возникло сомнений в вашем прощении! И тогда вы испытаете ни с чем не сравнимые облегчение и радость. Прощение – великая целительная сила. Оно всегда действует во благо каждому и отношениям в целом.

Упражнение

Если у вас есть негативные чувства по отношению к партнеру и обиды на него, возьмите ручку, бумагу и составьте список своих обид. Не забудьте ни одну из них, ни самую мелкую, ни самую болезненную. Пока вы будете составлять этот список, негативные чувства могут всколыхнуться и начать переполнять вас. Ни в коем случае не пытайтесь их подавить, но и не выплескивайте ни на партнера, ни на других людей.

Лучше заранее позаботьтесь о возможности безопасно разрядить эти чувства. Например, для этого можно поколотить подушку, или побить теннисной ракеткой по дивану, или покричать, или просто поплакать – слезы тоже бывают очень целительны. А если слез нет, можно просто интенсивно подышать или даже имитировать рыдания, делая прерывистые вдохи открытым ртом и резкие выдохи через рот или через нос.

Когда почувствуете облегчение, напишите партнеру письмо. Вам будет нетрудно выдержать его в спокойном тоне, если вы уже хотя бы частично разрядили обиду, гнев и другие негативные чувства. Вы можете написать в этом письме, как вам больно и обидно, но только не допускайте обвинений. Затем обязательно напишите, что вы любите своего партнера, не держите на него зла и прощаете его.

Перечитайте письмо вслух несколько раз, пока не почувствуете, что обида полностью ушла. Решайте сами, показывать ли письмо партнеру. Если хотите, прочитайте его вместе, а потом торжественно сожгите в знак того, что так сгорают и ваши обиды. Но можете провести такой ритуал сжигания в знак освобождения от обид и в одиночку – на ваше усмотрение.

Совет 23

Научитесь просить прощения

Возьмите на себя ответственность за свои слова и поступки

Как говорится в одном анекдоте, слова «прости» и «извини» – одни из самых труднопроизносимых в мире. Нет, они совсем не длинные, и нет там нагромождения букв, о которые язык спотыкается... А вот произносятся они подчас с большим трудом. Мы готовы как угодно изворачиваться, оправдываться, хитрить, уводить разговор в сторону, только бы не признать своей ошибки и не сказать короткое слово «прости».

Слово, от которого, между прочим, не так уж редко зависит ни больше ни меньше – судьба отношений. Чтобы сохранить любовь на долгие годы, надо уметь и прощать, и просить прощения.

Уметь просить прощения – это не значит все время чувствовать себя виноватым. Умение просить прощения вовсе не предполагает, что вы должны извиняться на каждом шагу, даже если не чувствуете своей вины. Но ведь подчас бывает, что мы вспыхнули не по

делу, сказали или сделали что-то не то и ощущаем себя от этого дискомфортно. Этот дискомфорт – не что иное, как голос совести, который говорит: «Ты был не прав».

Но гордость, чаще всего ложная, и самолюбие, чаще всего больное, заставляют многих людей заглушать этот голос совести, задавливать в самих себе возникшее чувство собственной неправоты. «Я был не прав, да, – иногда говорим мы в свое оправдание, – но ведь меня спровоцировали, меня вынудили так себя вести, а значит, я ни в чем не виноват и прощения не попрошу».

Подобная позиция способна очень пагубно сказаться на отношениях. Если мы говорим: «Я накричал, но я в этом не виноват, меня спровоцировали», «Я обидел человека, но ведь он первый начал», – мы словно бы превращаемся в неразумных детей, которые не несут ответственности за себя и свое поведение.

Привычка сваливать вину на других – это нехорошая привычка, признаемся честно. Постарайтесь избавиться от нее, если она у вас есть. И прежде всего заметьте, не пытаетесь ли вы оправдать себя тем, что «это не вы первый начали», и что «вас спровоцировали» – даже тогда, когда ваша совесть говорит вам, что вы вели себя не лучшим образом и надо бы извиниться.

Возьмите ответственность на себя и за сказанные вами обидные слова и за не лучшее поведение, ранящее партнера. Как бы кто вас ни «провоцировал» – это все равно ваши слова и ваше поведение. За свою реакцию отвечаете вы и только вы. Можно ведь не отвечать на грубость грубостью и на обидные слова еще более обидными словами. Если даже партнер обидел вас – не спешите нападать в ответ. Вместо этого можно просто посмотреть ему в глаза и спросить, что заставляет его так себя вести, а также сказать, что его слова или его поведение ранят вас.

Одна вина – одна просьба о прощении

Если обидное слово сорвалось, если чувствуете, что ваше поведение ранило близкого человека – постарайтесь извиниться как можно скорее. Если вовремя не извиняться, обиды будут копиться. Накопившись, они начнут расти и превратятся в стену между вами. Да, именно непрощенные обиды и обиды, за которые вовремя не попросили прощения, разлучают людей.

Найдите в себе силы сказать, что вы не правы, что сожалеете о своем поведении, и попросите прощения. Способность попросить прощения – это признак не слабости, а силы. Можно просить прощения, не теряя чувства собственного достоинства. Не извиняйтесь, если не чувствуете своей вины. Делайте это лишь в том случае, если вы действительно чувствуете себя неправым. А попросив прощения, подумайте о том, как больше не допустить такого. Не надо только слишком сильно себя казнить. Все мы люди, и у нас у всех бывают те или иные срывы или просто плохое настроение, которое мы порой невольно переносим на близких. Найдите способ без ругани и недовольства помогать друг другу в этих непростых ситуациях, а не ругаться и не обвинять друг друга.

Заметьте, что извиниться за один проступок достаточно только один раз.

Не уподобляйтесь тем людям, которые без конца извиняются, но при этом продолжают вести себя как прежде. Такие извинения обычно неискренни. Когда человек бесконечно извиняется, он обычно и не чувствует никакого раскаяния, а делает это лишь для того, чтобы от него отстали. Настоящее же прощение всегда осознанно, и именно потому оно требует некоторых усилий над собой. Бездумное мимолетное «извини» ничего не стоит. Ценна лишь такая просьба о прощении, за которой стоит осмысление своего поведения и твердое решение впредь так не поступать.

Прощайте себя!

Но случается и так, что вы извинились и сделали это не формально, а осознанно, вполне осмыслив свое поведение. Вы уже могли измениться, начать вести себя иначе – но партнер этого будто не замечает и вновь и вновь припоминает вам старые «грехи», требуя бесконечных извинений. Вот тут уже нужно вспомнить о чувстве собственного достоинства и сделать все, чтобы не позволять собой манипулировать. Помните, что вы несете ответственность за свои поступки и реакции и должны извиняться, только если так велит ваша совесть.

А вот если вы не чувствуете за собой вины, а партнер навязывает вам это чувство – значит, он хочет власти и контроля над вами. Может быть, он делает это неосознанно. Поговорите с ним и объясните, что для вас неприемлемы такие отношения и что, если у него есть конкретные претензии, вы готовы выслушать и принять их к сведению, а чувствовать себя виноватым вы не обязаны ни при каких обстоятельствах.

Да, просить прощения – это искусство, и тут нужна золотая середина: с одной стороны, не считать, что это ниже вашего достоинства, а с другой – не впасть в постоянное чувство вины и не начать беспрестанно извиняться. Научитесь ценить и уважать себя и обязательно выработайте трезвый объективный взгляд на себя и свои поступки. Тогда вы научитесь не обманывать себя, не будете делать вид, что все хорошо, когда на самом деле сделали или сказали что-то не то. Тогда вы точно будете знать, когда надо просить прощения, а когда – нет.

