



50 ВЕЛИКИХ КНИГ

О ЛЮБВИ

СТИВЕН КОВИ

ДЖОН ГОТТМАН

РОБИН НОРВУД

ЭРИК БЕРН

ДЖОН ГРЕЙ

ГЭРИ ЧЕПМЕН

СЬЮ ДЖОНСОН

МИХАИЛ ЛИТВАК

РОБЕРТ ЛИХИ

ОЛЬГА

ПРИМАЧЕНКО

ШЕРРИ АРГОВ

АНДРЕЙ КУРПАТОВ

ЮН КАН ЧЗНЬ

СТИВ ХАРВИ



САМЫЕ
ВАЖНЫЕ КНИГИ
ОБ ОТНОШЕНИЯХ
С ПАРТНЕРОМ
И САМИМ
СОБОЙ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психологический бестселлер (Эксмо)

Эдуард Сирота

**50 великих книг о любви. Самые
важные книги об отношениях
с партнером и самим собой**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.923.2
ББК 88.5

Сирота Э. Л.

50 великих книг о любви. Самые важные книги об отношениях с партнером и самим собой / Э. Л. Сирота — «Эксмо», 2024 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-195139-9

Во все времена любовь была главным источником нашего счастья, вдохновения и одновременно душевной боли. Ведь мало найти и распознать ту самую настоящую любовь, ее еще нужно не разрушить. «50 великих книг о любви» — это краткий обзор самых важных книг по психологии отношений мужчины и женщины. Под одной обложкой собрано все, что знает наука о любви: от пяти языков любви Гэри Чепмена до переосмысления брака Эстер Перель. Все идеи и концепции изложены просто и системно. Благодаря этой книге вы научитесь отличать любовь от зависимости, находить общий язык с партнером и с годами только приумножать взаимопонимание и страсть в отношениях.

УДК 159.923.2

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-195139-9

© Сирота Э. Л., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

Предисловие	6
Эмоции + Логика = Счастье	11
Джон Грей	11
Дин Делис, Кассандра Филлипс	15
Стивен Кови	19
Джон Готтман, Нэн Силвер	23
Роберт Грин	27
Гэри Чепмен	31
Ричард Темплар	35
Алиса Боуман	38
Пэт Коннор	41
Марти Кляйн	45
Стив Джей Скотт, Барри Девенпорт	49
Все начинается с любви к себе	53
Пиа Меллоди, Андраэ Уэллс Миллер, Дж. Кейт Миллер	53
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Эдуард Сирота

50 великих книг о любви. Самые важные книги об отношениях с партнером и самим собой

© Текст. ИП Москаленко, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

«Чтобы сохранить любовь, почти всем нам придется выучить еще один язык любви. Нельзя полагаться на родной язык, когда наш спутник его не понимает. Если мы хотим, чтобы он почувствовал нашу любовь, мы должны рассказать о ней на его языке».

Гэри Чепмен, «Пять языков любви»

«Счастливые пары не умнее, не богаче и не прозорливее. Однако негативные их мысли в отношении друг друга (которые есть у всех пар без исключения) никогда не берут верх над позитивным. Это то, что я называю эмоционально-интеллектуальным браком».

Джоз Готтман, «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви»

Предисловие

Любовь – одна из главных составляющих счастья. Каким бы самодостаточным, преуспевающим во всех сферах жизни ни был человек, его реализация в личной сфере не менее важна. Надежный, заботливый, понимающий партнер дает нам силы справляться со стрессом, развиваться, привносит в нашу жизнь стабильность, гармонию. Но сами мы тоже нуждаемся в том, чтобы заботиться о ком-то, отдавать душевное тепло.

По статистике разных лет, люди, состоящие в постоянных отношениях, реже болеют (причем речь идет как о физическом, так и о психическом здоровье), дольше живут, да и в целом оценивают свою жизнь более оптимистично.

Итак, крепкие отношения – залог благополучия. Но крепкие – не значит идеальные. Даже у самых лучших пар случаются размолвки, конфликты, бывают периоды отчуждения, кризисы. И это нормально, у человека ведь есть чувства и эмоции. Важно пережить трудные времена и продолжить совместную жизнь, возможно, даже выйти на новый, более качественный уровень отношений.

К сожалению, иногда привязанность оказывается слабее, чем силы разобщения. И порой у людей не хватает мудрости, чтобы преодолеть какие-либо жизненные обстоятельства. Бывает и так, что в самый неподходящий момент мы осознаем, что не только плохо понимаем партнера, но и мало знаем самих себя.

В современном обществе люди, желающие сохранить отношения, все чаще обращаются за помощью к психологам, психотерапевтам и другим специалистам похожих профилей. Или используют книги в качестве «дистанционных» консультантов.

В этой книге мы собрали для вас мировые бестселлеры разных лет, посвященные любви, браку, семье. Все эти, безусловно, очень разные работы объединяет практическая ценность: в них даются конкретные советы, как узнать себя и партнера, как эффективно общаться, как вести себя в конфликтных ситуациях, чтобы они не стали разрушительными для отношений, как привнести в совместную жизнь логику, но при этом не растратить эмоции. Если же обобщить содержание этих книг в одной фразе, все они – о достижении счастья.

Не нужно дожидаться возникновения проблем, чтобы обратиться к этим работам. Лучше познакомиться с ними в процессе выстраивания отношений. Вы обязательно найдете подходящие вам и вашему партнеру советы, рецепты, рекомендации, которыми можно будет воспользоваться в различных жизненных ситуациях. Произведения, которые вошли в этот сборник, мы разделили на несколько рубрик:

Эмоции + логика = счастье

Джон Грей. «Рецепты счастливых отношений» (1984)

Дин Делис, Кассандра Филлипс. «Парадокс страсти: она его любит, а он ее нет» (1990)

Стивен Кови. «7 навыков высокоэффективных семей» (1997)

Джон Готтман, Нэн Силвер. «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви» (1999)

Роберт Грин. «24 закона обольщения» (2001)

Гэри Чепмен. «Четыре сезона брака» (2005)

Ричард Темплар. «Правила любви» (2009)

Алиса Боуман. «Долго. Счастливо. Вместе» (2010)

Пэт Коннор. «За кого не стоит выходить замуж» (2010)

Марти Кляйн. «Сексуальный интеллект. Какой ваш SQ и почему он важнее техники?» (2012)

Стив Джей Скотт, Барри Девенпорт. «Осознанные отношения. 25 привычек для пар, которые помогут обрести настоящую близость» (2020)

Не бывает любви без эмоций. В начале отношений они яркие, насыщенные, жаркие! Не случайно существует образное выражение «пламя страсти». Отношения, ставшие привычными, перешедшие в привязанность, можно сравнить с огнем, дающим ровный, постоянный свет и тепло. Но вспышки эмоций – увы, далеко не всегда положительных – способны привести к пожару даже в самом уютном семейном доме и уничтожить его. Как уберечься от этого? Многие специалисты по отношениям рекомендуют привнести в эмоции долю логики, взять на вооружение принцип «пожарной команды», состоящей из двух человек. Обратите внимание на названия некоторых из предложенных нами книг: «7 принципов...», «7 навыков...», «25 привычек...». Да, любовь возникает спонтанно, но сохранить ее помогут правила любви, утверждает специалист по личностному развитию Ричард Темплар.

Принципы – основа определенных действий, правила – перечень этих действий, навыки – это действия, выполнение которых мы хорошо отработали и можем повторять не задумываясь, привычки – это действия, вошедшие в нашу плоть и кровь, ставшие частью нашей личности. Когда речь идет, к примеру, о работе, все это представляется вполне естественным. Но, оказывается, похожим образом можно эффективно воздействовать и на отношения! Причем не только не гася страсть, но и возвращая отношениям былую яркость и позитив. Один из самых известных и авторитетных психотерапевтов – Джон Готтман вводит понятие эмоционального интеллекта в браке. В свою очередь, сексолог Марти Кляйн уверяет, что есть и сексуальный интеллект, который, по мере развития, позволяет достигать желаемого результата в интимной сфере.

Да, над отношениями нужно работать. Любовь обычно возникает спонтанно, но нуждается в том, чтобы ее поддерживали, создавали ее карту, расставляя ориентиры. Следует понимать, что любовь переживает разные периоды – от «весны» до «зимы», – и нужно корректировать свое поведение в отношениях, чтобы они продолжали доставлять удовольствие.

А что, если спонтанность себя не оправдывает? Можно ли повлиять на объект своей страсти, чтобы он стал субъектом отношений? Да, отвечают Дин Делис и Кассандра Филлипс, есть способы влюбить в себя человека. А Роберт Грин формулирует 24 закона обольщения.

Но, пожалуй, самая удивительная из предложенных книг о том, как проверять чувства логикой, – работа Пэта Коннора. Удивителен и сам автор – он не психолог, а священник, удивительна и тема: мы обречены на несчастье в браке, если человек нам не подходит, и исправить это можно... да, все верно, если к эмоциям добавить логику.

Все начинается с любви к себе

Пиа Меллоди, Андроэ Уэллс Миллер, Дж. Кейт Миллер. «Где заканчиваюсь я и начинаюсь ты. Границы и зависимость в личных отношениях» (1989)

Лиз Бурбо. «Интимные отношения» (1992)

Уте Эрхардт. «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят» (1994)

Владимир Леви. «Травматология любви» (2003)

Стефани Шталь. «Любит/не любит; что мешает вам создать крепкие отношения и как это исправить» (2008)

Юн Кан Чэнь. «Любовь внутри. Путь от одиночества к по-настоящему близким отношениям» (2020)

Беверли Энгл. «Любовь, которая убивает. Как распознать психологическое насилие и построить здоровые отношения» (2021)

Ольга Примаченко. «С тобой я дома. Книга о том, как любить друг друга, оставаясь верными себе» (2022)

Логика необходима и в том случае, когда специалисты предлагают человеку сначала поработать с собой и только потом переходить к проблемам, возникающим в отношениях. Неуверенность в себе, вызванная детскими психологическими травмами или более поздними тяжелыми переживаниями, ведет к постоянным, навязчивым сомнениям, любит ли вас партнер. Как следствие – отношения становятся нездоровыми, вызывающими усиление комплексов и появление новых. Создается своего рода самоподдерживающаяся система, зачастую основанная на созависимости, в которой люди не осознают своих личных границ. Возникают даже абьюзивные отношения, когда один из партнеров компенсирует свои комплексы за счет создания комплексов у другого. И даже при этом мысли о расставании болезненны для обоих.

В этом случае никак не обойтись без проработки своих страхов. Как и без пресловутой логики, позволяющей нам найти опору в себе за счет осознания своей личностной ценности вне зависимости от того, как складывается наша жизнь. Придется освобождаться от гнетущей власти воспоминаний, учиться мыслить позитивно, не исключено, что и бороться с гендерными стереотипами, сковывающими наше саморазвитие. «Мы», уверенно говорят специалисты, начинается с «я». Не отпустишь прошлое – не станешь самостоятельной, психологически зрелой личностью. Если ты не можешь помочь себе, не можешь исправить свое отношение к миру, как ты сможешь помочь партнеру? Прежде чем работать над отношениями, поработай над собой. И не останавливайся на достигнутом, когда отношения налажены. Всегда есть куда расти.

Контакт с «инопланетянами»

Хелен Анделин. «Очарование женственности» (1965)

Робин Норвуд. «Женщины, которые любят слишком сильно» (1985)

Барбара де Анджелис. «Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина» (1991)

Джон Грей. «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» (1992)

Барбара де Анджелис. «Формула любви» (1993)

Эллен Фейн, Шерри Шнайдер. «Правила. Как выйти замуж за мужчину своей мечты» (1995).

Аллан Пиз, Барбара Пиз. «Язык взаимоотношений» (1998)

Шерри Аргов. «Мужчины любят стерж» (2000)

Эллен Фейн, Шерри Шнайдер. «Правила умной жены» (2001)

Роберт Гловер. «Хватит быть Славным Парнем!» (2003)

Андрей Курпатов. «5 великих тайн мужчины и женщины» (2005)

Скотт Хальтсман, Тереза Фой ДиДжеронимо. «Секреты счастливых жен» (2006)

Мари Форлео. «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» (2008)

Аллан Пиз, Барбара Пиз. «Почему мужчины хотят секса, а женщины любви» (2009)

Джейми Кэт Каллан. «Французки не спят в одиночестве» (2009)

Стив Харви. «Поступай как женщина, думай как мужчина» (2009)

Стив Харви. «Вы ничего не знаете о мужчинах» (2010)

*Анатолий Некрасов. «Мужчина и женщина, или *Cherchez la femme*» (2014)*

Фон Уивер. «Клуб счастливых жен» (2014)

Михаил Литвак. «Мужчина и женщина» (2016)

Вопрос различия между полами так или иначе затрагивается во всех работах, посвященных отношениям. Но в целом ряде книг внимание авторов сфокусировано именно на этом аспекте. Он действительно очень важен. Как уже было сказано, гендерные стереотипы способны негативно повлиять на наши представления о себе, создать комплексы, из-за которых мы не сможем наладить личную жизнь. Например, принято считать, что настоящий мужчина должен подавлять свои эмоции, любой ценой построить карьеру, самостоятельно, не прибегая ни к чьей помощи, решать свои проблемы. А настоящая женщина – мягкая, уступчивая, отличная хозяйка. Многие психологи отмечают, что в современном обществе на женщину ложится двойной груз – она и работает наравне с мужчиной, и занимается домашним хозяйством больше, чем он.

Отрицать гендерные различия не стоит, ведь они действительно существуют. И на уровне физиологии, и на уровне психологии. Авторы, с одной стороны, призывают избавляться от стереотипов, а с другой – признавать и учитывать различия. непонимание или отвержение – удар по отношениям. Чем лучше мы понимаем, что происходит в сознании мужчины и в сознании женщины, тем эффективнее (и снова о логике!) выстраиваем отношения. Переделывать друг друга – тупиковый путь. Ненасильственно побуждать друг друга к помощи, передавать инициативу партнеру в тех делах, которые он сделает лучше, – прекрасный вариант. Да и различия, если подумать, – это замечательно, люди подходят друг другу, подобно фрагментам одного пазла.

