

Психологический ключ

для любой ситуации

Как подобрать

КЛЮЧИК

к МУЖЧИНЕ

или

к ЖЕНЩИНЕ



30

универсальных

ПРИЕМОВ

от мастера общения

**Лариса
Большакова**

Психологический ключ для любой ситуации

Лариса Большакова

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

«АСТ»

2014

Большакова Л.

Как подобрать ключик к мужчине или к женщине. 30
универсальных приемов от мастера общения / Л. Большакова —
«АСТ», 2014 — (Психологический ключ для любой ситуации)

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.

Содержание

Вступление	6
Совет 1	9
Настоящая любовь не ставит условий. Ваша любовь – настоящая?	9
Не стремитесь жить «как все»! Другие люди не всегда являются хорошим образцом для подражания	10
Отнеситесь к себе с безусловной любовью – и только тогда вы по-настоящему полюбите другого	11
Совет 2	13
Мало чувствовать любовь – надо еще уметь ее проявлять	13
А как проявляется ваша любовь?	14
«Я в порядке – Ты в порядке» – универсальная формула, лежащая в основе безусловной любви к себе и к другому	15
Совет 3	17
Несовершенный – не значит плохой!	17
Вы живете с реальным человеком – или с придуманным идеалом?	18
Откажитесь от стереотипов! Цените в другом то, что есть, и не укоряйте за то, чего нет	19
Совет 4	21
Уважать другого – значит принимать его таким как есть	21
Недостатки? Нет, особенности!	22
Научитесь не просто уважать и ценить вашу половинку, а проявлять это внешне	23
Совет 5	24
Осторожно: зависть!	24
Уважайте себя и свой выбор – и пропускайте чужие мнения мимо ушей!	25
Не поддавайтесь на рекламные удочки! Цените то, что у вас есть, и не гонитесь за недостижимым	26
Совет 6	28
Недовольство, даже не выраженное вслух, способно убить отношения	28
Две причины недовольства другими: нереалистичное отношение к миру и недовольство собой	29
Близкие люди всегда возвращают нам негатив, даже если мы не выразили его вслух	30
Совет 7	32
Лучше преувеличивать достоинства друг друга, чем недостатки!	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

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 удастся 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 зарождались 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 несчастливymi – 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 съезжаете 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 поедем 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 послы, 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 выражать 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 влюбились 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 слышали, 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 улучшать 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. Сравнивайте 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 половинке 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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