И еще – прощайте себя.

Не надо чувствовать себя каким-то злодеем или преступником, даже если вы ненароком обидели близкого человека. В том-то и дело, что обижаем близких мы чаще всего ненароком, а не потому, что мы такие плохие. Не считайте себя плохим. Все совершают ошибки, и это нормально. Но даже в ненароком причиненной обиде обязательно надо раскаяться. Сначала перед самим собой, а потом уже и перед любимым человеком. Если вы научитесь тому, чтобы искренне раскаяться и простить себя, – другие уже не смогут навязывать вам чувство вины.

Упражнение

Вспомните все случаи за последний месяц или несколько недель, когда вы вольно или невольно обидели любимого человека, или как-то задели его чувства, или сделали что-то, что ранило его. Мучает ли вас это до сих пор? Есть ли при воспоминании об этом неприятное чувство, будто «кошки на душе скребут»? Если что-то подобное есть – вам необходимо поговорить об этом и попросить прощения.

Но сначала вы должны разобраться в своей поступке самостоятельно и простить себя. Это очень важно, чтобы избежать беспочвенного чувства вины во время разговора с партнером. Вы должны точно знать, в чем вы виноваты, а в чем нет.

Посмотрите на себя и свой поступок непременно добрыми, любящими глазами. Исходите из того, что вы хороший человек, но хорошие люди тоже ошибаются и оступаются. Именно добрый, любящий взгляд на себя помогает искренне раскаяться. Если человек считает себя плохим, так он и каяться не будет – ведь плохому и полагается совершать плохие поступки. А вот если вы отнесетесь к себе с любовью как к хорошему человеку, который ненароком ошибся, тогда раскаяние придет само.

Когда осознаете все, в чем вы были не правы, – выберите подходящий момент для разговора. Убедитесь, что партнер готов вас выслушать, что он никуда не спешит и находится в достаточно ровном эмоциональном состоянии. Поговорите о той ситуации, когда вы были не правы. Скажите, что сожалеете об этом, так как сгоряча сделали или сказали что-то не то. Не нужно долго объясняться и говорить извиняющимся, оправдывающимся тоном. Спокойно, с

чувством собственного достоинства скажите, что такого больше не повторится. Если вы и ваши отношения дороги вашему любимому человеку, он обязательно простит, пусть даже и не сразу. А вы увидите, что просить прощения не страшно. В следующий раз вам это дастся гораздо легче.

Совет 24

Делайте хорошее, не ожидая ничего взамен

Радуйте любимых безо всяких причин

Часто ли вы радуете друг друга просто так, безо всяких причин, не ожидая ни награды, ни даже благодарности? Когда люди любят друг друга – им хочется делать друг для друга что-то хорошее. Казалось бы, в чем тут может быть проблема? На самом деле проблемы есть, их даже не одна, а как минимум три.

- Первая: в каждодневной суете, рутине и текучке люди забывают, как это важно – радовать друг друга, и делают это все реже и реже.

- Вторая: даже стараясь порадовать другого, мы невольно рассчитываем на благодарность или какую-то награду для себя.

- Третья: партнеры не всегда хорошо представляют, что именно может по-настоящему порадовать другого. Делая то, что нам самим кажется хорошим, приятным и радующим, мы подчас не можем понять, почему партнер не торопится радоваться. Вот почему так важно не только не забывать радовать друг друга, но и задумываться о том, что именно может принести радость вашему близкому человеку.

Постарайтесь избавиться от заблуждения, согласно которому чем больше мы отдаем, тем меньше у нас остается. Вы боитесь делать хорошее для другого из опасения, что «вас убудет»? Не убудет, лишь будет прибывать день ото дня, убедитесь в этом сами.

Не считайте, что лучший подарок для партнера – это то, что вы с ним рядом. Если ваши чувства с годами притупляются, причина может быть именно в том, что вы забываете бескорыстно радовать друг друга материальными и нематериальными дарами. Не относитесь друг к другу как к чему-то само собой разумеющемуся. Воспринимайте как великий дар судьбы то, что близкий человек рядом с вами, и возьмите в привычку отмечать то, как для вас это ценно и важно.

Вы можете изменить взгляд на ваши отношения и встречать каждый день как первый день вашего союза. Ведь каждый день нашей жизни и правда единственный и неповторимый, каждый день – новый, но мы забываем об этом, и нам кажется, что и сегодня то же, что и вчера, и позавчера...

В ваших силах внести новизну в вашу жизнь.

Каждый день вспоминайте, что это новый день ваших отношений, и вы оба – новые, уже не те, что вчера, и почему бы не отметить снова и снова тот факт, что вы вместе? Делайте друг другу маленькие и большие подарки, доставляйте маленькие и большие радости каждый день, и ваша жизнь заметно изменится к лучшему, а главное – в ней станет больше любви.

Благодарность и признательность нельзя купить

Желая что-то сделать для другого, всегда помните о законах безусловной любви (см.

Советы 1 и 2), а также о том, что нам возвращается то добро, которое мы делаем. Возвращается именно тогда, когда мы не ждем, что кто-то нам отплатит или отблагодарит. Если вы хотите сделать что-то хорошее для любимого человека – думайте, что вы делаете это для себя.

На самом деле так оно и есть: еще неизвестно, что приятнее – получать подарки или дарить их.

Мы способны наслаждаться уже самим тем фактом, что преподносим какой-то дар другому, неважно, материальный это дар или нет. Пусть это наслаждение от того, что вы дарите, делаете что-то хорошее, и будет вашей лучшей наградой.

А если вы делаете что-то хорошее для другого по обязанности, а не потому, что это радует вас?

Задумайтесь, а для чего тогда это вообще нужно. Может быть, вы хотите таким образом заслужить признательность партнера? Поймите, что купить его благодарность вы все равно не сможете. Тот, кто одаривает другого лишь из желания ему угодить, задобрить или привязать к себе, все равно остается неудовлетворенным. Ведь если вы ожидаете какой-то платы, вам всегда будет казаться, что она недостаточна.

Делая подарки, исполняйте мечты любимого, а не свои

И еще очень важная вещь: начните искренне интересоваться тем, что на самом деле радует вашего партнера. А радует его только то, в чем он на самом деле нуждается, чего он хочет, о чем мечтает. Не бывает ли так, что вы, желая сделать хорошее для другого, судите по себе: делаете то, что хотели бы для себя?

«Золотое правило», согласно которому надо поступать с другими так, как мы хотим, чтобы поступали с нами, работает все же не всегда. У всех нас разные вкусы и интересы, разные желания и пристрастия. Если вы любите соленое, а ваша супруга – сладкое, то, наверное, банка соленых грибов не очень-то ее обрадует, даже если вы всеми силами начнете ее убеждать, что это гораздо лучше и вкуснее, чем какое-то там сладкое пирожное.

Вывод: будьте внимательны к вкусам, привычкам, интересам, желаниям партнера.

Вы должны очень хорошо знать, что он любит, а что – нет. Только тогда ваши благие намерения приведут к благому результату. Только тогда вы увидите, как ваш любимый человек радуется в ответ на ваше желание порадовать его. И почувствуете, как это здорово – радоваться радости другого. Порой это более яркая эмоция, чем радость за себя.

Упражнение

Напишите список всех тех материальных и нематериальных вещей, которые, как вам кажется, могут порадовать вашего партнера. Так вы проверите себя: насколько хорошо вы знаете его и то, что он любит. Затем найдите подходящее время, чтобы поговорить с ним и выяснить, что из вашего списка действительно ему может понравиться.