Нет конфликтам!

Эрик Берн. «Игры, в которые играют люди» (1964)

Харвилл Хендрикс, Хелен Хант. «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар» (1988, 2008, 2019)

Гэри Чепмен. «Пять языков любви» (1995)

Харвилл Хендрикс. «Библия любовных отношений» (1998)

Сью Джонсон. «Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь» (2008)

Дженни Андерсон, Пола Шуман. «Стратегия семейной жизни. Как реже мыть посуду, чаще заниматься сексом и меньше ссориться» (2011)

Алисия Муньос. «Больше никаких ссор. 20 минут в неделю для отношений, о которых вы всегда мечтали» (2018)

Существуют и правила поведения в конфликтных ситуациях. Главным образом эти стратегии построены на смене сценария, на переводе конфликтов в режим диалогов, когда партнеры выслушивают друг друга и вырабатывают совместное решение. А вот нюансы методик определенно есть.

Эрик Берн предложил «отрабатывать» наше невольное деструктивное поведение в процессе психотерапевтических игр. Супруги Харвилл Хендрикс и Хелен Хант работают с преобразованием образов в нашем сознании (имаго-терапия). Предлагают оригинальные упражнения в режиме диалогов с партнерами и другие психологи и психотерапевты. Причем работать над отношениями можно когда угодно: и в минуты отдыха, и во время работы, и даже в процессе уборки дома. Для современного занятого человека это настоящий подарок!

Верность и ревность

Эстер Перель. «Право на “лево”». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен» (2017)

Роберт Лихи. «Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения» (2018)

Конечно, ссоры отнюдь не украшают нашу личную жизнь. Но ревность и измены – это настоящая трагедия. Можно ли научиться не ревновать? Как убедиться, что супруг не изменяет? Как не бояться измен в будущем? В конце концов, как пережить измену, если она все-таки случилась?

Ревность и страх перед изменой, утверждают психотерапевты, – разновидности навязчивых состояний. И просто заставить себя успокоиться невозможно. Тут нужно действовать принципиально иным образом: держать мысль о неверности в голове до тех пор, пока она не наскучит. В случае измены может помочь парадоксальная мысль: это выход на новый этап отношений.

Отдавать, чтобы получить

Лео Борманс. «Большая книга о любви» (2013)

Майкл Роуч. «Карма любви. Вопросы о личных отношениях» (2018)

Любовь – это самоотдача. Дарить людям то, в чем они нуждаются, возможно, даже более приятно, чем получать. Майкл Роуч, бизнесмен, преподающий тибетские практики, на опыте убедился: хочешь чего-то лично для себя – помоги получить это другим. Добро возвращается, причем именно так, как тебе хочется. Главное – четко сформулировать свои пожелания. Любовь обладает мощной энергетикой, способной менять мир вокруг вас, делать его более дружелюбным.

Любовь – это всеобъемлющее чувство, поэтому сложно дать ей однозначное определение. Но журналист Лео Борманс все же рискнул – создал «Большую книгу о любви», в которой собрал самые разные мнения об этом великом чувстве. Познакомьтесь с этой книгой – обязательно откроете что-то новое. И открытия, несомненно, принесут в вашу жизнь перемены к лучшему. Приятного чтения!

Эмоции + Логика = Счастье

Джон Грей

Рецепты счастливых отношений

1984

«Чем больше любишь себя, тем выше способность любить и ценить других.»

Люди, которые ненавидят окружающий мир, ненавидят сами себя. Чаще всего ваше негативное восприятие окружающих означает неодобрительное отношение к себе. И чтобы научиться принимать, любить, ценить других и улучшить с ними отношения, нужно сделать первый шаг – полюбить себя и научиться быть собой.»

В двух словах

Можно ли изменить свою жизнь к лучшему за несколько дней? Да, если вы готовы научиться любить себя, отказываться от масок, за которыми привыкли прятаться. Это позволит вам открыть сердце для искренней любви к партнеру, основанной на взаимном уважении. Ну а потом достаточно соблюдать правила, которые помогают избегать кризисных ситуаций и не охладевать друг к другу или, если это уже произошло, возвращать чувства.

В начале отношений влюбленные, как правило, переполнены позитивными эмоциями и большими ожиданиями. Первое недопонимание, первая ссора могут обескуражить и даже напугать, но они не свидетельствуют о начале кризиса отношений. Нет, люди просто лучше узнают друг друга, как говорится, притираются. Пока есть чувства, есть и стремление сохранить отношения. Но первая страсть всегда проходит – и не всегда ее место занимает спокойная уверенность в себе и в партнере. Зачастую возникает охлаждение – и все. Неужели действительно – все, разрыв неизбежен? Нет, говорит доктор Грей. Любовь не умерла, она просто спит. И пробудить ее можно с помощью методики, которая помогла многим парам. И продолжает помогать. Совсем не случайно книга «Рецепты счастливых отношений» на протяжении десятилетий выдержала множество переизданий по всему миру. Рецепты эти достаточно просты, но, конечно же, требуют кропотливой работы. В том числе и над собой.

Хочешь, чтобы тебя любили? Полюби себя

Многие из нас с детства слышат утверждение, что скромность украшает человека, что надо ждать, пока тебя оценят другие, и что надо любить себя не просто так, а за достижения. Предполагается, что за счет этого мы научимся с комфортом жить в социуме. Только вот ни наши успехи, ни маски привлекательных образов (отличника-трудяги или души компании) не заменят любви. Ведь она – базовая потребность, влияющая на все компоненты нашего благополучия – духовный, ментальный, эмоциональный, физический. Даже физиологический аспект интимных отношений – ничто без той любви, которая основана на привязанности и уважении. Причем важны и первая, и второе – только тогда об отношениях можно говорить как о здоровых и крепких.

Зачастую мы бездумно повторяем как аксиому: «Каждый человек уникален». И не задумываемся о том, что эта уникальность обеспечивает нам право на любовь – безо всяких допол-

нительных условий. Если каждый уникален – как можно сравнивать его с кем-то другим? Эта мысль, уверен Грей, – отправная точка для понимания того, что человек достоин любви просто потому, что он – это он. Нет ничего плохого в любви к себе. Она не просто побуждает вас что-то делать, чтобы вас заметили окружающие, а позволяет по-настоящему раскрывать свои таланты. И не меньше любви вы должны получать от близких. Вы ведь уже поняли, что заслуживаете этого? Если да, то первый, возможно, самый трудный шаг сделан. Если еще нет, продолжайте пробуждать свое истинное «я», откажитесь от препятствующих этому масок. Ведь в противном случае вы не поверите даже в самые искренние проявления симпатии к вам. Это не эгоизм. Ведь, говорит Джон Грей, не любя самого себя, человек не может в полной мере любить других людей. Полюбив себя, вы делаете счастливыми других. Простая, но действенная формула.

Маска, я тебя знаю. Или нет?

Человек зачастую настолько привыкает к своей маске, что начинает считать ее своим истинным «я». Чтобы помочь читателям в их самоанализе, Грей рассказывает о наиболее типичных масках:

- *Отличник*. Стремится всех удивить своими способностями и трудолюбием. Как следствие – не прощает слабостей ни себе, ни другим и чувствует себя несчастным из-за недооцененности;
- *Критик*. Проецирует нелюбовь к себе на других людей;
- *Хвастун*. Компенсирует свою низкую самооценку приукрашиванием действительности;
- *Жертва*. Различными способами пытается склонить людей к сочувствию;
- *Угодник*. Он страстно хочет нравиться всем и поэтому давно отказался от собственных интересов и научился говорить «нет»;
- *Человек, Который Всегда Прав*. Боясь лишиться любви, во что бы то ни стало старается поддерживать эту иллюзию;
- *Человек Разгневанный*. Уверен, что мир к нему несправедлив, и стремится исправить это. На самом же деле пытается таким способом заглушить обиду и компенсировать свои комплексы;
- *Плут* легко меняет личины, подстраиваясь под окружающих и под обстоятельства;
- *Верящий*... да только не себе, а тому, чью любовь стремится заслужить. И этого человека он склонен идеализировать;
- *Робкий* считает, что не заслуживает любви. Он застенчивый и зажатый;
- *Показушник*, наоборот, уверен, что недооценен, что его стремятся использовать. Старается соразмерять свою ценность с доходами и приобретениями;
- *Одиночка* стыдится потребности в любви, считая ее своим уязвимым местом, слабостью, поэтому сторонится людей;
- не путайте *Приносящего Себя в Жертву* и *Жертву*: Приносящий не ищет сочувствия. Он убежден, что любить значит жертвовать, пренебрегать своими интересами. Но при этом он не альтруист: полагает, что если его любят, то будут ради него страдать.

Обратите внимание: каждая из масок провоцирует создание определенных проблем не только окружающим, но и самому ее «носителю».

Конечно, встретить эти типы в чистом виде нереально: в каждом человеке есть что-то от нескольких. Важно определить, от каких, – и Грей для простоты предлагает заполнить таблицы, указав выраженность тех или иных черт по пятибалльной шкале, от 1 (редко играю эту роль) до 5 (это описание идеально подходит). По такой же шкале следует оценить своих близких людей, дабы понять, кто на вас влияет. Важно: какие бы из вышеописанных ролей ни играли

вы и ваши близкие, вы несчастны. Ведь, по сути, вы боретесь с собой настоящим. В то время как можете стать себе другом.

Итак, этап самоанализа пройден, пора приступать к исправлению ситуации. Теперь вы знаете врага в лицо. Так сделайте то, что для вас нехарактерно. Например, вы узнали себя в Угоднике. Скажите «нет» тогда, когда не согласны. Или вы – Человек, Который Всегда Прав. Попробуйте извиниться. Робкий? Не убегайте, вступите в общение. Таким образом, вы встали на путь к положительным переменам.

Семь бед – один ответ. Какую бы маску вы ни носили, есть общая для всех методика по высвобождению положительных эмоций. Конечно, люди, как бы они ни любили друг друга, не могут жить без ссор. Конфликты – часть нашей жизни. Грей советует не бояться конфликтов, но искать компромиссы. Компромисс без отказа от собственных интересов, удивитесь вы. Да. Мастер советует научиться трансформировать негативные эмоции в позитивные. Да, конечно, в момент ссоры вы меньше всего предрасположены делать искренние комплименты и обращаться к хорошим совместным воспоминаниям. Мужчинам свойственно высказывать далеко не все, уходить в себя. Женщины, наоборот, слишком импульсивно и на волне эмоций высказывают все, что на душе, и даже то, чего не собирались. Грей предостерегает от этого так же, как предостерегает от недоговорок: любимому человеку надо говорить всю правду. Но именно правду, а не то, что подсказывает нам обида.

Так называемая «Техника Любовных Писем», созданная Греем, позволяет общаться молча: пока вы будете писать, вы неизбежно начнете обдумывать то, чем хотите поделиться, отсеете то, что неважно, вспомните замечательные события, которые вас объединяют. Обдумывание – своего рода фильтр для отрицательных эмоций: они осядут, а истинное отношение выльется в слова. Так и пробуждают спящие эмоции. Нельзя слишком долго копить в себе негатив, напоминает Грей. Но и обрушивать всю тяжесть этих эмоций на голову партнера, как привыкли многие женщины, – отнюдь не проявление любви. Мужчинам же, которым согласно давно укоренившимся взглядам следует скрывать свои «слабости», данная техника позволит рассказать о том, что их беспокоит.

В этой технике Грей уверен. Но с одной существенной оговоркой: «Если вам кажется, что, прочитав письмо, он обидится и почувствует себя виноватым, оставьте корреспонденцию неотправленной». Заметьте: не оскорбленным, а виноватым! Вот оно, проявление нелицемерной заботы. Замалчивание проблем – путь к распаду союза мужчины и женщины. Умение правильно обмениваться мыслями и чувствами – самый надежный способ сохранить отношения и вдохнуть в них новую жизнь.

Помимо этой базовой техники в «Рецептах счастливых отношений» можно найти немало других простых, понятных, подходящих многим рекомендаций. А многочисленные иллюстрации, выполненные в упрощенном, нарочито «детском» стиле, настраивают нас на то, чтобы вернуться к себе настоящим, к чувствам во всей их полноте, и подсказывают: ничто не потеряно, пока мы верим в чудо и готовы потрудиться ради него.

Подведем итоги:

1. Счастье начинается с любви к себе. Если человек лишен этого чувства, он не сможет по-настоящему любить – он привык все оценивать, размышлять, насколько те или иные блага заслуженны. А любовь – это не просто благо, это базовая потребность человека. Ее не заменит ничто. Научившись любить себя, человек получит право претендовать на столь же нелицемерную любовь близких. И сможет сам дарить бескорыстную любовь.

2. Решение проблем, возникающих во взаимоотношениях, следует начинать с самоанализа: какие маски я ношу? Расстаньтесь с ними, чтобы обрести истинного себя.

3. Нельзя замалчивать проблему – это ее только усугубляет. Оригинальная «Техника Любовных Писем» одинаково подходит мужчинам и женщинам и отлично работает.

Д. Грей

Американский психолог. Учился у мастера трансцендентальной медитации Махариши Махеш Йоги, а позже получил степень магистра и бакалавра в Международном университете Махариши. Имеет степень доктора психологии Колумбийского университета. В 1997 году Грей открыл консультационный центр «Марс и Венера». Автор целого ряда книг по психологии отношений, ставших бестселлерами.

Дин Делис, Кассандра Филлипс Парадокс страсти: она его любит, а он ее нет 1990

«Отношениями управляет ведущий. Под этим я подразумеваю, что он определяет, сохранятся взаимоотношения или нет. Иногда, правда, подчиненные оставляют ведущих, но это происходит вынужденно, так как ведущие подталкивают их к этому».

В двух словах

Одной из самых частых проблем в любовных взаимоотношениях является дисбаланс, или парадокс страсти, когда один из партнеров любит сильнее и больше нуждается в отношениях, чем второй. Чтобы поддерживать гармонию в паре, проявления этого парадокса надо уметь распознавать и по возможности компенсировать.