Если хотите, можете вместе выполнить такое задание: пусть каждый напишет то, что он любит, что его радует, о чем он мечтает. Затем обменяйтесь списками и обсудите, каким образом вы можете вместе осуществлять ваши желания.

Найдите важные дела, которые вы можете делать вместе

Общее дело цементирует семью

Совместные важные дела цементируют ваши отношения. Поэтому необходимо, во-первых, чтобы такие дела вообще у вас были. А во-вторых, важно подойти к ним грамотно, то есть правильно их распланировать и определить меру участия в них каждого.

Есть семьи, которые и живут вроде бы неплохо, мирно и спокойно – да вот со временем между супругами нарастает отчуждение. У каждого своя работа, свои заботы и свои дела... Вместе они проводят не так уж много времени – лишь вечерами, когда каждый пришел усталый с работы, и в выходные, которые и то не всегда посвящены общению друг с другом. Такие супруги, поехав однажды вместе в отпуск, могут обнаружить, что их очень мало связывает, они будто чужие люди... И вот каждый обижен на другого, что тот живет «какой-то своей отдельной жизнью».

Да, очень важно уметь вместе отдыхать, и развлекаться, и заниматься чем-то интересным и приятным, о чем мы поговорим в следующей главе. Но особенно необходимо, чтобы вас объединяли какие-то общие важные и значимые дела. Почему это так важно? Потому что занятия, в которых вы чувствуете себя единомышленниками, укрепляют вашу любовь. Что может быть лучше, чем делать общее дело вместе с любимым человеком! Важно только, чтобы это дело было интересно вам обоим.

Чем вы можете заняться вместе?

Таковыми общими делами могут быть:

- общий бизнес,
- строительство дачного дома,
- ремонт в квартире,
- совместная работа на садовом участке,
- совместное обучение чему-нибудь (например, автовождению или иностранному языку),
- совместное ведение какого-нибудь интернет-проекта, блога или сайта,
- совместное следование какой-нибудь системе оздоровления, религиозной практике, практике духовного роста, развития сознания и т. д.

Вы можете найти и любое другое общее дело – важно, чтобы оно было интересно вам обоим.

Конечно, если у вас общий бизнес, то вы едины в своих интересах и тут без тесного сотрудничества и взаимопонимания не обойтись. Общее дело – такое, которое для вас обоих является основной «работой» – требует, чтобы вы были готовы буквально к круглосуточному сотрудничеству в качестве деловых партнеров. Такое не каждой супружеской паре под силу – решайтесь на подобный шаг только в том случае, если вы стопроцентные единомышленники и готовы жить общими интересами и общей жизнью, оставаясь при этом равноправными партнерами.

Если же вы хотите, чтобы у каждого была своя собственная профессиональная ниша и своя отдельная жизнь, то можете в качестве совместного занятия начать какой-нибудь небольшой бизнес в свободное время, который станет еще и источником дополнительного дохода, а к тому же еще и сблизит вас, позволит почувствовать себя единым целым.

А если у вас нет коммерческих наклонностей, можете выбрать любое другое занятие, ведь важным и интересным может быть не только то, что приносит деньги.

Уважайте друг друга и действуйте как равноправные партнеры

Выбирая общее дело, обязательно исходите из интересов и желаний каждого из вас!

Нельзя, чтобы кто-то один диктовал: «Будем делать это и это!», а второй только соглашался. Диктовать – нельзя, предложить – можно, но обязательно прислушаться к мнению другого.

Когда вы решили, чем именно займетесь, обсудите план совместных действий.

Договоритесь, что вы будете действовать как равноправные партнеры. Среди вас нет начальников и подчиненных, и никто не имеет права доминировать, диктовать, как надо, или говорить «Я лучше знаю». Договоритесь, что будете совместно обсуждать каждый следующий шаг в осуществлении ваших планов и делать этот шаг будете только тогда, когда придете к взаимному согласию относительно него. Ни в коем случае не должно быть так, что планирует и начинает какие-то дела один из супругов, а второй вынужден только приспособливаться и подхватывать начатое.

Представьте себе такую картину: муж приходит с работы усталый или не усталый, но со своими планами и представлениями о том, как ему хотелось бы провести вечер и ближайшие выходные – и видит комнату с ободранными обоями и жену с малярной кистью в руках, которая радостно заявляет, что «она тут ремонт затеяла». Скорее всего ссоры или по меньшей мере скрытого недовольства друг другом не избежать.

Не делайте подобных ошибок. Вот важнейшие правила любых совместных дел:

- необходимо заранее обсуждать их вместе,
- требуется в разговоре выяснить мнение каждого о предстоящем деле,
- надо считаться с тем, насколько каждый заинтересован в деле и какого результата ожидает,
- нельзя втягивать другого в дело, которое он не планировал: запрещается ставить его перед фактом, что вы уже начали дело без его ведома.

Самые лучшие отношения складываются в семьях, где супруги – больше чем супруги: еще и друзья, и единомышленники, и партнеры по совместным обоюдодоступным делам.

Даже начав с какого-то небольшого совместного интереса и задавшись целью относиться друг к другу с уважением не только как к супругам, но и как к деловым партнерам, вы можете обнаружить, что у ваших отношений существует еще огромный нереализованный потенциал. С этого момента может начаться поистине новый, более позитивный и наполненный, виток вашей совместной жизни.

Упражнение

Подумайте о том, какие общие интересы могут связывать вас и вашу половинку. Запишите все это на бумаге – как можно больше пунктов. Затем подумайте, какие совместные дела возможны для вас на основе этих интересов. Поговорите с партнером об этом – спросите его точку зрения на то, не заняться ли вам чем-нибудь вместе.

Если хотите, можете предложить и ему написать список своих интересов и совместных дел, которые возможны на основе этих интересов. Затем сверьте ваши списки и найдите пункты, по которым вы совпадаете. Обсудите, как бы вы могли начать осуществлять это на практике.

Совет 26

Найдите новые возможности, как проводить свободное время вместе

Как вспомнить про радость и наслаждение жизнью

Ваша жизнь стала слишком обыденной, скучной и однообразной? У вас очень много

дел, обязанностей, вы слишком заняты и серьезны? А давно ли вы отдыхали, развлекались, веселились и впадали в детство вместе? Так давно, что не помните, или вообще никогда этого не делали? Между тем приятное совместное времяпрепровождение периодически себе позволять просто необходимо. В таких занятиях как танцы, игры, праздники, поездки, прогулки, другие развлечения, отношения оживают и обновляются.

Вспомните, для чего вы вообще решили быть вместе.

Да, конечно, для совместного обустройства жизни, помощи друг другу, решения проблем... Но не только. В первую очередь, мечтая о совместной жизни, вы, наверное, хотели, чтобы эта жизнь радовала вас, приносила наслаждение, позволяла чувствовать себя счастливыми. Но почему же вы так быстро забыли именно о таких, по сути, главных задачах, как наслаждение жизнью, радость и счастье?

Конечно, повседневные заботы и житейские проблемы подчас нам не оставляют времени и сил, чтобы просто радоваться и наслаждаться. Но если вы хотите, чтобы ваша совместная жизнь была счастливой и счастье это не тускнело с годами – вы должны очень постараться и найти возможности хотя бы иногда отодвигать в сторону все заботы и проблемы и просто приятно проводить время вместе. И не говорите, что вам некогда тратить время на такие пустяки. Ваши отношения – это не пустяки. То, что кому-то может показаться «пустым времяпрепровождением» – на самом деле является работой над отношениями, очень важной их составляющей.