Американский психиатр и психотерапевт Дин Делис создал собственную теорию межличностных отношений. Он основывался на анализе отношений многих пар, которые приходили к нему за помощью. Делис пришел к выводу, что одни и те же люди в разных обстоятельствах и с разными партнерами могут играть различные роли и испытывать противоположные чувства.

Эти грани любовных переживаний он и назвал парадоксом страсти, обозначив роли участников словами «ведущий» и «подчиненный», которые на редкость точно описывают состояние дисбаланса в паре. Ведущий как будто обладает некоей властью над подчиненным, но чем больше тот зависим и чем больше ему нужно любви, тем стремительнее остывают чувства ведущего и нарастает его раздражение.

Тот факт, что все мы в тот или иной момент жизни бываем на обоих полюсах, навел доктора Делиса на мысль, что причины парадокса страсти не стоит искать исключительно в детских травмах, как это принято в классической психотерапии. И хотя одни люди и в самом деле более склонны к роли подчиненных, а другие к роли ведущих, в целом можно сказать, что в каждом конкретном случае парадокс страсти подчиняется своим внутренним законам, имеет свои собственные причины и последствия.

Обобщив полученную информацию, Дин Делис в соавторстве с Кассандрой Филлипс написал книгу, которая вполне достойна стать настольной у каждого влюбленного. Предупрежден – значит вооружен. И хотя сам автор честно признает, что движущие силы дисбаланса порой столь мощны, что противостоять им чрезвычайно трудно, тем не менее стоит знать о его коварстве, чтобы достойно выйти из создавшегося положения. А еще лучше – с самого начала строить отношения так, чтобы парадокс страсти не возник.

В ловушке дисбаланса

Классический парадокс страсти выглядит так: один из партнеров влюблен больше и больше вкладывается в отношения, другой же неуклонно отдаляется. Более увлеченный партнер попадает в неустойчивое и неприятное «подчиненное положение», а менее увлеченный становится ведущим. Играть ту или иную роль могут как мужчины, так и женщины, хотя статистически, в силу гендерных особенностей, женщины чаще оказываются подчиненными.

Когда любовь отклоняется от точки равновесия, неприятные переживания испытывают оба участника. Ощущения подчиненного хорошо знакомы каждому влюбленному, не уверен-

ному, что его так же сильно любят в ответ. Тут и страх быть отвергнутым, и желание контролировать поведение и чувства партнера.

Ведущего тоже не назовешь счастливым: его вечные спутники – вина и стыд за то, что он охладевает к партнеру, одновременно с раздражением на его навязчивость.

Если отношения в паре не очень прочные, дисбаланс обычно приводит к разрыву по инициативе ведущего, раздражение которого в конечном итоге побеждает стыд. Если же дисбаланс возник в длительных отношениях, ведущий порой точно так же беспомощен, как и подчиненный, – он хотел бы сохранить брак и вернуть любовь, но не представляет, что это возможно.

Тест на парадокс страсти

Дин Делис предлагает читателям список вопросов, помогающих определить, присутствует ли в отношениях парадокс страсти и насколько велик возникший дисбаланс. Вот некоторые из этих вопросов:

Один из партнеров более ревнив, чем другой?

Один из партнеров обычно ждет звонка другого партнера или его возвращения домой?

Один из партнеров прикладывает больше усилий для поддержания общения?

Говорит ли один из партнеров «я люблю тебя» чаще, чем другой?

Один из партнеров более привлекателен для противоположного пола, чем другой?

Является ли карьера одного из партнеров более удачной, чем у другого?

Раздражает ли одного из партнеров то, как другой ведет себя на людях?

Если вы ответили «да» на несколько вопросов, отмечает доктор Делис, в ваших взаимоотношениях присутствует элемент дисбаланса. И чем больше положительных ответов, тем больше дисбаланс.

Мучительные формы любви

В гармоничных взаимоотношениях мужчина и женщина испытывают одинаковую уверенность в любви другого. Их притягательные силы более или менее равны, они одинаково вкладываются в отношения и заботятся о чувствах друг друга. В таких отношениях ни у кого нет эмоционального голода или, наоборот, чрезмерной скуки и пресыщенности любовью партнера. Так выглядит счастливая любовь, находящаяся в равновесии.

Откуда же появляется дисбаланс? Дин Делис выделяет три основных причины его появления:

1) объективные обстоятельства;

2) неравенство притягательных сил;

3) несовместимость индивидуальных особенностей партнеров.

Почему так важно определить причину дисбаланса? Для того, чтобы понять, как восстановить равновесие и каким именно моментам нужно уделить наибольшее внимание. И хотя основные стратегии по устранению парадокса страсти примерно одинаковы и не зависят от вида дисбаланса, изначальная причина может оказать значительное влияние на индивидуальные рекомендации и результат.

Наиболее простой является ситуация, когда дисбаланс вызван объективными обстоятельствами. В жизни это случается достаточно часто. Когда молодые люди начинают встречаться, их значимость в глазах друг друга примерно равна, как и притягательная сила. Они любят друг друга и наслаждаются сбалансированными отношениями. Но проходит время, и что-то в их жизни начинает меняться: женщина беременеет, выходит в декрет и теряет привычные инте-

ресы и круг общения; муж теряет работу или, наоборот, переходит на более высокую должность, требующую больше времени; в дом переезжает мама одного из супругов; кто-то из членов семьи серьезно заболевает и тому подобное.

Любые резкие изменения в жизни пары могут вызвать парадокс страсти. И хотя не над всеми обстоятельствами мы властны, очень часто партнерам бывает достаточно проанализировать, что именно происходит, чтобы найти пути решения проблемы.

Более сложная ситуация – когда причиной дисбаланса является неравенство притягательных сил. Притягательная сила – это, упрощенно говоря, наша способность нравиться людям и получать от них любовь и внимание. Притягательная сила помогает нам достигать различных успехов на социальном и личном поприще. Именно ее мы стараемся развить в себе, когда хотим стать более обаятельными, красивыми, ухоженными. Жизнерадостность, честность, открытость, творческий подход к жизни, власть, слава, талант, сексуальность – вот разные составляющие притягательной силы.

По мнению Дина Делиса, партнеры с одинаковыми уровнями притягательной силы созданы друг для друга. То есть они имеют больше всего шансов создать сбалансированные любовные отношения. Если же притягательные силы людей не равны, это чревато появлением дисбаланса. Обычно мы хорошо оцениваем подобный дисбаланс у других пар: она красивее его; он больше зарабатывает; она умнее и так далее. Но когда дело доходит до самих себя, появляется соблазн закрыть на это глаза. Дисбаланс, возникший из-за неравенства притягательных сил, можно скорректировать только одним способом – уравнять эти силы. Если более «слабый» (и обычно подчиненный) партнер подтянется на уровень «сильного» (ведущего), то может посмотреть на него другими глазами.

И, наконец, третий вид дисбаланса, возникающий из-за несовместимости индивидуальных особенностей. Он является самым сложным для исправления. Как правило, в процессе работы над поиском баланса такие пары приходят к выводу, что он попросту невозможен. Доктор Делис согласен с этими выводами: далеко не все отношения стоит сохранять. Иногда наилучшим выходом является расставание и поиск нового, более подходящего партнера. Однако работать стоит над любыми отношениями: не для того, чтобы их непременно спасти, а чтобы найти удовлетворение в любви.

Как перестать быть подчиненным

Прикладывать усилия к тому, чтобы вернуть любви равновесие, могут оба партнера: и подчиненный, и ведущий. Особенно эффективной бывает работа, когда она ведется с двух сторон. Но чаще всего инициатором становится подчиненный, ведь именно он хочет вернуть любовь партнера.

Доктор Делис советует подчиненным, страдающим от нехватки любви и внимания, использовать следующие стратегии:

1. Будьте добры к себе. Используйте любые методы для восстановления физических и моральных сил. Не занимайтесь самодискредитацией, с упоением перебирая собственные недостатки. Под влиянием парадокса страсти вы подвержены страхам и излишне критичны к себе.

2. Меняйте тактику. Вы не имеете власти над партнером и не можете заставить его полюбить вас. Но вы можете прекратить мыслить, общаться и вести себя как подчиненный. Порой для этого требуется смелость, но чем решительнее вы идете на здоровый, разумный риск в ваших отношениях, тем больше шансы сохранить их.

3. Создайте здоровую дистанцию. Это одна из важнейших рекомендаций для преодоления парадокса страсти. Ведущий обычно задыхается от навязчивых требований подчиненного. Сделайте несколько шагов назад и займитесь своей жизнью. Лучше всего увлечься новой рабо-

той, хобби, найти новых друзей, начать общаться с другими представителями противоположного пола. Здоровая дистанция помогает развивать автономию и увеличивает ваше самоуважение. Тем самым растет и ваша притягательная сила, а значит, может измениться отношение к вам партнера.

Один из главных инструментов налаживания взаимоотношений – умение вести диалог без обвинений. Если вы освоите этот метод, многие проблемы в паре будут решаться быстрее и проще.

Когда стоит расставаться? Если через несколько месяцев здоровой дистанции и устранения всех объективных причин дисбаланса вы поняли, что партнер не удовлетворяет ваших потребностей в близости в силу своих индивидуальных особенностей или что ваши притягательные силы никогда не уравновесятся. Однако очень многие пары, стремящиеся сохранить свой союз, чья любовь когда-то пребывала в равновесии, могут вернуться в это счастливое состояние и преодолеть парадокс страсти, уверен доктор Делис.

Подведем итоги:

1. В любовных отношениях часто возникает дисбаланс, или парадокс страсти, когда один партнер любит больше и больше нуждается в близости, а второй испытывает скуку, пресыщение и тяготеет к отношениями.

2. Если парадокс страсти вступил в силу, равнодушный партнер становится ведомым, а любящий – подчиненным. Негативные чувства при этом испытывают оба. Никто не является плохой или хорошей стороной в дисбалансе, оба партнера – его жертвы.

3. У дисбаланса могут быть разные причины. Одни из них проще устранить, другие – сложнее. Но попытаться в любом случае стоит, чтобы обрести уверенность и научиться сохранять баланс если не в этих, то в следующих отношениях.

4. Работая над исправлением дисбаланса, сохраняйте хорошие отношения, говорите друг с другом без обвинений и объясняйте свои действия.

5. Выход из дисбаланса для подчиненного – создание здоровой дистанции, которая способствует восстановлению самоуважения, возникновению автономии и, как следствие, росту притягательной силы.

Д. Делис

Дин Делис с 1985 года преподает психиатрию в медицинской школе Сан-Диего. Кроме этого он – профессор психологии в Университете Сан-Диего. Клинический психолог и практикующий психотерапевт, Делис много времени посвятил изучению нейропсихологии и опубликовал свыше 100 статей и научных работ, сотрудничал с несколькими известными журналами профессиональной тематики. Изучение проблем во взаимоотношениях пар привело его к созданию теории «парадокса страсти», влияние которого испытывают на себе многие мужчины и женщины, чьи отношения складываются неблагоприятно. Свою теорию он описал в книге «Парадокс страсти: она его любит, а он ее нет», изданной в 1990 году.

К. Филлипс

Журналист, литератор, критик и сценарист.

Стивен Кови

7 навыков высокоэффективных семей

1997

«...я твердо верю в то, что семья является ячейкой общества и в ней наше главное жизненное предназначение и величайшее счастье. Я верю также, что ваша самая главная обязанность в жизни – это поддержка своей семьи. <...> Я убежден, что если бы мы, как общество, успешно развивались во всех направлениях, но при этом пренебрегали бы семьей, то это было бы сродни укреплению шезлонгов на палубе “Титаника”».

В двух словах

Проблемы могут возникнуть в любой семье. Решить их способны любовь и 7 Навыков высокоэффективных семей. В основе концепции Стивена Кови – умение людей планировать свою жизнь, уважать окружающих и заботиться о чувствах – как собственных, так и тех, которые испытывают другие люди.

Многие женщины и мужчины искренне согласятся с тем, что семья – самое важное в жизни. Только в кругу близких можно получить настоящее душевное тепло, понимание, заботу. Опора на поддержку семьи – замечательное подспорье и в карьере. Кроме того, трудно мечтать о будущем, не представляя рядом своих детей и внуков.

Эта книга, ставшая мировым бестселлером, написана экспертом в области менеджмента и профессиональным оратором из США. Консультантом же по семейным отношениям Стивена Кови сделала сама жизнь: добропорядочный семьянин, отец девяти детей и дед пятидесяти двух внуков, однажды он пожелал поделиться своим опытом по сбережению и укреплению самого главного, что есть у человека.

В книге множество реальных историй и простых, но мудрых советов. Многим людям в мире книга Кови помогла увереннее смотреть в завтрашний день. Она создана для семейного чтения, не устает напоминать автор. Обсуждайте прочитанное и во взрослом кругу, и с подростками, и даже с детьми (с ними – в игровой форме). Ведь счастливая семья – результат усилий всех ее членов – и больших, и маленьких.

Не бойтесь сбиться с курса!

Проблемы бывают абсолютно в любой семье, даже самой замечательной. Но сохранить ее имеют наибольший шанс те пары, которые не впадают в отчаяние, а, «сбившись с курса» и поплутав, снова «встают на курс» (Кови проводит аналогию с самолетом). И, конечно же, «семейный самолет» должен четко знать свой «пункт назначения». Мечты сильнее проблем, убежден автор.

Свою систему 7 Навыков он называет «компасом», по которому «семейный самолет» сможет выверять свой «курс». Ну а желанная цель – то, что он именуется высокой семейной культурой. В такой семье все ее члены глубоко и искренне наслаждаются обществом друг друга, имеют общие ценности и убеждения и взаимодействуют друг с другом так, что «мы» становится важнее «я».

Над семейным счастьем надо потрудиться. В чем-то вам помогут собственные интуиция, рассудительность и добрая воля. Но есть также навыки и приемы, которые помогут вам стать высокоэффективным семьянином.

Любовь – это действие

Первый навык, который вы должны обрести, Стивен Кови называет проактивностью. Он определяет ее как способность действовать на основе принципов и ценностей, а не просто идти на поводу у эмоций. Наверное, всем нам знакома отрицательная активность: члены семьи бесконечно ссорятся друг с другом. И зачастую люди наследуют эту привычку от своих родителей и передают ее детям. Все дело в том, что у них нет положительного примера: как разрешать семейные конфликты?

Совет Кови прост и логичен: «Нажмите на паузу». Обдумайте ситуацию. Решите, что вы должны сказать и что сделать.

Правда, иногда взять паузу весьма непросто. Но человеку помогают данные ему природой уникальные дарования:

- самосознание;
- совесть;
- воображение;
- независимая воля;
- способность посмеяться над собой.

Умение нажать на паузу – именно действие, а не бездействие. Тот, кто позволяет людям или обстоятельствам вовлечь себя в конфликт, пассивен.

«Нажать на паузу» включает в себя и речевое поведение – следует избегать слов с негативной окраской, – и контроль над эмоциями. Чтобы управлять ими, стоит завести этаким «эмоциональный банковский счет отношений»: накапливать все то хорошее, что сделал для вас супруг. Тогда в острый момент вы всегда сможете им воспользоваться: почерпнуть в хороших воспоминаниях терпение и доверие. И, настаивает Кови, не бойтесь попросить прощения или лишний раз сделать комплимент. Тем более что он никогда не бывает лишним.

Формулирует автор и Главные Законы Любви:

1. Одобрение вместо неприятия.
2. Понимание вместо осуждения.
3. Участие вместо осуждения.

Навык номер 1 – ключ ко всем остальным навыкам, говорит Стивен Кови.

Курс на высокую эффективность!

О Навыке 2 автор говорил в самом начале, но считает его столь важным, что возвращается к нему вновь и вновь: начинайте, представляя конечную цель. А она складывается из сведенных воедино представлений всех членов семьи о том, в чем смысл ее существования. Разумеется, в идеале это взаимопомощь и благополучие на всех уровнях – от эмоционального до материального. Насколько каждый член семьи осознает общую цель, настолько он сможет потрудиться во имя ее. С появлением нового члена семьи цель корректируется – делается поправка на его устремления. И помните, призывает Кови, процесс так же важен, как и результат. Даже так: движение к цели, пожалуй, и есть повседневное счастье.

Кови подчеркивает: его собственный идеал – большая семья, в которой поддерживается связь между поколениями. Укреплению родственных уз очень способствуют общесемейные традиции, особенно такие, которые предполагают встречу всех членов семьи. Эта идея кратко выражена в формуле: «Никаких пустых стульев».

Навык 3 тесно связан со вторым: уделяйте главное внимание главным вещам. Проще говоря, увлекаясь второстепенным, гоняясь за личной синей птицей, а то и вовсе размениваясь на мелочи, мы отдаем меньше времени и сил супругу и детям. Даже работа, говорит Кови, на поверку оказывается менее важна для самореализации человека. Ценно, что это говорит мужчина – для них же, как известно, свойственно больше сосредотачиваться на карьере и пренебрегать интересами семьи.

Крайне ответственно подходу к этому заявлению, значительную часть книги автор посвящает вопросам семейного воспитания детей. Ведь если родители не занимаются воспитанием ребенка, их место займет кто-то другой. И кто знает, как скажется на юном создании такое влияние. И при этом супруги не должны жалеть времени друг на друга, ведь именно они – фундамент семьи. Не будет прочного фундамента – строение зашатается.

Один за всех и все за одного

Путь к цели невозможен без веры в ее достижение. Причем в результате заинтересованы все члены семьи. И *Навык 4 таков: мыслите в духе обоюдной победы.* Ищите решения (если понадобится – и компромиссы), которые наилучшим образом отвечают потребностям каждого из вас. Помните: если выиграл кто-то один из вас, все остальные проиграли.

Навык 5 поможет достичь взаимопонимания между членами семьи: сначала старайтесь понять, потом – быть понятым. Для упрощения этой задачи Кови рекомендует искать истоки тех или иных черт характера (в особенности, если какие-то из них вас раздражают). Поняв – принимаем. И подаем положительный пример приятия другим, открыто заявляя: мы готовы выслушать и услышать и не спешим осуждать, но при этом готовы указать на недостатки и помочь в борьбе с ними.

Навык 6: добивайтесь синергии. Синергия – это итоговая сумма всех остальных навыков. Они важны и сами по себе, но по-настоящему работают в комплексе. В комплексе, а не в сумме! Как только вы научитесь пользоваться ими всеми, вы вдруг откроете для себя, говорит Кови, что один плюс один равно не двум, а трем или больше. В основе синергии – способность нелицемерно ценить различия между людьми – и восхищаться теми, кто с нами рядом. Это постоянная готовность к диалогу, к обсуждению возникающих проблем. А еще это понимание, что способности и таланты членов семьи могут великолепно дополнять друг друга. Не правда ли, здорово?

И, наконец, Навык 7, образно сформулированный автором так: «Затачивайте пилу». Не позволяйте вашим отношениям утратить свежесть. Обновляйтесь сами, позволяя себе заниматься творчеством, общаться с друзьями, находить новую интересную информацию, и помогайте обновляться супругу. Ну а в обновлении духовных связей снова помогут семейные традиции: совместные обеды, каникулы, праздники, хобби и даже домашние дела. Их ожидание и осуществление – огромная совместная радость.

Итак, вот он, курс, которому должна следовать высокоэффективная семья:

выживание (сохранение отношений);

стабильность (уровень, когда отношениям уже ничего не угрожает);

успех (достижение достойных целей);

значимость (вовлеченность семьи в важную деятельность за пределами своего дома).

Как мы понимаем, счастливая семья – часть общества. И, делаясь с окружающими своим счастьем, она делает мир светлее. Говоря словами Стивена Кови – выходит на уровень созидания. Достойная, истинно человеческая цель!

Подведем итоги:

1. Ваша главная задача как семьянина – участвовать в создании общей цели и активно к ней стремиться.

2. Помните: семья – самое главное в вашей жизни. Все остальное так или иначе связано с тем, как вы чувствуете себя в семье.

3. Семья – это коллектив, состояние которого зависит от всех его членов. Взаимопонимание – основа ее существования.

С. Кови

Стивен Кови родился в 1932 году в США. Бакалавр наук в области делового управления и доктор философии по религиоведению, общественный и религиозный деятель. В течение многих лет занимался консультированием по вопросам управления, читал лекции, осуществлял миссионерскую деятельность. Одна из его книг – «Семь навыков высокоэффективных людей» – была названа журналом «Time» одной из 25 наиболее влиятельных книг по бизнесу, а сам автор был включен в число 25 наиболее влиятельных американцев. Лауреат ряда других престижных наград и премий, в том числе Национальной программы за отцовство. Скончался в 2012 году.

Джон Готтман, Нэн Силвер 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви 1999

«Ответ на вопрос “На чем основан прочный брак?” удивительно прост. Счастливые пары не умнее, не богаче и не прозорливее. Однако их негативные мысли и чувства в отношении друг друга (которые есть у всех пар без исключения) никогда не берут верх над позитивными. Это то, что я называю эмоционально-интеллектуальным браком».

В двух словах

Одни супружеские пары сохраняют семейное счастье на протяжении многих лет, а другие рано или поздно переживают кризис – и далеко не каждый брак удается сохранить. Почему так происходит? И существует ли чудодейственное средство, способное помочь даже в тяжелых случаях? Да, оно есть. Это эмоциональный интеллект, побуждающий супругов понимать эмоции друг друга – и делать шаги навстречу.

Если брак дал трещину или хотя бы появились недобрые предзнаменования того, что отношения изменятся к худшему, вряд ли стоит игнорировать проблему или пускать дело на самотек. Лучше прибегнуть к помощи специалиста. Джон Готтман – профессионал экстра-класса, профессор психологии, признанный авторитет в области семейных отношений. В 2007 году он был назван одним из десяти самых влиятельных психотерапевтов последней четверти века. Он готовит высококлассных специалистов, работающих по его методике. А «заочную» консультацию можно получить, ознакомившись с его книгами, написанными сольно или в соавторстве. Главной из них является «7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви».

Готтман – не кабинетный ученый-теоретик. Его методика основана на практике. Точнее, на впечатляющем по масштабу эксперименте, в котором участвовал целый коллектив – психологи и самые обыкновенные пары. Хотя нет, необыкновенные! Ведь они приняли участие в самом массовом исследовании брака за всю историю психологии как науки: за четырнадцать лет через так называемую «Лабораторию любви» прошли семьсот пар! Большинство из них проходили через серию консультаций, а пятьдесят согласились жить в квартире, оснащенной микрофонами и мониторами. Это уютное семейное гнездышко стало и лабораторией при Вашингтонском университете. Исследователи могли в онлайн-режиме наблюдать за происходящим. Методика для того времени революционная, ведь ранее главным источником материала о психологии семейных отношений было анкетирование. А если задуматься: всегда ли честно и беспристрастно мы отвечаем на вопросы анкет?

Новые способы сбора данных позволили Готтману и его коллегам выработать продуктивные рекомендации для самых разнообразных и весьма непростых случаев. Общая основа всех этих рекомендаций – обращение к эмоциональному интеллекту, под которым понимается способность человека анализировать свои эмоции, понимать эмоции партнера и, как следствие, сопереживать ему, доказывая свои чувства не только словами, но и делом.

Готтман уверен: эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. По мере этого развития повышаются шансы пары прожить в благополучном браке долгие годы.

EQ-браки

Итак, почему одни брачные союзы крепки и гармоничны, а другие – нет, даже если чувства не угасли? Успешные отношения, утверждает Джон Готтман, не могут строиться исключительно на эмоциях, равно как и на одной только логике. Совсем другое дело – «умные» эмоции, пресловутый эмоциональный интеллект, он же EQ. Ученый вводит понятие EQ-браков, в основе которых лежит этот принцип. Как EQ ребенка дает ему больший шанс на достижение успеха, нежели показатель IQ, так и брак, основанный на эмоциональном интеллекте, имеет наилучшие перспективы. И, что немаловажно, EQ можно целенаправленно развивать. Иными словами, прогноз зависит от вашей готовности прикладывать усилия к саморазвитию.

Даже если вы довольны своими отношениями – развивайтесь, чтобы и в будущем все шло хорошо. Браку нужна подпитка, напоминают нам авторы книги, забота о нем – проявление взаимного уважения супругов. Да, современные люди научились не относиться к разводу как к катастрофе. Но развод все равно стресс, далеко не все расстанутся мирно или прекращают враждовать сразу после разъезда. Зачастую это событие накладывает отпечаток на всю последующую жизнь мужчины и женщины. Так почему бы не подстраховаться, развивая свой EQ в благоприятных условиях? Если возникнут проблемы, повлиять на ситуацию будет сложнее.

Разоблачение мифов

Готтман и его коллеги, делая выводы и формулируя рекомендации на основе научных данных, с серьезным опасением отнеслись к мифам, которые прочно укоренились даже в сознании профессиональных психологов. И действительно, некоторые тезисы крайне сложно признать мифами. «Разве общение, умение мирно разрешать конфликты – не залог стабильного брака?» – спросите вы. Ведь о способности слушать супруга и аргументированно отвечать ему (так называемое активное слушание) говорят чуть ли не как о панацее, исцеляющей нездоровые семейные отношения. Не кричать на супруга, не обвинять его, а рассказать о своих переживаниях, попросить помощи, – это верно, это путь бесконфликтного сосуществования, не правда ли? Нет, это миф, уверенно отвечает Готтман. Истинного сочувствия при этом, скорее всего, не возникнет: да, вы не кричите, вы не обвиняете, а разъясняете... но супруг все равно услышит обвинения: вы целый день занимаетесь детьми и домом, а он имеет наглость задерживаться на работе! Именно это услышит большинство людей. Только немногие откликнутся и проявят искреннее понимание. Так действительно ли этот метод поможет избежать конфликта? Или, может, разожжет его?

А может быть, все проще: не все люди созданы для брака? И не везет тем, которые к нему не приспособлены или, возможно, выбрали не того человека? Скажем, мужчина, которому тяжело быть исполнителем, имел несчастье жениться на авторитарной женщине... Нет, такого рода пары зачастую живут, что называется, душа в душу. Это факт, который исследователи наблюдали в процессе работы. Значит, даже навязчивые идеи – не приговор для союза мужчины и женщины?

Среди наших добрых товарищей, как правило, те, кто разделяет те или иные наши интересы. Не правда ли, приятнее сходить на футбольный матч с тем, кто понимает, что происходит на поле, и нелицемерно заинтересован? Верно. Но брак – не клуб по интересам. И попытки «второй половинки» изобразить воодушевление будут раздражать вас (вы ведь сразу поймете, что имеете дело с профаном!), да и она однажды выдаст себя – ей попросту надоест тратить свой выходной на поход на стадион.

Еще одно «отличное предложение», которое не принесет вам успеха в личной жизни: стратегия «ты – мне, я – тебе». Оказав услугу любимому человеку, нельзя требовать компенса-

ции. Здоровые отношения предполагают стремление радовать друг друга и обеспечивать комфорт бескорыстно.

И да, конфликт – это не всегда плохо. Многое зависит от темпераментов супругов и множества самых разнообразных факторов: кому-то проще некоторое время провести в одиночестве, кому-то – честно рассказать о проблеме, кому-то – не удивляйтесь – вступить в конфликт, выпустить пар. Главное, чтобы примирение доставляло подлинную радость и возникало понимание: вы любите друг друга и хотите быть вместе. «Счастливые тоже ругаются» – таков один из основных тезисов Готтмана.

И еще более удивительное, а возможно, даже шокирующее наблюдение: измена – довольно редкая причина разводов. И нет причин беспокоиться: мужчины вполне способны сохранять верность. Обратное утверждение – тоже миф.

Такие непохожие... И похожие

Помните, с чего начинается роман Льва Толстого «Анна Каренина»? «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Готтман с классиком русской литературы вряд ли согласился бы. Он говорит о том, что ни один из эмоционально здоровых браков не похож на другой. Но у них есть семь общих признаков (принципов). Так...