Несколько полезных идей приятного времяпрепровождения

Бросив ремонт или уборку, включите музыку и потанцуйте среди рабочего беспорядка.

Безо всякой причины напишите друг другу парочку любовных писем.

Устройте себе приключение, заехав на машине в какой-нибудь незнакомый район, и прогуляйтесь там, представляя себя туристами.

Покатайтесь на аттракционах в парке, как делали это в детстве.

Устройте совместную прогулку на велосипедах, лыжах или роликах.

Сочините вместе повесть или напишите картину, даже если раньше никогда не делали ничего подобного.

Играйте в детские игры с детьми или даже без них.

Покатайтесь на лодке или катамаране, не дожидаясь отпуска на море.

Валяйтесь в снегу, бегайте босиком по траве, катайтесь с горок, купайтесь, поднимая тучи брызг...

Это только несколько примеров того, как можно устроить себе веселое «приключение» буквально «на ровном месте» и вообще безо всяких затрат. Включите воображение и придумайте еще хотя бы десяток таких занятий, которые прорвут рутину и скуку вашей привычной жизни. Вы вновь почувствуете себя молодыми, веселыми, жизнерадостными, любознательными, только начинающими узнавать жизнь и друг друга.

Не бойтесь впасть в детство!

Задайтесь целью постоянно придумывать, что бы такое вам еще сделать приятное и веселое, о чем потом останутся самые хорошие воспоминания. Вспомните, что у вас такого было в прошлом, о чем вы сейчас вспоминаете с радостью, с улыбкой, со смехом. Может быть, стоит попробовать это повторить?

И не бойтесь показаться смешными и не пожимайте плечами, мол, вот еще, зачем взрослым дяде и тете веселиться словно дети... В каждом из нас, сколько бы нам ни было лет, живет внутренний ребенок. И он требует свою долю радости и веселья! Забывать о нем, игнорировать его интересы и потребности – это значит

наживать себе серьезные проблемы.

Вас двое – и у вас есть прекрасная возможность веселиться вместе, ведь вдвоем вдвойне веселей, как поется в одной песне. Поощряйте друг друга к этому. Внутренний ребенок любит играть – дайте ему такую возможность. И нет ничего хуже, чем осуждать партнера за «дурачества» и за то, что он «впадает в детство». Даже если его дурачества и правда довольно неуклюжи – таким образом он делает не что иное, как приглашает вас к игре. Включитесь в нее так, как считаете нужным и уместным для себя. Договоритесь о том, какого рода «дурачества» и игры уместны для каждого из вас. Делайте только то, что нравится обоим! Ваша жизнь может стать очень яркой, превратиться в праздник каждый день. И это зависит только от вас.

Упражнение

Составьте список разных веселых, забавных, интересных, романтических вещей, которые вам хотелось бы сделать вместе с партнером. Может, у вас есть давние мечты, которые пора осуществить? Может быть, у вас есть воспоминания о каких-то чудесных событиях, которые хотелось бы повторить?

Выберите то, что вам кажется наиболее приемлемым, и обсудите это с партнером. Если хотите, можете и его попросить составить такой список. Затем сверьте свои списки и обсудите, что из них является наиболее привлекательным для вас обоих.

Уже само это обсуждение может стать очень веселым и приятным событием – тут не обойтись без воспоминаний о том хорошем, что уже было у вас, а главное – что вы сможете запланировать что-то подобное и на будущее, и обязательно осуществите это при первой же возможности.

Совет 27

Дайте себе и партнеру право на личную «территорию»

Уединение для каждого из нас так же жизненно важно, как и общение

Как бы вы ни любили друг друга, как бы вам ни хотелось находиться все время вместе – у каждого из вас должна быть своя личная «территория», и в прямом, и в переносном смысле.

Это значит, что у каждого из вас, во-первых, должны быть свои, индивидуальные интересы, какая-то сфера жизни, в которой вы живете и действуете отдельно от партнера. А во-вторых, своя территория в физическом смысле тоже необходима – пусть это будет если не отдельная комната, то хотя бы уголок дома или сада, который обустроен вами и только для вас одного, в котором вы можете уединиться и заняться чем-то своим. Да хоть книжку почитать – но пусть это будет именно ваше кресло, именно ваша тумбочка и именно ваш торшер.

Как бы ни была велика наша потребность в общении с другими людьми и в первую очередь с близкими – уединение нам тоже жизненно необходимо, и время от времени мы должны себе это позволять.

Как и свои собственные, отдельные интересы и занятия. Представьте себе партнеров, у которых все общее, и дела, и заботы, и мысли, и планы, и вещи... Они постоянно сосредоточены друг на друге, а остальной мир будто и не существует. В начальный период очень сильной влюбленности и узнавания друг друга это воспринимается как высшее счастье. Но постепенно один или оба начнут чувствовать себя обделенными.

Ведь в мире существует еще так много интересного, кроме их двоих и их отношений! И если все время жертвовать всем миром ради отношений – то и отношения перестанут радовать, а то могут и вконец опостылеть.

Где найти свои «островки свободы»?

Поймите правильно: дать друг другу свободу – это вовсе не значит начать жить какой-то отдельной, независимой друг от друга жизнью. Конечно, у вас должны быть и общие занятия, и общие интересы, и внимание друг к другу, и забота друг о друге, о чем мы уже говорили в предыдущих советах. Но и некие «островки свободы» для каждого из вас обязательны. В чем они могут выражаться?

В том, что у каждого из вас своя профессия, своя работа, где можно реализовать свои таланты и способности.

- В том, что кроме общих друзей и знакомых у каждого из вас есть свои.
- В том, что у каждого из вас есть свое собственное любимое дело, которым можно заняться на досуге.
- В том, что каждый из вас иногда читает книги и смотрит фильмы, которые, может быть, другому неинтересны.
- В том, что каждый из вас иногда может куда-то поехать или пойти в одиночку, и другой относится к этому нормально.

Не случайно говорят, что разлука способна укрепить любовь. Это не значит, что вы непременно должны разлучаться. Но иногда предоставлять друг другу немного свободы необходимо.

Предоставлять свободу в данном случае означает: давать другому право на свои собственные увлечения, интересы, дела, а также время от времени позволять другому побыть в одиночестве и пожить своей жизнью.

Если вы слишком тесно связаны друг с другом, и у вас иногда возникает желание побыть в одиночестве – это нормально. Не гоните от себя это желание и тем более не осуждайте себя за него. Такое желание – знак, что в вашей жизни мало свободы для проявления вашей собственной, отдельной от партнера, индивидуальности.

Поговорите об этом с партнером. Как он смотрит на то, что иногда вы будете проводить выходные поодиночке? Что у каждого из вас будет какой-то уголок в доме, где он сможет посидеть в тишине и уединении, и чтобы его какое-то время никто не беспокоил?

Договоритесь о том, что каждый иногда будет посвящать время какому-то любимому занятию, не предполагающему участия партнера – и делать это без чувства вины, а другой не будет относиться к этому с обидой или осуждением.

Научитесь давать свободу сначала себе, а затем и партнеру

Если вам трудно дать партнеру право на такую свободу – это значит, что вы не даете такого права себе. Начните с себя! Подумайте о себе, о своих интересах, о том, что вы могли бы делать в одиночку, как проводить время без партнера, посвящая его только себе.

Не думайте, что в этом есть что-то от эгоизма – это не так. Забота о себе, следование своим интересам – это совершенно не то, что эгоизм. У каждого из нас есть душа, а у души есть свои собственные потребности. Ваша душа требует питания, так же, как требует его тело. Только питание для души носит не материальный характер.

Подумайте о том, что питает вашу душу, какие занятия, увлечения, поступки.
Чего хочет ваша душа?

Обязательно ищите и находите ответ на этот вопрос. И не считайте, что, если у вас

семья, то все интересы, желания и потребности теперь должны быть общими. Каждый из вас остается индивидуальностью, со своими индивидуальными желаниями и потребностями, которые обязательно надо удовлетворять. Если вы не знаете, что это за желания и потребности, если вы привыкли все свои поступки сверять только с желаниями и потребностями партнера – значит, вам тем более надо остаться хотя бы на короткое время наедине с собой и подумать, а чего же хочется вам, именно вам, не вам двоим, не вам как паре – а вам одному, как отдельной уникальной личности, индивидуальности.

Вы можете открыть в себе новые таланты и способности, новые возможности для приложения своих сил. И знаете, что самое замечательное? Когда мы начинаем заботиться о себе и жить не только общими, но и своими собственными интересами – наша личность расцветает и мы становимся более привлекательными для партнера.

Конечно, дать свободу и себе, и другому бывает не так просто, особенно если до сих пор ваши отношения не предполагали такой свободы. Возможно, вам потребуется время и усилия для таких перемен.

Но вы должны знать, что делаете это во благо – во благо каждого из вас и во благо ваших отношений. Когда каждый из вас знает, что у него есть право и возможность побыть наедине с собой или заняться чем-то своим, ваши отношения становятся намного более комфортными. Вот увидите, из таких «мини-разлук» вы будете возвращаться друг к другу еще более любящими, и ваши отношения только окрепнут. Вам захочется быть вместе гораздо больше, чем раньше!

Давая друг другу свободу, вы дадите возможность расти и развиваться и друг другу, и вашим отношениям. Заметьте: только тот, у кого есть право на одиночество, способен заново оценить все преимущества общения и совместной жизни.

Упражнение

Возьмите бумагу, ручку и составьте список дел, которыми вы могли бы заняться в отсутствие партнера – но важно, чтобы эти занятия отражали именно ваши желания и интересы.

Например, такое занятие, как ходить без него по магазинам, покупая то, что нужно ему, в данном случае не подходит. Исходите именно из своих желаний, потребностей, интересов.

Пусть это будут для начала совсем небольшие желания – например, почитать какую-то книгу, которая вам интересна, или посетить спортзал, или прогуляться в одиночестве, или навестить друзей, пойти на какую-то выставку или концерт и т. д.

Обязательно осуществите это. Поначалу вам, может быть, будет это непривычно, одинокая прогулка покажется скучной, визит к друзьям без вашей половинки – чем-то странным и т. д. Но если вы будете помнить о том, что делаете это для себя, для своей души, для того, чтобы дать своей душе необходимые ей новые силы, впечатления и подпитку – вы вскоре начнете получать удовольствие от таких одиноких «вылазок» и еще больше удовольствия от возвращения к партнеру.

У вас появятся новые эмоции, новые впечатления, новые темы для обсуждения, вы сможете открыть друг друга с новой стороны и начать благодаря этому больше любить и уважать друг друга.

Если хотите, можете попросить партнера составить аналогичный список или просто подумать, чем он мог и хотел бы заняться в ваше отсутствие. Договоритесь, что будете без обид и осуждения позволять друг другу время от времени такое отдельное времяпрепровождение.

Совет 28

Научитесь преодолевать разногласия бес ссор

Не ссориться – это не значит во всем соглашаться

Никто не застрахован от напряженности в отношениях – время от времени она возникает у всех. Без проблем обойтись невозможно, и очень важно найти правильный способ решать их, а также разряжать напряженность и преодолевать разногласия, не доводя дело до ссоры.

Не ссориться – это не значит во всем соглашаться друг с другом. Как бы ни были мы близки, все-таки мы разные люди, и каждый имеет право на свою собственную точку зрения, свое понимание той или иной ситуации, свои интересы и потребности.

К сожалению, некоторые люди видят только два варианта развития событий: либо во всем соглашаться друг с другом (или делать вид, что соглашаются, замалчивать проблемы и разногласия, что случается гораздо чаще, чем истинное согласие) – или ссориться, отстаивать свою правоту любой ценой. И то и другое – не только не лучшие, а никуда не годные модели поведения. Замалчивать проблемы, думая, что вы тем самым сохраните любовь и хорошие отношения, – ошибка. Проблемы от этого никуда не денутся, они только начнут накапливаться, исподволь подтачивать ваш союз. Ну а ссориться – это уже означает напрямую рушить и отношения, и любовь.

Сначала разберитесь с проблемой самостоятельно

Важно понять две вещи. Первая: вы вовсе не обязаны всегда и во всем друг с другом соглашаться. Вторая: если вы в чем-то друг с другом не согласны – это вовсе не обязательно должно становиться поводом для ссоры.

Если вы вдруг почувствовали какое-то напряжение между вами и есть опасение, что может возникнуть ссора, скажите себе: «Главное – это наша любовь. Главная цель – сохранить ее, а вовсе не выяснить, кто прав, а кто виноват!»

Затем обязательно разберитесь в своих чувствах, переживаниях, в том, чего вы хотите, чего ждете в данной ситуации, как воспринимаете ее. Это очень важно – сначала разобраться именно со своими чувствами, ожиданиями, и лишь после этого говорить с партнером. Стараясь проявить максимальную честность в отношении себя и своих чувств, ответьте себе на следующие вопросы.

- Как возникла эта проблема? Что предшествовало ее возникновению? Как все началось?
- Не послужил ли я причиной к возникновению этой проблемы? Нет ли моей, пусть даже невольной, вины, в ее возникновении?
- Не пытаюсь ли я, вольно или невольно, переложить всю ответственность и вину за проблему на плечи другого?
- Нет ли у меня стремления любой ценой доказать свою правоту и непогрешимость и таким образом самоутвердиться за счет партнера?
- Чего бы я хотел в результате разрешения этой проблемы? Реальны ли эти ожидания? Нет ли у меня стремления переделать партнера, заставить его быть не таким, какой он есть?
- Что будет, если я откажусь решать эту проблему, оставлю все как есть?
- Что будет, если я возьмусь ее решать?
- Какое решение в данной ситуации будет наилучшим?

• Способствует ли мое нынешнее состояние тому, чтобы разрешить проблему наилучшим образом? Достаточно ли уравновешены мои эмоции, не чувствую ли я себя жертвой, обиженным или, напротив, не настроен ли слишком агрессивно?

Ответив себе на эти вопросы, разобравшись и в проблеме, и в своих чувствах, вы, возможно, уже найдете верное решение проблемы. Если вы вольно или невольно стали ее причиной, – возможно, надо сказать об этом партнеру и попросить прощения. Если же решение проблемы зависит не только от вас – обязательно найдите возможность обсудить это с партнером.

Уступайте в мелочах, ищите компромисс, уважайте друг друга

Изложите сначала свое видение проблемы, расскажите о том, что вы поняли в процессе своих размышлений. Но, говоря, старайтесь ни на минуту не забывать, что вы любите друг друга, и что ваша задача – сохранить любовь. Говорите спокойно, не скатываясь в обвинения и самооправдания. Подчеркивайте это и в разговоре: что главное – ваша любовь, и что вы продолжаете любить друг друга, даже если между вами есть разногласия.