Счастливые супруги должны быть хорошими друзьями. Друзья – это не товарищи по хобби, о которых шла речь выше. Настоящие друзья получают удовольствие от общества друг друга вне зависимости от увлечения тем или иным видом деятельности. Более того, они знают и уважают особенности и предпочтения друг друга, и это не какой-то сиюминутный порыв, а каждодневная забота друг о друге, пускай и без широких жестов. Любая мелочь, например береженное для супруга любимое лакомство, – проявление понимания и привязанности. «Дружба разжигает пламя романтики» – не правда ли, отлично сказано? В таком союзе супруги не станут конфликтовать из-за того, что один из них задержался на работе, а другой повысил тон в момент волнения. Подытоживаем: важен непритворный интерес к жизни супруга или супруги. Если вам сложно удержать в голове все важные моменты, создайте «карту любви» и укажите в ней привычки, предпочтения, милые мелочи, способные порадовать его или ее. И смело рассказывайте партнеру, что может порадовать вас. Да, не стоит притворяться, что вы разделяете его вкусы и хобби. Но вдруг у вас и вправду найдутся общие? Радуйтесь: вам повезло!

Второй принцип. Первый этап отношений обычно пропитан нежностью, наполнен комплиментами. Не стоит стыдиться таких проявлений чувств и по прошествии многих лет. Пробуждайте эмоции: пересматривайте фото в альбомах, вспоминайте лучшие моменты совместной жизни, говорите о лучших качествах вашего партнера.

И снова о мелочах (принцип третий) – наличие семейных традиций: совместный завтрак, настольная игра вечером. Одним словом, какие-то простые ритуалы, приятные для вас обоих.

Принцип четвертый – равенство. Попытка подчинить себе партнера – путь к разводу. Это не значит, что каждый в паре должен разбираться во всем на том же уровне, что и его «половинка». Просить помощи и совета нормально, это один из признаков доверия. Позвольте партнеру влиять на вас, призывает Готтман. Конечно же, не отказываясь от себя.

А как же быть с обсуждением проблем? Вот пятый принцип: ваше общение не должно быть похоже на предъявление претензий. Вот простые правила: не начинайте разговор с агрессии, не выказывайте презрение к партнеру, не критикуйте без конкретики и по мелочам. И в свою очередь не переходите в наступление в ответ на критику, не отгораживайтесь, не отмалчивайтесь. Иными словами, смягчите начало разговора. Это зачастую позволяет не доводить дело до конфликта.

Шестой принцип таков: узнайте, каковы мечты вашего партнера. Да, они могут не совпадать с вашими. Это не так уж важно, если вы уважаете их.

Седьмой принцип – в связке с шестым: выработайте и общие цели. Брак должен помогать в самореализации и в достижении того, о чем мечтаете вы оба. Помогать, а не мешать! Умение идти на компромисс – это хорошо. Но при условии, что вы не отказываетесь и от своих желаний. И, конечно же, не требуете такого «самопожертвования» от супруга. Если вы все делаете верно, вы будете вознаграждены: появится чудесное чувство сплоченности, дающее уверенность в завтрашнем дне.

Подведем итоги:

- 1. EQ – эмоциональный интеллект, помогающий супругам искренне заботиться друг о друге и уважать индивидуальность мужа/жены.*
- 2. Бездумное следование некоторым принципам, которые до недавнего времени считались основой крепкого брака, способно нанести вред.*
- 3. У каждой счастливой семьи свои рецепты сохранения гармоничных отношений, но так или иначе они вписываются в семь основных принципов счастливого брака.*

Д. Готтман

Почетный профессор психологии в Университете Вашингтона, автор ряда работ, посвященных семейным отношениям. Джон Готтман и его жена Джули Шварц основали Научно-исследовательский институт Отношений, а также компанию по подготовке специалистов-психотерапевтов.

Н. Силвер

Психолог, член команды Д. Готтмана, внештатный редактор журнала «Родители». Соавторство мужчины и женщины дает универсальный взгляд на проблемы семейной жизни, а не исключительно «мужской» или «женский».

Роберт Грин

24 закона обольщения

2001

«Обольстители рассматривают жизнь как полководцы – поле сражения. В каждом человеке им видится крепость, которую предстоит подвергнуть осаде. Обольщение – процесс захвата, проникновения, вначале – в мысли, захват первого рубежа обороны. Стоит обольстителю завладеть мыслями намеченной жертвы, заставить ее думать о себе, и ему уже не представляет труда сломить сопротивление и добиться капитуляции. Обольстители не импровизируют, не пускают процесс на самотек. Подобно любому хорошему полководцу, они планируют, обдумывают стратегию, выискивают слабые места жертвы и целят в них».

В двух словах

И в любви, как и в деловой сфере, и в политике, важно уметь нравиться и управлять людьми на эмоциональном уровне. Люди охотно откликнутся на обольщение, признавая таким образом власть обольстителя над собой. Взамен они должны получить те чувства и ощущения, в которых больше всего нуждаются.

Каждый человек мечтает быть обольщенным, – уверен американский писатель, исследователь механизма функционирования власти Роберт Грин. И едва ли не каждый мечтает быть обольстителем. Речь идет, разумеется, не только об утонченной любовной игре, но и о различных взаимодействиях людей в обществе. Однако выведенные автором законы обольщения вполне подходят для романтических отношений.

Человек нуждается в том, чтобы его очаровывали, привлекали, увлекали – то есть дарили ему свое внимание, трудились ради него, обещали нечто замечательное. Значит, у обольстителя нет причин для моральных терзаний! Смело вступайте в эту головокружительную игру – и выигрывайте. Разумеется, к общему удовольствию.

Быть обольстителем, по мысли Грина, может каждый. Вопреки расхожему заблуждению, это зависит не от внешней привлекательности, а от знания психологических механизмов и умения ими пользоваться.

Механизмы эти достаточно универсальны – как видно из названия, автор выводит всего 24 закона обольщения, – но при этом те методы, которые во всей полноте могут использоваться одним человеком, для другого не подойдут в силу особенностей его природы. И чтобы выбрать свой путь обольщения, надо понять, к какому типу обольстителей вы принадлежите, а уж потом определяться со стратегиями.

Такие разные. Такие обольстительные

Каждый из типов, выведенных Грином, – чья-то мечта.

Итак...

Помните одну из самых неотвратимых и при этом самых сладостных опасностей, пережитых Одиссеем и его спутниками? Конечно же, встреча с прекрасными сладкоголосыми сиренами. Сирена-обольстительница обещает бесконечное удовольствие, она яркая, раскованная.

Секрет ее власти в том, что она позволяет партнеру забыть о каких бы то ни было ограничениях, а ведь всем детям цивилизации, связанным множеством условностей, втайне этого хочется.

Мужской вариант сирены – *Повеса, коварный искуситель, ветреник, но при этом – дамский угодник, всецело отдающийся сиюминутному чувству.*

Сирена и Повеса – самые непредсказуемые стихии, Вода и Огонь, которые могут быть как добрыми и полезными, так и разрушительными. В этой двоякости их особая прелесть.

Стать Сиреной или Повесой совсем непросто – для этого нужно много работать и над своим внешним образом, и над поведением. Может быть, вам подойдет другой образ – *Идеальный Возлюбленный – ожившая мечта, которая была у каждой девушки и от которой вряд ли откажется даже взрослая женщина. А разве у мужчин нет своего идеала возлюбленной? Почему бы не попробовать ему соответствовать?*

К еще более глубоким и давним переживаниям обращается такой тип обольстителя, как *Естественный. Своей непосредственностью, искренностью, игривостью Естественный напоминает обольщаемому о беззаботной поре детства. Естественные милы и наивно очаровательны настолько, что к ним просто невозможно относиться с недоверием.* Вспомним: какой властью в семье обладает младенец? Не очевидно ли, что Естественный избирает кратчайший путь обольщения?

Денди таинственны и недоступны, и это привлекает к ним сначала любопытство, а потом и сердца. Звезды похожи на них, но еще более возвышенны, будто бы бесплотны. И, разумеется, недоступны. Денди и Звездам противостоят Кокетки и Чаровники: эти ведут себя более незамысловато, намекая на какой-то вполне конкретный соблазн. Кокетки обещают плотские утехы, богатство, славу и т. п. Чаровники помещают обольщаемого в центр своего мира: они всегда готовы понимать и сострадать, они восхваляют вас и потворствуют вашим слабостям. Наконец, они повышают вашу самооценку – и вы начинаете эмоционально зависеть от них.

Харизматики излучают такую уверенность в себе и целеустремленность, что кажутся окружающим существами высшего порядка, и заражают своей энергией окружающих. Именно Харизматики способны вести за собой людские массы.

Все обольстители, не устают напоминать Грин, всегда обращены вовне, интересуются людьми, любят общаться и знают, как доставить окружающим радость и удовольствие.

Автор упоминает огромное количество известных в истории обольстителей. Древнегреческий философ Сократ и египетская царица Клеопатра, кинозвезда Мэрилин Монро и писатель Оскар Уайльд – все они умели приковывать внимание и вести людей за собой.

Волки и овцы

Типажей «жертв обольстителей» Роберт Грин выделяет еще больше – восемнадцать. Это и неудивительно, ведь причин, почему мы хотим быть обольщенными, великое множество. Как правило, они связаны с тем, чего человеку не хватает в жизни. Обольститель дает обольщаемому то, в чем тот больше всего нуждается, – и получает над ним власть. Первоочередная задача: определить, чего же будущей жертве не хватает больше всего. Это отнюдь не просто, ведь людям свойственно носить маски. Сумеете ли вы под личиной женщины-вампа различить неуверенную в себе, мечтающую о возвышенной любви «спящую царевну»? Сумеете ли увидеть в жестком лидере борющегося с собой неудачника?

Ответ положительный? Тогда смело определяйте тип вашей жертвы и приступайте к действиям! Дайте Исправившимся Повесам и Сиренам понять, что именно они обольстители, а вы – жертва. Поиграйте в романтику с Разочарованным Мечтателем. Балуйте новыми впечатлениями и заботой Изнеженных Принцев и Принцесс. С чрезмерно озабоченным приличи-

ями Новым Ханжой поговорите о морали и добродетелях. Королеве подмоетков нравится быть жертвой – так позвольте ей драматически страдать, создайте для нее жизнь-театр, в которой не будет места скучной стабильности. Красавицы страдают от того, что окружающих интересует только их внешность; оцените их ум и душевные качества – и они ваши. И так далее. К каждому типу – особый ключик.

Вдумчивый читатель наверняка усомнится – существуют ли эти типажи в чистом виде? И будет прав. Так что, пожелай он обольстить хотя бы одну-единственную «жертву» – именно для того, чтобы она стала его единственной, – ему придется отыскивать целую связку отмычек. Зато и результат может превзойти самые смелые ожидания.

Иногда кратчайший путь – внушить «жертве» то самое желание, которое можно будет удовлетворить и таким образом обольстить ее. В любви, например, сильнодействующим (но, увы, далеко не безопасным) средством может стать ревность.

И, конечно же, *обольститель никогда не должен забывать о том, что он и его жертва могут меняться местами. Ведь какой идеальной ни была бы методика, разум может сдаться под напором чувств.*

Те самые законы

Все способы и алгоритмы обольщения Грин обобщает, как видно уже из названия книги, в двадцати четырех законах. Они группируются в *четыре «фазы обольщения»*:

- фаза разжигания интереса;
- фаза поддержания интереса;
- фаза закрепления полученного эффекта;
- фаза смены ролей.

Коротко о каждом из законов.

Первый закон может разочаровать тех, кто мечтает об абсолютной власти и абсолютном обаянии: обольститель и «жертва» должны подходить друг другу. То есть именно этот человек своими действиями способен заполнить пустоту в жизни того, кого он наметил в качестве объекта приложения усилий.

Второй закон: нельзя идти напролом; обольщение – длительный и тонкий процесс (не спугните! – предостерегает автор).

Третий закон: чтобы обольщаемый не утратил интерес, нужно подавать противоречивые знаки (о, как тут не вспомнить Диану из «Собаки на сене», от которой бедный Теодоро потерял голову!).

Четвертый и пятый нам уже знакомы: ревность – лучший способ разжечь страсть, а мастерски созданные у объекта тревога и неудовлетворенность позволят обольстителю выступить в роли благородного избавителя.

Шестой закон прост в формулировке и сложен в использовании: овладей искусством внушения.

Седьмой можно было бы назвать законом сопричастности: истинный обольститель всегда способен проникнуться духом «жертвы», быть с ней на одной волне.

Восьмой, девятый и десятый велят: соблазняя, томи неизвестностью, сей смятение. Причем именно в этот момент должен совершиться переход от первой фазы – фазы разжигания интереса – ко второй, связанной со стабильной радостью и столь же постоянным смятением обольщаемого, можно сказать – с поддержанием в тонузе.

Одиннадцатый закон напоминает: не пренебрегай деталями. Иначе говоря, важна любая мелочь, она должна говорить обольщаемому, как он важен для вас.

Двенадцатый наставляет: поэтизируй свой образ, чтобы «жертва», оставшись наедине с собой, могла грезить наяву о своем соблазнителе и ждать новой встречи.

Тринадцатый закон построен на парадоксе: в слабости наша сила. Ведь давно известно, что *в основе привязанности лежит возможность понять, приграть, облагодетельствовать.*

Четырнадцатый расширяет горизонты: мечты следует смешивать с реальностью, ведь никто не сможет долго прожить исключительно в мире грез.

Пятнадцатый закон призван окончательно приковать «жертву» к обольстителю: она должна быть изолирована от иных влияний.

А теперь настало время перейти к третьей фазе – закрепить полученный эффект.

Для этого, говорит шестнадцатый закон, следует показать готовность к самопожертвованию. И почаще напоминать о приятных переживаниях прошлого, добавляет семнадцатый закон. А еще – усилить доверие, выйдя за пределы какого-либо привычного табу, например, вдруг проявить грубость (восемнадцатый закон) или причинить боль, намекнув на разрыв (двадцатый закон). Но это должен быть случай исключительный, усиливающий остроту переживаний. Ведь соблазнитель для жертвы должен оставаться натурой высокодуховной (девятнадцатый закон).

Последние четыре закона составляют четвертую, заключительную фазу обольщения. Здесь, как гласит двадцать первый закон, полезно позволить «жертве» превратиться в обольстителя. Для этого, как правило, достаточно показного равнодушия – пусть теперь она вас завоевывает! Самое время и для обращения к плотским соблазнам, а если жертва все еще не решается поддаться им, можно даже спровоцировать конфликт (двадцать второй и двадцать третий законы). И наконец – закон двадцать четыре, – *настоящий обольститель никогда не позволит себе почитать на лаврах. Он всегда будет готов подтвердить свои умения на практике.*

Грин проделал огромную работу, обобщив многовековой опыт человечества по обольщению. Но воистину постичь это древнее и вечно современное искусство можно только на практике.

Подведем итоги:

1. Обольщение – одна из самых любимых и увлекательных игр человечества на всем протяжении его развития.

2. Обольщать и быть обольщаемым в равной степени приятно. Ведь эта игра сулит выигрыши обоим: каждый получит именно то, чего ему не хватает.

3. Научиться обольщать можно и нужно – это ваш путь к успеху, в том числе и в любовных делах.

Р. Грин

Роберт Грин – американский писатель-публицист, в книгах которого рассматриваются законы обретения власти над людьми. По образованию он – специалист по сравнительной филологии и классической литературе, влияние которой заметно в его произведениях. Грин работал корреспондентом, редактором, киносценаристом, но истинное признание пришло к нему после выхода в свет книги «48 законов власти» (1998), которая стала мировым бестселлером. Затем появились «24 закона обольщения» («Искусство обольщения», 2001), «33 стратегии войны» (2006) и другие книги, которые ждала такая же замечательная судьба.

Гэри Чепмен Четыре сезона брака 2005

«Как мне кажется, стратегии, изложенные в этой книге, не обязательно использовать последовательно. Не воспринимайте их как отдельные проекты, которые нужно осуществить один за другим. Это, скорее, образцы правильного образа мыслей, стиля жизни и поведения, которые нужно стремиться встроить в свою повседневную жизнь. Например, позитивный образ мыслей мы стремимся приобрести на всю жизнь, а не только на короткий период, пока мы «чиним» свой брак. Говорить на языке любви супруга – это образ жизни, приносящий огромное удовлетворение. Если вы научитесь внимательно слушать, это поможет вам не только дома, но и на работе, и в общении с соседями и близкими. Помощь супругу в развитии его наклонностей – это проект длиною в жизнь, приносящий огромные дивиденды! А использование различий между вами и супругом сделает вас той самой побеждающей командой, которой вы стремитесь быть».

В двух словах

В супружеских отношениях бывают спады и подъемы, похожие по настроению и эмоциям на времена года. Весна – время расцвета, лето – сезон радости, осень – пора увядания, а зима – период уныния и безнадежности. Но есть способы продлить «теплые» сезоны.

Сорок пять лет успешного брака и огромный опыт консультанта по проблемам супружеских отношений – вот тот багаж, с которым американский психолог, пастор баптистской церкви Гэри Чепмен подошел к написанию этой книги. Его книга «Пять языков любви» (о ней мы расскажем чуть позже) нашла отклик у читателей всего мира, «Пять путей к сердцу ребенка» помогла обрести ориентиры в области воспитания детей. А «Четыре сезона брака» – книга для супругов, которые хотят жить в любви и гармонии до конца своих дней.

Сам автор признается, что идея сравнить брак с сезонами пришла в голову не ему, а его старому другу. Но если друг ограничился одной фразой, брошенной в разговоре, то Чепмен решил провести полномасштабное исследование с привлечением нескольких десятков супружеских пар, а потом обобщил результаты. Но, конечно, эта книга была бы неполной без описания стратегий и путей выхода из кризисов, с которыми сталкиваются супруги даже в самых благополучных отношениях.

К счастью, за годы консультирования Гэри Чепмен выработал несколько таких стратегий, благодаря которым можно смягчить «климат» в любом, даже самом суровом «зимнем» браке.

Весна, лето, осень, зима... и снова весна

Все мы знаем признаки каждого из сезонов. Весна – время надежд и движения вперед, время расцвета. Лето согревает, питает и радует, мы полны сил и способны к созиданию. Осень – период увядания, когда воспоминания о лете еще свежи, но уже чувствуется холодное дыхание зимы. И, наконец, зиму не зря сравнивают с умиранием – все процессы в природе приостанавливаются, землю сковывает морозом...

На четыре природных сезона очень похожи «сезоны» брака, уверяет Гэри Чепмен. При чем на протяжении совместной жизни эти сезоны могут много раз сменять друг друга. Брак –

это не один условный «год» от весны до зимы. *Точно так же, как и в природе, в супружестве наблюдается собственная цикличность. Она не столь упорядоченна – нередко зима следует сразу после лета, минуя осень, из осени можно перенестись в весну, а зима способна моментально смениться летним жаром.* «Сезон» брака определяется не какими-то временными отрезками, а эмоциональным климатом в семье, чувствами, мыслями, поступками супругов. Смена сезона нередко бывает связана с каким-то событием в семье или вне ее, в результате которого меняется настроение и состояние партнеров.

Кто-то попадает в зиму сразу из медового месяца, а у кого-то получается годами наслаждаться летним теплом. Но последнее – всегда результат сознательных усилий. Лето не будет длиться просто так, само по себе, если не прикладывать к этому сознательных усилий.

Хорошая новость состоит в том, что мы сами, нашими поступками и действиями, можем менять эмоциональный климат в семье, а значит, делать так, чтобы один сезон сменялся другим. Если мы поддаемся негативным настроениям, то своими руками приближаем наступление зимы. И наоборот, позитивный настрой и готовность к компромиссам помогают вернуть лето в отношения.

Природа брака и опасности зимы

Сущность брака – это договор между супругами о пожизненном партнерстве. *Союз мужчины и женщины – самый удобный способ удовлетворить нашу эмоциональную потребность в любви и близости. Но это предполагает целенаправленное построение отношений, прикладывание усилий с обеих сторон к созданию гармонии.*

Чепмен начинает описание «сезонов» брака с зимы, потому что это самое тяжелое время. В практике психолога или семейного консультанта пар, пребывающих в зиме, больше всего, и это объяснимо. В периоды благополучия люди редко стремятся работать над отношениями и тем более не обращаются для этого за профессиональной помощью. И очень зря, отмечает Чепмен. В большинстве случаев зима могла бы и не наступить, если бы супруги спохватились чуть раньше. Но даже в самый пик «морозов» не все потеряно, уверен он.

Вот основные характеристики «зимнего брака»:

- 1) в нем царят холод, равнодушие и ожесточение; близости нет, каждый из супругов живет своей жизнью и обвиняет в холодности другого;
- 2) «зимние» эмоции – это боль, злость, разочарование, чувство отверженности;
- 3) мысли этого периода в основном негативны, супруги склонны во всем видеть плохое;
- 4) зимой мы не можем договориться, не хотим идти на уступки, не признаем компромиссов. И если один из супругов постоянно требует, чтобы все было только так, как хочет он, брак движется к зиме;
- 5) зимний сезон – это время грубых слов и необдуманных поступков.

Зима покушается на самое главное, для чего мы женимся и выходим замуж, – на близость, взаимопонимание и чувство защищенности. Именно поэтому зимние эмоции столь безнадёжны, а зимние поступки – опасны и разрушительны. Единственный плюс зимы в том, что она помогает супругам встретиться лицом к лицу с проблемами брака. И хотя люди, давно живущие в «зимнем» браке, уже не верят в перемены, изменение эмоционального климата – а значит, и сезона в семье – все же возможно.

Семь стратегий приближения весны

Семь методов оздоровления атмосферы в семье и возвращения гармонии, сформулированные Гэри Чепменом и опробованные им – с прекрасным результатом! – на множестве семей, живущих в разгар зимы, основаны на его тридцатилетнем опыте консультирования и на хри-

стианском мировоззрении. *Вера и возможность обращаться к Богу с просьбами о помощи в спасении брака – важная составляющая на пути к успеху, уверен автор.*

В современном мире стало популярным потребительское отношение к браку: если все устраивает, остаемся супругами, если что-то устраивать перестало – разбегаемся. С мыслями о разводе как отличном способе разрешения противоречий никогда не шагнуть из зимы в весну и тем более в лето, отмечает Чепмен. Работа имеет смысл только в том случае, если супруги хотят быть вместе. И очень часто это решение – оставаться рядом, несмотря на все трудности, – помогает принять именно вера.

Вот эти семь стратегий улучшения сезона брака.

1. Признание, исправление и прощение ошибок прошлого. Гэри Чепмен рекомендует использовать совершенно определенную последовательность действий, которая начинается с составления списка, чем вы обидели супруга, в каких ситуациях были к нему несправедливы, вели себя грубо и так далее. В составлении этого списка вам могут помочь дети, родители, близкие друзья семьи. Следующий этап – внутренняя работа, готовность искренне признать, что вы были неправы, раскаяться и попросить прощения. Простить означает не держать зла. Если правильно выполнять эту стратегию, итогом станет облегчение и освобождение от обид, отношения выйдут на новый уровень.

2. Выбор позитивного способа мышления. Обстоятельства порой сильнее нас, но мы всегда можем выбирать, как к ним относиться. Если приобрести привычку видеть во всем хорошие стороны и фокусироваться на светлых моментах, многие вещи, отравляющие совместное существование, потеряют прежнее значение. Реализуя эту стратегию, нужно научиться сосредотачиваться на положительных качествах вашего супруга и выражать свое одобрение.

3. Использование языка любви. Существует пять языков любви – слова поощрения, время, подарки, помощь и прикосновения. Если вы поймете, каков родной язык вашего супруга, и начнете выражать любовь к нему на этом языке, ваши отношения значительно улучшатся, в них вернутся тепло, близость и взаимопонимание – летние и весенние эмоции.

4. Слушание и сопереживание. Слушать, не критикуя и не выражая свое мнение, сочувственно и с пониманием – целое искусство, но тот, кто им овладеет, вскоре обнаружит, что супруг стал относиться к нему с доверием и любовью, ожесточение ослабло, а поток упреков иссяк. Важная составляющая часть этой стратегии – отказ от осуждения и освоение умения поддерживать партнера, даже если вы с ним не согласны.

5. Помогите супругу преуспеть. Спрашивайте партнера, чем ему помочь, как вы можете облегчить его жизнь и что сделать, чтобы стать лучшим мужем или женой. Уважайте супруга, говорите ему слова ободрения, поддерживайте его не только словами, но и действиями.

6. Используйте ваши различия. Все люди созданы разными, а противоположности, как известно, притягиваются. *Вместо того чтобы бесконечно раздражаться «дурными привычками» своей половины, попробуйте принять особенности партнера и научитесь извлекать из них пользу для семьи. Если сложить две половинки, получится целое. Если объединить двух людей, в чем-то превосходящих друг друга, получится прекрасная команда.*

7. Применяйте силу положительного влияния. Люди, живущие в браке, становятся похожи на сообщающиеся сосуды. Все, что происходит с одним, обязательно отражается и на другом. Мы все влияем друг на друга, часто неосознанно и негативно. Гэри Чепмен предлагает сменить парадигму и освоить способы положительного влияния.

Приведенные в книге стратегии не обязательно использовать в перечисленном порядке, хотя, по опыту автора, если начать с исправления прошлых ошибок, дальнейшая работа облегчается. Применять можно все стратегии одновременно или только некоторые из них – все зависит от вашего выбора и желания. Седьмая стратегия – руководство для того из супругов, кото-

рый принял решение работать над оздоровлением брака в одиночестве, без поддержки другого. Это труднее, но и в этом случае можно достичь результата, как видно из примеров, приведенных в книге.

Подведем итоги:

1. В супружеских отношениях можно выделить четыре периода, по эмоциональному климату, атмосфере и особенностям похожих на четыре времени года.

2. Зима характеризуется холодом, разочарованием и ожесточением. В это время мы не готовы к компромиссам и хотим скорее разрушить, чем созидать.

3. Весна – пора надежд, бурного роста и развития, супруги строят планы и полны воодушевления.

4. Лето – самый теплый «сезон» брака, в этот период между людьми царят взаимопонимание и доверие, они поддерживают друг друга и активно создают общий мир.

5. Осень – время увядания. В отношениях между супругами начинает возникать напряжение, появляются чувства тревоги и вины, но партнеры еще не готовы посмотреть проблем в лицо.

6. Мы можем влиять на наступление того или иного сезона, управляя своими чувствами и эмоциями, совершая те или иные поступки или применяя определенные стратегии улучшения брака.

Г. Чепмен

Гэри Чепмен родился в 1938 году в США. Получил образование в Библейском Институте Муди и стал пастором баптистской церкви в Северной Каролине. Именно там он впервые начал помогать семейным парам, ищущим способы вновь обрести взаимопонимание. Его первой книгой, посвященной выработанной им концепции, стала «Пять языков любви: как выразить искреннюю приверженность в своей маме» (1992). С тех пор Чепмен написал еще несколько книг, основал корпорацию консультантов по семейным взаимоотношениям и начал вести собственную передачу на радио.

Ричард Темплар Правила любви 2009

«...почти всегда любовь связана со счастьем – а по правде говоря, именно его мы в конечном счете хотим от жизни. <...> Все это, в конечном итоге, сводится к формированию крепких отношений любви, которые сохраняются на протяжении всей вашей жизни. И к возможности собрать вокруг себя людей, которые будут делать вас счастливыми и сами получать удовольствие от общения с вами».

В двух словах

Зачастую мы не можем обрести счастье только потому, что игнорируем простые правила отношения к себе самому и к партнеру. Распространенных ошибок можно избежать, если знать о них. Иными словами – если иметь под рукой «руководство по эксплуатации любви».

Люди – создания сложные. Они нуждаются в любви, но не всегда умеют ее проявить; обретают любовь, но не знают, как ее сберечь. *Людей, к которым счастье приходит само собой, не так уж и много – таково мнение английского специалиста по практической психологии Ричарда Темплара. Остальным людям, по его мнению, может помочь «симпатическая магия»: если делать все то же самое, что делают счастливые люди, можно получить столь же замечательный результат.* Для этого автор обобщил в книге сто правил, основанных как на его многолетних наблюдениях, так и на личном опыте.