Затем обязательно выслушайте партнера. Пусть он расскажет о своем понимании проблемы. Если даже он будет говорить эмоционально, если даже в его словах будут звучать обвинения в ваш адрес – старайтесь сохранять спокойствие. Помните, что за подобными эмоциями, когда любящие люди выясняют отношения, могут скрываться совсем другие чувства: например ваша половинка могла просто утратить уверенность в себе, почувствовать себя нелюбимой, оттого ее слова звучат обидой. Не забывайте напоминать, что ваша любовь важнее и сильнее, чем любые проблемы и разногласия между вами.

Ни в коем случае не высказывайте неодобрения или упреков. Помните: ваша цель – выяснить, что именно стало причиной разногласий между вами и действительно ли эти разногласия так велики, что их невозможно преодолеть.

Может быть, это всего лишь мелочь, которая по недоразумению воспринимается вами как большая проблема? В таком случае просто уступите. Мелочи не стоят того, чтобы из-за них ссориться. Нужно уметь уступать друг другу в мелочах. Ваше чувство собственного достоинства от этого несколько не пострадает. Более того – если вы научитесь уступать в мелочах, у вас будет больше шансов отстоять свое мнение в чем-то важном. Партнер будет знать, что если уж вы стоите на своем, то не из упрямства, а потому, что речь идет о чем-то на самом деле значимом для вас.

Ну а если дело не в мелочах, а в чем-то действительно важном? Пусть каждый из вас по очереди скажет о том, какое решение этой проблемы кажется ему наилучшим. Подумайте о том, есть ли возможность прийти к согласию по спорным вопросам. Выразите готовность пойти на компромисс. Обсудите ваши варианты решений и постарайтесь прийти к общему решению, такому, которое устроило бы обоих.

Если же к общему решению прийти никак не удастся – тогда выразите уважение к точке зрения партнера. Скажите, что вы любите его, несмотря на все разногласия. Ни в коем случае не пытайтесь доказывать, что вы правы, а он нет. Договоритесь, что вы можете остаться каждый при своем мнении и при этом не только не обижаться друг на друга, но продолжать любить друг друга.

В ссорах нет ничего хорошего – они всегда действуют разрушительно на отношения. Поэтому используйте все возможности, чтобы избежать ссоры – не замалчивая проблемы и тем более не затаивая обиды, а немедленно обсуждая все возникающие разногласия и делая это с любовью, с готовностью к уступкам, к компромиссу и к тому, чтобы проявлять уважение к точке зрения другого.

Упражнение

Если в процессе решения возникших между вами проблем вы чувствуете, что

не справляетесь с эмоциями – не надо себя за это корить, от эмоциональных вспышек не застрахован никто. Но все же постарайтесь не ранить партнера, не навредить себе и вашим отношениям, какие бы эмоции вас ни захлестывали.

Научитесь способам безопасной эмоциональной разрядки, чтобы не выплескивать негативные эмоции ни на партнера, ни на других людей. Если чувствуете, что можете сорваться, лучше попросить партнера продолжить этот разговор немного позже, взять паузу, уединиться и разрядить эмоциональное напряжение одним из следующих способов.

1. Встаньте прямо, сделайте несколько глубоких интенсивных вдохов и выдохов, поднимите руки вверх, сделайте еще несколько глубоких вдохов и выдохов и на выдохе резко «уроните» руки вниз, позволив верхней части туловища свободно «упасть» вниз вслед за руками. Выпрямитесь и повторите еще два-три раза.

2. Если есть возможность, сделайте несколько интенсивных физических упражнений – приседайте, прыгайте, «боксируйте» и т. д.

3. Побейте подушку или лягте на что-то мягкое и постучите пятками и ладонями по поверхности, на которой лежите.

4. Запритесь в ванной, наберите воды и делайте резкие выдохи в воду, имитируя крик.

5. Лягте на спину, дышите так: три коротких резких вдоха (как бы один вдох, но прерывистый, состоящий из трех частей) и длинный, медленный выдох. Представляйте, что с выдохами вы освобождаетесь от неприятных эмоций.

Совет 29

Научитесь мирно решать житейские проблемы

Проблемы – не наказание, а возможность что-то улучшить

Обычные житейские проблемы, связанные с финансами, обустройством быта, домашним хозяйством, жилищем и т. д. – это то, с чем мы имеем дело на протяжении всей нашей жизни. Не ждите, что эти проблемы когда-нибудь кончатся. Обычно, стоит только решить одну проблему, как на ее месте возникает другая. И ведь не одна «любовная лодка разбилась о быт»! Но этого вполне можно избежать, если правильно отнестись к этим проблемам и главное – не видеть в них повода для разногласий, ссор и взаимных обвинений.

Попробуйте изменить отношение к этим проблемам. Они раздражают нас, когда нам кажется, что этих проблем не должно быть, что они свалились на нас как какое-то наказание.

На самом деле проблемы – это нормально.

Надо настроить себя на то, что вы вполне в состоянии с ними справиться, у вас есть для этого силы и все возможности. В конце концов, если у нас есть проблемы – значит у нас есть перспективы для каких-то улучшений в нашей жизни. Вот так и рассматривайте каждую проблему: не как повод думать, что «все плохо», а как возможность радоваться тому, что вы можете что-то улучшить, исправить, наладить и т. д.

Порадуйтесь и тому, что вас двое, что вы – соратники и союзники в деле преодоления разных сложностей. Будьте единомышленниками и помогайте друг другу во всем, что касается житейских проблем и каждодневных забот. Помните, что каждый из вас в равной степени несет ответственность за мирное разрешение этих проблем, не перекладывайте всю тяжесть решений и действий на плечи другого.

Понятно, что, когда на нас сваливаются какие-то проблемы, мы подчас реагируем на это эмоционально. Это связано прежде всего с чувством неуверенности – мы боимся, что не справимся. И вот тут важно не выплескивать эти эмоции на партнера. Лучше сядьте и

спокойно поговорите, в чем состоит проблема и каким образом можно ее решить.

Постарайтесь разложить все «по полочкам», выяснить, в чем суть проблемы и с какого конца можно подходить к ее решению. Затем высказывайте предложения о ее решении – лучше их записывать – и выбирайте наилучшие. Таким образом вы сразу перейдете к конструктивным действиям, а там, где конструктивные действия, уже нет места деструктивным эмоциям.

Если же в процессе решения проблемы что-то пошло не так, возникли трудности и препятствия – снова сядьте и обсудите, можно ли найти какие-то другие пути, что и как изменить в подходе к проблеме. Вместе вы обязательно найдете лучшее решение.

Открыто обсуждайте все, что касается денег

У многих пар камнем преткновения становятся деньги. Не редкость, что денежные проблемы приводят супругов к ссорам, причем ссорятся они по пустякам, а не из-за того, что на самом деле является причиной их недовольства. Заметьте, не ссоритесь ли вы по пустякам и нет ли здесь скрытой причины, состоящей в том, что кто-то один из вас или вы оба недовольны вашим материальным положением или тем, как другой обходится с деньгами.

Выход здесь только один: разговаривать, обсуждать все, что касается денег, принимать совместные решения о формировании семейного бюджета и о том, как и на что будут уходить ваши деньги.

Некоторые люди стесняются разговаривать о деньгах, им неловко это делать. Нужно преодолеть эти неприятные чувства, иначе денежных недоразумений между вами не избежать.

Вы должны поговорить на эту тему и вместе обсудить, как вы будете распоряжаться деньгами. Будет ли у вас один общий кошелек или каждый из вас будет вносить определенную сумму на семейные расходы, остальное оставляя себе в качестве личных денег? Сколько вы будете тратить на детей, сколько на питание, сколько на хозяйственные нужды?