Автор подчеркивает простоту и естественность сформулированных им правил: все они подсказаны здравым смыслом и читатель может удивиться – ведь он все это знает! Знает... но не осознает. И потому не применяет на практике. А ведь следование им может многое в его жизни поменять в лучшую сторону!

Понятно, что книга имеет практическую направленность. Поэтому для простоты пользования ею Темплар объединил правила в разделы. Первый посвящен поиску любви, второй – поддержанию отношений, третий – тому, как с минимальными потерями пережить расставание, если оно все-таки произошло.

Еще в одном разделе обобщены правила, касающиеся взаимоотношений с родителями, детьми и другими родственниками, а также с «родственниками, которых мы выбираем сами», то есть с друзьями.

Книгу венчают «правила для всех», которые можно распространить на любовь ко всем близким людям. Но главное место в «Правилах любви» занимают вопросы взаимоотношений между мужчиной и женщиной.

Ищем любовь

С первых же страниц автор нацеливает читателя на то, что надо найти не просто возлюбленного, а единственного и неповторимого. Разумеется, не сказочного принца или принцессу, а человека, который подходит именно вам.

В свою очередь ваш избранник не должен ошибиться в вас. И не должен пройти мимо, составив о вас неверное мнение. Отсюда *первое правило поиска любви: будьте собой. Не прибегайте к дешевым уловкам, чтобы привлечь к себе внимание*, – они могут дорого вам обойтись. Тем более что ни один человек не может вечно пребывать в заблуждении.

Темплар однозначно высказывается за честность с первых же шагов. В последующих правилах он советует не начинать новых отношений, не разобравшись с предыдущими; испытать радость самодостаточности – иначе мы обречены искать не истинную любовь, а всего лишь средство от одиночества; не стремиться быть стопроцентным идеалом, иначе однажды у вас же самой/самого возникнут сомнения: вдруг меня любят только за внешность? Есть и нравственные табу: недопустимо разрушать отношения близких, польстившись на жениха сестры или на супругу давнего друга. Ведь чувство вины не позволит вам обрести счастье. Еще один запрет: не пытайтесь менять человека, это невозможно. Если вы действительно любите его, но вас раздражают некоторые его привычки или черты характера, полезно вспомнить о том, что вы тоже имеете недостатки, с которыми он мирится.

Не следует также повторять ошибок, ранее допущенных в отношениях с противоположным полом, либо подходить к новому партнеру со старыми мерками. Так вы никогда не сойдете с наезженной колеи. Не надо торопиться, не стоит хвататься за первого встречного, как утопающий за соломинку, если нет уверенности в своих чувствах.

Но разве всегда любовь возникает с первого взгляда? Нет, иногда нам нужны ориентиры, с помощью которых легче понять, подходит нам человек или нет. Обращайте внимание на того, кто умеет вас рассмешить, говорит Темплар, ведь чувство юмора останется с вами даже тогда, когда все остальное уйдет. Этот совет может показаться странным, но давайте задумаемся: любовь ассоциируется со счастьем, не правда ли? И когда мы смеемся, тоже чувствуем себя счастливее. Поэтому радуйтесь жизни вместе!

А вот отношения, в которых один из партнеров все сводит к сексу, иначе говоря, проявляет эгоизм, вряд ли будут удачными. Не цепляйтесь и за того, кто вас не любит, – ведь давно известно, что заставить испытывать те же эмоции, что и вы, невозможно.

Строим отношения

Помните, призывает Темплар, что любовь – это уважение и забота. Не стремитесь заполнить собой всю жизнь вашего избранника, оставьте ему личное пространство, умейте, если нужно, поставить свои интересы на второе место. (Но здесь, отмечает в дальнейшем автор, важно не вознести партнера на пьедестал, не стать прислугой у трона его амбиций.) *Разберитесь с тем, чего вы хотите в долговременной перспективе, поговорите об этом с партнером, поинтересуйтесь, чего хочет он, выработайте общие цели.* Не откладывайте примирение после ссоры. Принимайте его проблемы как свои, учитесь видеть, когда ему нужна ваша реальная помощь, а когда он просто нуждается в словах поддержки. Это – возможность стать частью жизни друг друга.

И снова Темплар возвращается к пользе юмора в общении: критика, отмечает он, лучше воспринимается тогда, когда вы по-доброму посмеиваетесь над недостатками близкого человека. Конечно, речь идет именно о добром смехе, а едкая ирония и сарказм, напротив, испортят отношения.

Будьте искренни: если вам не нравятся друзья вашего партнера, скажите ему прямо. Но ограничьтесь констатацией этого факта; фразы типа «или я, или они» – под запретом.

Критикуя супруга, не забывайте признавать собственные ошибки. Брак, в котором одна из сторон считает, что права всегда и во всем, ненадежен.

Доверие и ревность плохо уживаются друг с другом. Ваш партнер не обязан постоянно отчитываться перед вами, где он находится.

Чтобы совместный быт не стал обузой, вам нужно находить время для супруга, даже забота о детях не оправдывает невнимания к своей второй половинке. И мужчины, и женщины нуждаются в добрых словах и в подарках – не в самих по себе, а в качестве подтверждения любви. Если из отношений не уйдет романтика, то не уйдет и страсть.

«А как же находить время для «свиданий» с супругом, когда столько домашних дел?» – спросите вы. У Темплара есть простой и справедливый ответ: с самого начала совместной жизни делите домашние дела поровну. У каждого из супругов должно быть и некоторое количество собственных денег, иначе может возникнуть финансовая зависимость, а это, согласитесь, грубое вмешательство в психологический комфорт.

Расстаемся без обид

А вдруг отношения зашли в тупик? Или вы все-таки ошиблись в выборе? Темплар предусматривает и такую возможность. И снова он начинает с довольно радикального совета: если ваш внутренний голос подсказывает, что отношения исчерпали себя, не затягивайте с расставанием. При этом помните: в разводе всегда виноваты обе стороны. Умейте признавать свои ошибки, не становитесь по отношению к супругу прокурором и судьей. Не срывайтесь в агрессию, не мстите. Если вы выберете «партнерскую» линию поведения и в момент расставания, пережить его будет легче вам обоим.

Попытайтесь не жить негативными воспоминаниями. Даже после расставания полезно сконцентрироваться на том хорошем, что было в вашем союзе, – и перевернуть страницу, позволить себе перейти на новый уровень.

И, конечно же, не делайте жертвами расставания ваших детей, помните простое правило: для их будущей судьбы, для формирования позитивного взгляда на мир в равной степени важны и отец, и мать. Забота о детях – своего рода продолжение партнерства и еще одна причина, почему при расставании нужно не забывать о нравственности, возможности оставаться в добрых отношениях.

Подведем итоги:

- 1. Любовь – это искренность, правдивость, неподдельный интерес к партнеру. И – умение оставаться самим собой.*
- 2. Любовь – это время и силы, которые мы щедро дарим любимому и используем во благо ему.*
- 3. Любовь – это умение признавать свои ошибки и в любых обстоятельствах поступать нравственно.*

Р. Темплар

Ричард Темплар – английский писатель-публицист. Сменив множество профессий (управляющий казино, бизнес-консультант, экскурсовод и т. д.), он наконец стал консультантом по проблемам психологии и издателем. Свой жизненный опыт Темплар обобщил в нескольких десятках книг. Наибольшую популярность ему принесли книги, в которых содержатся правила, помогающие достичь успеха в той или иной сфере жизни: «Правила карьеры», «Правила менеджмента. Как ведут себя успешные руководители», «Правила жизни. Как добиться успеха и стать счастливым», «Правила богатства. Свой путь к благосостоянию», «Правила родителей», «Правила достижения цели: Как получать то, что хочешь», «Правила самоорганизации. Как все успевать, не напрягаясь», «Правила любви» и др.

Алиса Боуман Долго. Счастливо. Вместе 2010

«Не бойся мечтать о мужчине, которого ты желаешь. Не бойся попросить своего мужа стать таким».

В двух словах

Спасти можно даже самый несчастный брак, если оба супруга хотят этого и готовы учиться взаимодействовать по-новому.

Неудачный брак – обычное дело. На свете множество женщин, которые несчастливы со своим мужем и мечтают расстаться с ним, но не могут решиться сделать это прямо сейчас. Но это не значит, что вам остается лишь страдать и бессильно наблюдать за крахом ваших отношений. *Вам по силам превратить свой неудачный брак в счастливый, уверена писатель, журналист и блогер Алиса Боуман.* Убедившись на собственном опыте, что это возможно, Боуман написала книгу «Долго. Счастливо. Вместе», сразу ставшую в США бестселлером. Всем женщинам, которые недовольны своим мужем и своими отношениями, она советует не отчаиваться, а обязательно попробовать возродить былую страсть и взаимопонимание, применив советы из книги.

В поисках прекрасного принца

Фундамент счастливого брака закладывается задолго до замужества, уверена Алиса Боуман. Если вы еще не встретили того самого мужчину или уже встретили, но сомневаетесь, что он – тот самый, следуйте нескольким простым рекомендациям, которые сильно повысят ваши шансы на благополучное супружество.

1. Не поддерживайте бесперспективных отношений.
2. Не старайтесь быть хорошей для всех, если вам что-то не нравится.
3. Влюбляясь, доверяйте своей интуиции, она не обманывает.
4. Не придавайте слишком большого значения страсти.
5. Не ищите мужчину своей мечты, станьте самодостаточной, и он найдется сам.
6. Постарайтесь как можно лучше узнать мужчину, за которого собираетесь замуж, это убережет вас от разочарований.

«Яблоки раздора»

Проанализировав причины, по которым супружеская жизнь перестала приносить ей радость и удовольствие, автор делится с читательницами своим опытом и идеями, как это предотвратить.

Первая причина супружеских ссор – совместный быт. Женщины склонны брать все домашние дела на себя, но это ошибка. Составьте список обязанностей для каждого и наймите уборщицу или садовника, если это необходимо.

Вторая популярная причина для разногласий – желание женщины завести детей. Если мужчина говорит, что не хочет детей, скорее всего, это так и есть. И даже если получится прийти к компромиссу, будьте готовы к тому, что фанатичным отцом он не станет.

Третья причина для разочарований и обид – отсутствие помощи с ребенком, когда он уже родился. *Просите о помощи, призывает Алиса Боуман, это не признак слабости. Не ждите, что мужчина догадается сам.* Не копите недовольство, это может вылиться в громкий скандал. Говорите конкретно, что именно вам нужно. Не просто «больше внимания», а «чтобы ты приходил домой в семь вечера» например.

И, наконец, четвертая причина супружеских раздоров – деньги. Чтобы избежать взаимных упреков, старайтесь вкладываться в семейный бюджет в равных долях. Кроме того, *определите в вашем бюджете расходную часть для каждого и не ставьте друг другу никаких ограничений.* Так вы избежите унижительных для партнера упреков.

Возродить любовь

Если вы поняли, что ваш брак под угрозой, но все же хотите все наладить, попробуйте действовать следующим образом, советует Алиса Боуман.

Составьте план вашего Проекта. *Определите самые важные проблемы, которые нуждаются в решении, и поставьте контрольные сроки.* Все время, отведенное на решение проблем, старайтесь уделять Проекту максимум внимания. Если вы видите улучшения, не останавливайтесь на промежуточных результатах, продолжайте. Работа над отношениями в супружестве не прекращается никогда.

Личный Проект автора включал следующие пункты:

- 1) возрождение сексуальности;
- 2) прощение старых обид;
- 3) налаживание общения и близости;
- 4) возвращение романтики.

Совсем не обязательно придерживаться именно этих пунктов, у вас цели могут быть иными. Сложности, возникающие в отношениях супругов, очень типичны. Поэтому вам наверняка подойдут многие методы из книги, которые помогли автору простить мужа за его прошлые «грехи», вновь испытать к нему влечение и поверить в его любовь.

Подведем итоги:

1. Даже если ваш брак на грани краха, попробуйте все, чтобы сохранить его, – но только если вы оба этого хотите.

2. Выбирайте в мужья мужчину, который вам подходит. А для этого постарайтесь решить свои эмоциональные проблемы до брака.

3. Просите о помощи в трудную минуту, учитесь делить бытовые обязанности, договоритесь о ведении семейного бюджета и придите к согласию по поводу детей. И тогда, возможно, спасти брак не придется.

4. Если вы решили работать над отношениями, определите проблему, составьте план и придерживайтесь его.

5. Обязательно обсуждайте с мужем все шаги по восстановлению ваших отношений.

А. Боуман

Алиса Боуман родилась в США, получила образование журналиста и успешно работала во многих изданиях. Но самую большую известность принес ей блог в интернете, где она откровенно описывала свои сложности в отношениях с мужем и говорила с женщинами о подобных проблемах.

Ее личный опыт возрождения счастливых супружеских отношений и стал основой для книги «Долго. Счастливо. Вместе».

Пэт Коннор

За кого не стоит выходить замуж

2010

«Как только люди влюбляются, их трудно заставить рационально думать о браке, трезво оценивать перспективы грядущих лет. Я понимаю, что это звучит крайне неромантично, но важно подходить к браку не только с открытым сердцем, но и с открытыми глазами. Может, любовь и слепа, но брак – это как поход к окулисту.

Истина состоит в том, что то, что начинается со слова “да”, не всегда заканчивается словами “жили долго и счастливо”»

В двух словах

Вступление в брак – серьезнейший шаг, который в значительной степени определяет дальнейшую жизнь человека и его близких. Поэтому принимать решение, руководствуясь одними только эмоциями, безответственно. Насколько человек подходит для совместной жизни, можно – и нужно – определить раньше, чем принять решение о свадьбе.

Кто может рассказать о счастливых и несчастных браках больше всего? Наверное, те, кто по долгу службы связан с их заключением и расторжением. И те, с кем советуются люди, попавшие в сложную семейную ситуацию. Иными словами – чиновники, психологи и священники. Причем третьи – в большей степени «универсалы», нежели первые и вторые. Священники непосредственно участвуют в брачной церемонии; с ними же приходят советоваться те, чьи отношения зашли в тупик.