Договоритесь, что будете вместе принимать решения относительно покупок для дома и ни один из вас не будет делать этого в одиночку, предварительно не обсудив с партнером. Все, что касается общих трат, должно быть абсолютно прозрачно, чтобы ни у кого не возникало чувства, что его мнение не учитывается, его интересы ущемляются и его деньги тратятся без его на то воли. Если у вас такое чувство возникло – обязательно скажите об этом партнеру и выскажите свои предложения относительно того, как расходовать деньги, как обсуждать эти расходы и как принимать по поводу них общие взаимоустраивающие решения.

А если вдруг у вас возникли денежные затруднения – сделайте, пожалуйста, все от вас зависящее, чтобы не начать обвинять в этом партнера и тем более не срывать на нем свои переживания и раздражение. Лучше подумайте вместе, как вы можете улучшить свое финансовое положение и выйти из затруднительной ситуации с наименьшими потерями.

Никогда не забывайте: ни вы, ни ваш партнер не несете ответственности за то, что происходит с экономикой страны. И если вы пострадали из-за каких-то экономических катаклизмов – будет только хуже, если вы начнете еще и ругаться из-за этого. Что бы ни произошло – ни в коем случае не обвиняйте друг друга. Напротив, именно в случае неприятностей каждому из вас особенно нужны забота, тепло и любовь другого.

Как избежать негативных эмоций, связанных с домашним хозяйством

Известно, что женщины обычно берут на себя больше обязанностей по дому, чем мужчины. И приготовление пищи, и уборка, и стирка – все это, как правило, лежит на их

плечах, хотя и на работе они подчас заняты ничуть не меньше, чем мужчины. А потому именно женщины особенно часто испытывают негативные эмоции, связанные с бытовыми проблемами. Подчас женщина становится совершенно измотанной, но продолжает тянуть этот груз до полного изнеможения.

Мужчина же может не замечать, что у нее копятся обиды на него, за то, что он не только не предлагает ей помощи, но подчас будто бы и не обращает внимания на то, как она устала, и даже не выражает ей никакой благодарности за ее труды. Из-за этого ссоры в семье могут вспыхивать буквально на ровном месте. Позвольте дать несколько рекомендаций отдельно для мужчин и отдельно для женщин, которые помогут избежать такой ситуации.

Женщинам

- Всегда просите мужчину о помощи, когда вы в этом нуждаетесь. Не нужно, стиснув зубы, пытаться справиться со всем самостоятельно. У мужчин есть врожденная потребность заботиться о женщине. Но современные женщины, сильные и самостоятельные, подчас не дают ему ни одного шанса проявить эту заботу. Не бойтесь открыто говорить о том, что вы устали и вам нужна помощь, не ждите, что он догадается об этом сам!

- Никогда не беритесь за мужскую работу. Если в вашем доме есть дрель, молоток, отвертка и прочие инструменты – пусть они останутся исключительно в ведении мужчины. Дайте себе слово даже не прикасаться к ним. А когда ими орудует мужчина – всегда хвалите его, восхищайтесь его работой и говорите, что он молодец (независимо от результатов!).

- Имейте в виду, что для мужчин обычно работа важнее, чем домашнее хозяйство. Не обижайтесь и не попрекайте, если в доме что-то не так, сломалось, разладилось, а он не замечает. Прямо и без упрека скажите ему об этом.

Мужчинам

- Никогда не попрекайте женщину тем, что она что-то сделала по хозяйству не так: например пересолила суп или недостаточно чисто вытерла пыль. Иногда она ошибается просто потому, что устала. Замечайте это и хотя бы иногда берите на себя часть ее хозяйственных забот.

- Возьмите на себя всю мужскую работу в доме. Что-то прибить или починить, ввернуть лампочку или поменять прокладки в кране – все это должно быть вашей и только вашей заботой. Если не можете или не хотите делать это самостоятельно – возьмите на себя ответственность за вызов сантехника, электрика и прочих мастеров, а также за взаимодействие с ними. Позаботьтесь также о том, чтобы такое «рабочее место» вашей жены, как кухня, было оборудовано всей необходимой техникой и инвентарем, чтобы там все хорошо работало и чтобы ей там было как можно более комфортно. Следите и за прочей бытовой техникой и оборудованием – чтобы с утюгом, холодильником, стиральной машиной и т. д. всегда было все в порядке.

- Имейте в виду, что для женщин дом и семья обычно являются первоочередными ценностями (важнее, например, чем работа и карьера). Отнеситесь с пониманием, если она сильно переживает из-за каких-то домашних проблем, которые кажутся вам сущими мелочами. И знайте, что она выше оценит вас за вашу помощь по дому, чем за профессиональные заслуги.

Упражнение

Возьмите ручку, бумагу и напишите, какие житейские, финансовые, хозяйственные проблемы сейчас стоят перед вами. Затем распределите их по степени важности. Затем выясните, какую проблему нужно начать решать незамедлительно.

Обдумайте варианты ее решения – или хотя бы какие первые шаги к решению можно было бы сделать. Найдите возможность и время, чтобы обсудить это с партнером. Выскажите свои предложения, как можно решить эту проблему, и выслушайте его. Придите к какому-то общему соглашению и решите, как именно

будете действовать. Наметьте сроки, когда вы приступите к осуществлению своего решения, и действуйте.

Если хотите, можете составлять список ваших проблем вместе с партнером, сразу же выявлять приоритетные и безотлагательные и обсуждать, как вы будете их решать.

Совет 30 **Научитесь грамотно ссориться**

Избегайте деструктивных способов общения

А как быть, если ссора все же разгорелась? Надо постараться сделать все от вас зависящее, чтобы она не стала разрушительной для ваших отношений. В ссорах нет ничего хорошего, но все же, к сожалению, никто от них не застрахован. А потому, если уж вы ссоритесь, то постарайтесь, по крайней мере, делать это правильно.

Имейте в виду: любая ссора может закончиться как негативно, так и позитивно. Что будет в вашем случае – зависит только от вас.

И, чтобы ваша ссора не привела к необратимым негативным последствиям, в первую очередь нужно сделать все, чтобы ваше общение во время ссоры не было деструктивным.

Самые распространенные формы деструктивного общения – это:

- попытки унижить, оскорбить другого,
- всевозможные словесные издевки и насмешки,
- обиженное молчание: «Ты плохой, я с тобой не разговариваю»,
- агрессия, крик.

Подумайте о том, нет ли у вас привычки к подобному поведению. Вспомните былые ссоры – как вы себя вели в них? Проанализируйте свои эмоции, реакции, и как они выражаются. Если есть деструктивное поведение – проанализируйте, почему вы так себя ведете. Может быть, вы чувствуете себя недостаточно любимым, оскорбленным, униженным, обиженным? Тогда лучше прямо сказать об этом партнеру и не пытаться отыграться за счет ответной обиды или оскорбления.

А если подобные эмоции проявляет партнер – постарайтесь не принимать их на свой счет, как бы ни было это трудно. Помните, что эти реакции говорят прежде всего о том, что ему самому плохо, что он чувствует себя нелюбимым, неуверенным, обиженным.

Как бы вы ни ссорились, не забывайте напоминать ему о том, что вы его любите, что ваши отношения для вас очень дороги. Как бы вы ни ссорились, не забывайте о необходимости уважать себя и другого.

Не пытайтесь гневом и злостью прикрыть душевную боль

Люди, которые сильно любят друг друга, порой гневаются друг на друга. Не случайно говорят, что от любви до ненависти один шаг. Это происходит потому, что именно от любимых людей очень болезненно воспринимаются любые обиды или какие-то ранящие нас формы поведения. Если так ведет себя посторонний – мы можем просто пройти мимо и не обратить внимания, а от любимого человека даже в безобидном слове порой слышится обида, насмешка или какой-нибудь несправедливый намек. Лучше всего, конечно, постараться сохранять объективность и не обижаться по каждому пустяку, который того не стоит.

Но если уж случилось так, что «пустяков» накопилось много и они провоцируют вас на вспышку гнева и злости – надо научиться так распорядиться своими эмоциями, чтобы они не причинили вреда вам обоим и не положили конец вашим отношениям.

- Во-первых, помните, что скрывать гнев тоже вредно. Это вредно и для здоровья – подавляемый гнев разрушает его, и для ваших отношений, потому что, пытаясь скрывать гнев, вы невольно будете лгать любимому человеку, делая вид, что все в порядке. А ложь никогда не идет на пользу отношениям.

- Во-вторых, направлять свой гнев на близкого человека – значит, вредить ему и портить ваши отношения. Если вы привыкли разряжать свой гнев, выплескивая его на других, то знаете, что после этого вам будто бы становится легче, но лишь на короткое время, потому что потом появляется чувство вины, начинает мучить совесть, оттого что вы поступили нехорошо. И теперь вам надо приложить вдвое больше усилий, чтобы исправить ситуацию.

Как же быть, если нельзя ни скрывать гнев, ни выплескивать его на другого? Вам станет гораздо легче, если вы признаетесь себе: гнев – это лишь внешняя эмоция, она по сути своей не подлинна, она лишь служит прикрытием другой, подлинной эмоции. А подлинная эмоция – это обида, это чувство душевной боли, ощущение, что на душе появилась рана. Очень многие люди боятся признаться даже самим себе в том, что им больно. Вместо этого они пытаются компенсировать чувство душевной боли вспышкой гнева. Но это не только не решает проблему, но усиливает ее.

Подумайте о том, что за вашей злостью, за гневом скрывается на самом деле обида и душевная боль. И чувства, которые вам надо выразить, – это обида и душевная боль, а не гнев. Вам станет легче уже тогда, когда вы признаетесь в этом себе. И еще легче станет, когда вы расскажете партнеру о том, что вам обидно и больно, и по какой причине. Не думайте, что это признак слабости – признавать, что вам больно. На самом деле слабость – это прятаться от самого себя и своих чувств. Сильный не боится чувств, не боится прямо взглянуть в глаза своей боли.

Попробуйте честно поговорить о своих чувствах, о том, что на самом деле вас тревожит, что обижает, что болит. Пусть даже будут слезы – они обладают не только очищающим, освобождающим, но и примиряющим свойством. В слезах вы позволите себе быть собой настоящим – тогда как гнев всегда является лишь маской, лишь изображением того, чего нет на самом деле.

Гнев – это попытка выразить чувства, но в случае гнева они выражаются неадекватно, то есть выражаются не те чувства которые есть на самом деле. Лучше разберитесь в том, что привело вас к этому гневу, и скажите об этом.

Правила: как пережить ссору с наименьшими потерями

Вот несколько правил, которые помогут вам пережить ссору с наименьшими потерями.

- Если чувствуете, что ссора назревает, скажите партнеру о том, чем вы недовольны, что вам не нравится, что раздражает, и сделайте это спокойно, не распаляя себя, не накручивая эмоции гнева и злости. Если вам удастся спокойно поговорить о том, что чувствует каждый, вы сможете предотвратить ссору.

- Говоря о своих чувствах, используйте «Я-сообщения» (см. Совет 12).

- Если вы все же ссоритесь, ни в коем случае не повышайте голос. Если вам хочется что-то сказать громко – сдержите себя и скажите это шепотом или, по крайней мере, очень тихим голосом, медленно, с паузами произнося слова. Возможно, ваша ссора на этом остановится.

- Не припоминайте прошлые обиды. Если вы ссоритесь из-за какой-то конкретной проблемы – обсуждайте только ее. Договоритесь, что не будете «валить все в одну кучу» и

обсуждать все ошибки, грехи и промахи друг друга за всю историю ваших отношений.

- Не воспринимайте ссору как катастрофу, не делайте скоропалительных выводов, таких как «Все, это конец, пора разводиться». Помните, что многие пары ссорятся, а потом мирятся и все друг другу прощают. Настраивайте себя на то, чтобы вести дело к мирному исходу, а не к разрыву.

- Помните, что в любом конфликте виноваты двое. Не пытайтесь свалить всю вину на другого, осознавайте свою долю ответственности за то, что вы ссоритесь. Одно только понимание, что вы ответственны, уже увеличивает ваши шансы на примирение как минимум вдвое.

- Как бы ни накалилась обстановка, не принимайте скоропалительных решений: не угрожайте разводом и тем более не уходите из дома, собрав вещи. Если ситуация совсем взрывоопасная, то лучше разойтись по разным комнатам или пойти порознь прогуляться на полчаса, а потом, успокоившись, вернуться к разговору. И никогда не ссорьтесь перед сном – отложите обсуждение болезненных проблем на следующий день, помня, что утро вечера мудренее.

- Помните: мирится первым тот, кто мудрее и сильнее. Миритесь первым при малейшем шансе на примирение, независимо от того, кто первым начал ссору и кто больше виноват в ней.

И еще несколько слов о таких крайних ситуациях, когда дело доходит до рукоприкладства или есть опасность, что может дойти. Ни при каких обстоятельствах не допускайте этого! Если чувствуете, что можете стать жертвой физического насилия, если к тому же свидетелями этого являются дети – вызывайте полицию, зовите на помощь, убегайте вместе с детьми из дома – здесь уже не работают никакие правила грамотного конфликта, надо делать все, чтобы спасти себя, детей и тех близких, которые тоже могут пострадать от этого.

Если ваши конфликты зашли уже очень далеко, если вы не видите способа справиться с ними самостоятельно – обязательно обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту. То же самое нужно сделать, если вы ссоритесь, может, и не по-крупному, но очень часто, и на всевозможные препирательства у вас уходит в среднем 3–4 часа в сутки или даже больше.

Упражнение

Вспомните о том, как вы ссоритесь. Подумайте, как можете избавиться от деструктивных форм общения во время ссоры. Представьте, что вместо этого вы проявляете уважение и любовь. Как, на ваш взгляд, изменилась бы ситуация в этом случае?

Подумайте о том, какие эмоции вы на самом деле прикрываете гневом и злостью. Попробуйте признаться себе в том, что на самом деле вы испытываете обиду и душевную боль. Подумайте о том, как поговорить об этом с партнером. Если трудно говорить, напишите ему письмо, в котором расскажите о том, что на самом деле чувствуете.

Если ваш партнер гневается, вы можете написать письмо ему, где скажете, что, как вам кажется, он гневается и сердится потому, что на самом деле ему больно и обидно и что он может поговорить об этом с вами.

Если у вас в следующий раз возникнет ссора, попробуйте не нападать на другого, не злиться и не кричать, а спокойно сказать о своих чувствах. Не удастся сказать – опять же напишите и дайте партнеру прочитать. Ссоры возникают подчас именно из-за невысказанных истинных чувств. Научитесь выражать чувства, говорить о них или писать письма о них, и вполне вероятно, что необходимость в ссорах у вас просто отпадет.

Психологический ключ

для любой ситуации

Как подобрать

КЛЮЧИК

к МУЖЧИНЕ

или

к ЖЕНЩИНЕ



30

универсальных

ПРИЕМОВ

от мастера общения

**Лариса
Большакова**