Пэт Коннор, порядка полувека соединяющий любящие сердца и прошедший не менее двух сотен бракосочетаний, имеет полное право давать советы женщинам, которые собираются выйти замуж. «Проверенные временем советы от священника» – такой подзаголовок имеет его книга. Располагает к доверию и посвящение родителям и брату с супругой – ведь «никому из них эта книга не понадобилась». Значит, автор говорит о том, что имел возможность наблюдать непосредственно в своем окружении. Кроме того, книга изобилует мудрыми изречениями писателей, журналистов, политиков.

Вдумчивой читательнице (а Коннор на первых же страницах говорит о том, что адресует свою книгу главным образом женщинам, потому что им более свойственно обдумывать перспективы брака) наверняка понравится и отсутствие в утверждениях автора какой бы то ни было категоричности. Из любого правила, как показывает жизнь, есть исключения.

Счастливый брак всегда заключается по любви. Но любовь – не единственное условие счастья. Более того, если супружество держится только на любви, однажды можно обнаружить, что она пошла на убыль или вообще исчезла.

Как уберечь себя от роковой ошибки? О чем следует подумать, прежде чем сказать «да» у алтаря? Об этом и рассказывает Пэт Коннор, полагающий, что лучше не торопиться под венец, нежели потом горько сожалеть и переживать мучительный развод. *Женщина должна не только любить, она должна быть уверена в своем избраннике – это залог многолетнего счастья.*

Во власти ее величества Любви

Романтическая любовь имеет над нами огромную власть. Под ее влиянием каждое последующее свидание представляется нам лучше предыдущего, и мы уверены, что счастье будет вечным. На этом этапе ничто не тяготит влюбленных, они не видят проблем, и завтрашний день представляется им прекрасным.

Супружество же, говорит отец Коннор, это еще и многочисленные обязанности, и решение общих проблем. Не случайно жених и невеста дают в присутствии священника обещание быть вместе в печали и радости... И как тут русской читательнице не вспомнить крылатые слова Владимира Маяковского: «любовная лодка разбилась о быт»!

Быт – не единственный убийца романтики. У вашего возлюбленного могут быть черты характера или особенности поведения, которые вскоре сделают мысль о совместной жизни с ним невыносимой для вас. Не правда ли, лучше, если это произойдет до свадьбы? Вот почему наблюдения Коннора о том, за каких мужчин не стоит выходить замуж, – хорошее подспорье для влюбленных, решившихся на этот ответственный шаг. Трезвый, рациональный взгляд со стороны очень полезен тем, кто ослеплен чувствами.

Любовь, полагает автор, не исчерпывается одной только романтикой. И он соглашается с древними греками, которые выделяли четыре вида любви:

- эрос – это, собственно, и есть романтическая любовь;
- филия – любовь к друзьям;
- сторге – жертвенная любовь (подобная родительской);
- агапе – умение желать людям добра и делать его.

Если в отношениях мужчины и женщины присутствуют все четыре вида любви, их брак, скорее всего, будет крепким. И именно такая любовь не ослепит, не сделает человека безвольной марионеткой чувств. Любите, но постарайтесь не терять голову, советует отец Коннор.

Собираетесь замуж? Самое время подумать!

«Семь раз отмерь, один раз отрежь» – говорили наши предки. Наверное, у всех народов есть поговорки с подобным смыслом. Коннор выделяет целый ряд признаков, которые, конечно, не должны отвратить женщину от мысли о браке именно с этим мужчиной, но дают повод задуматься: а точно ли он – тот самый Единственный?

Итак, крайне сомнителен удачный брак с человеком, который:

- заставляет вас стыдиться себя самой, даже если его критика облечена в форму шутки;
- не может сказать: «Я тебя люблю»;
- отказывается отвечать за свои действия;
- не умеет признавать свои ошибки и извиняться;
- скрывает за надменностью неуверенность в себе;
- настаивает, чтобы вы всегда разделяли его мнение;
- постоянно меняет работу;
- игнорирует ваши интересы, но требует от вас уважения к своим;
- не имеет друзей;
- маменькин сынок;
- склонен к физическому или эмоциональному насилию;
- проявляет лицемерие, например более нежен с вами напоказ, при посторонних, чем наедине;
- не готов содержать своих детей от предыдущего брака;
- не способен контролировать свою ревность и стремится всецело контролировать вас.

Этот список, говорит Коннор, женщина может продолжить, призвав на помощь свой жизненный опыт и житейские наблюдения.

Если мужчина так ведет себя в «конфетно-букетный» период, совместный быт ничуть его не исправит, скорее, даже наоборот.

Уверены, что ваш избранник лишен таких недостатков и вполне вам подходит? Замечательно! Но готовы ли к семейной жизни вы сами?

Семейная жизнь, уверяет Коннор и подкрепляет свои слова примерами из жизни, требует терпения. Ведь все мы не идеальны. Кроме того, женщине бывает непросто сохранить бодрость и оптимизм, когда все домочадцы разом рвут ее на части. Но если она ухитрится никого не обделит вниманием и признает за родными право на ошибку, в семье царят мир и взаимоуважение. Терпение, полагает автор, важная часть любви и вообще свойство зрелого разумом и душой человека, способного принять на себя ответственность за семью.

Многие считают, что время после помолвки – это период подготовки к брачной церемонии. Покупка нарядов, составление списка гостей, планирование свадебного путешествия – радостная атмосфера праздника, который мы будем помнить долгие годы. Если, конечно же, обретем счастье в браке. А для этого нужно помнить, что в большей степени помолвка – это подготовка к будущей семейной жизни. Именно так считает автор – и с ним трудно не согласиться.

Желательно, говорит Коннор, чтобы со дня помолвки до дня свадьбы прошел год. Это достаточный срок, чтобы увидеть, каков человек на самом деле. Вряд ли в течение года он сможет притворяться и скрывать свои недостатки. Получше узнайте его. Проследите за своими реакциями на его проступки. Смоделируйте реалистичную картину жизни именно с этим человеком через несколько лет после бракосочетания. Выясните, чем он увлекается, как относится к вашим родным и друзьям, о скольких детях в семье мечтает. С каждым устраивающим вас ответом риск ошибиться в выборе будет уменьшаться.

И еще отец Коннор настаивает: как бы сильно вам ни хотелось замуж, не ставьте себя в положение просительницы. Если мужчина медлит, значит, он не готов принять на себя обязательства; если не готов принять обязательства, значит, не созрел для семейной жизни.

Искусство слышать друг друга

Как известно, одна из самых больших радостей для человека – общение. Как бы ни был занят ваш возлюбленный, он должен уделять вам время, иначе нельзя с уверенностью говорить о его любви. Внимание куда дороже цветов и подарков.

Нужно, полагает отец Коннор, целенаправленно создавать атмосферу доброты во взаимоотношениях. Для этого:

- говорите и пишите партнеру о том, как вы его цените и за что именно;
- давайте ему понять, как рады его присутствию в своей жизни;
- каждый день делайте для него что-нибудь особенное.

Используйте доброту как средство общения, призывает автор. Помните и цените и доброту своего избранника. И наконец, будьте добры к себе – прислушивайтесь к своим желаниям, признавайте и прощайте свои ошибки.

Сохранить доверительные отношения, убежден Коннор, помогает честный ответ на вопрос: «Почему я хочу выйти замуж за этого мужчину?» Задайте вопрос и своему возлюбленному: почему он хочет на вас жениться? Даже супругам полезно спустя время повторять подобный вопрос. Необходимо осознавать, какие качества мы ценим в своем партнере и в себе, – это поможет с честью преодолевать невзгоды. И, конечно же, ответы должны быть правдивыми, ведь правдивость – основа и самоуважения, и взаимоуважения. Все мы понимаем, что хороший брак держится на уважении. Автор добавляет еще одну основу – благодарность по отно-

шению друг к другу за понимание и поддержку. Смело делитесь с женихом ожиданиями: чего бы вы хотели от ваших отношений? При разных взглядах на один и тот же вопрос находите точки равновесия, проявляя внимание к суждениям партнера. Не держите свое мнение при себе, не копите раздражение – сразу обсуждайте возникшую проблему, и тогда она не выльется со временем в семейный конфликт.

Подведем итоги:

1. Любовь – прекрасное чувство, но слепая любовь недолговечна, поэтому нужно получить узнать своего избранника до брака.

2. Если есть тревожные сигналы, следует задуматься: а точно ли этот человек предназначен именно вам?

3. Терпение, готовность принимать на себя ответственность за свои поступки и за судьбу другого человека, умение доверительно общаться – основа крепкого брака.

П. Коннор

Патрик (Пэт) Коннор – католический священник, писатель и общественный деятель. Родился в Австралии в 1929 году, затем переехал в США. Рукоположен в 1957 году, тогда же был направлен в Индию, где преподавал до 1966 года. Затем – снова Австралия и США. Его называли «одним из самых известных священников в Америке». Автор нескольких книг по психологии семейных отношений и сборника проповедей. Скончался в 2015 году.

Марти Кляйн Сексуальный интеллект. Какой ваш SQ и почему он важнее техники? 2012

«Сексуальный интеллект позволяет нам использовать нашу сексуальность для выражения нашего подлинного “я”. Конечно же, мы можем заниматься сексом и без этого, но это не всегда будет отражать то, кем мы на самом деле являемся (или думаем, что являемся). <...>

Сексуальный интеллект позволяет перейти от подросткового секса к взрослому. Перейти от секса, в котором вами управляют гормоны, к сексу, который вы сами можете выбирать».

В двух словах

Сексуальный интеллект – это знания, понимание себя и партнера, это внимательное отношение к желаниям обоих, любовь к своему телу. И это не только физическая, но и духовная близость. Развитие сексуального интеллекта – способ освобождения от страхов, блокирующих наши возможности. Отношение к сексу как к естественному и красивому проявлению любви делает личную жизнь простой и гармоничной, позволяет исключить из нее проблемы, способные поколебать уверенность человека в себе и в партнере.

Все мы знакомы с аббревиатурой IQ, за которой скрывается понятие intelligence quotient, а именно количественный показатель умственного развития человека. От уровня IQ во многом зависит наш успех в обучении, карьере. Марти Кляйн, один из авторитетнейших специалистов в области сексуальных отношений, вводит, по аналогии, аббревиатуру SQ и убежден, что это – ключ к личному благополучию в одной из самых важных для человека сфер – сфере личных отношений. Столь интимный разговор с читателем требует снятия некоторых внутренних барьеров, доверительной интонации. И благодаря мягкому юмору и легкой провокационности некоторых формулировок автору это удастся. Он избирает форму изложения информации, напоминающую разговор, причем не на приеме у психотерапевта, а в дружеской компании. Не шокируя, Кляйн беседует с читателями о том, на что принято набрасывать флер стыдливости, – и это усложняет нашу жизнь, уверен автор. Проблемы в личной жизни зачастую являются следствием слишком серьезного отношения к сексу. И наоборот, упрощение представлений о нем гармонизирует эту часть наших отношений – мы получаем больше удовольствия и регулярно.

Да, Марти Кляйн, конечно же, дает читателям рекомендации, но делает одну существенную оговорку: какой-то единой «нормы» нет и не может быть, здесь очень многое зависит от личных предпочтений. Куда важнее избавиться от угрозы эти предпочтения нивелировать, подчиняясь ханжеским табу, корни которых тянутся из прошлого. Автор видит свою задачу в том, чтобы помочь читателю не стыдиться мыслей о сексе, ведь они естественны, принять свое тело (согласитесь, недовольство собой – тоже сдерживающее начало), научиться улавливать сексуальные желания партнера – а значит, стать к нему более чутким и внимательным.

Во власти гормонов или во власти любви?

Не секрет, что возраст влияет на сексуальное поведение. Впрочем, не только возраст, но и опыт совместной жизни. Если началу влюбленности сопутствует гормональный взрыв, то

потом воздействие гормонов ослабевает. На смену бурной страсти приходит любовь – и вновь подхлестывает отношения двоих, придает им новый смысл, наполняет энергией. Но вот наступает рутина, обилие проблем, усталость. Иногда на секс трудно выкроить время (сигнал того, что в списке приоритетов его позиции утрачены). Новизна ушла, в вашем доме поселилось однообразие. И в какой-то далеко не прекрасный день вы вдруг можете осознать, что отказ в близости не огорчит вас. Более того – это дело настолько трудозатратное, что вам легче ответить «нет», нежели радовать партнера вниманием.

Примерно то же самое происходит и с возрастом: уменьшается количество, страдает качество.

Но осознание потери, скорее всего, придет. Люди по-разному реагируют на мысли о том, что секс уходит из их жизни, но, как мы понимаем, – негативно. Спектр – от сдержанной печали до паники. А такого рода эмоции ведут к попыткам вернуться в прошлое, где с сексом было все в порядке. Это и правильно, и неправильно, комментирует Кляйн. Если вы осознаете, что ваше тело изменилось, отнеситесь к его нынешнему поведению с пониманием. В этом, скорее всего, помогут воспоминания. А если вами овладеет разочарование, оно парализует ваши возможности.

Этот пример очень четко иллюстрирует базовую идею Кляйна: если мысли управляют эмоциями, вы добьетесь цели, если наоборот – вы вряд ли справитесь. Принятие себя таким, какой вы есть, – залог благополучия. Запаситесь спокойствием, вооружитесь чувством юмора, призывает автор, – и у вас все получится.

Что нас ограничивает

Какая же книга по практической психологии без примеров? У Кляйна, имеющего большой опыт реальной помощи людям, нет недостатка в историях. В ком-то из героев читатель может узнать себя – он бывал в подобных обстоятельствах и испытывал подобные эмоции. В дополнение к этому автор дает четкие и при этом обобщенные формулировки, какие представления о сексе способны испортить нам жизнь. Пользуясь ими, можно провести самоанализ. У кого-то проблемы возникли из-за того, что он слишком ограничен своими представлениями о нормах в сексуальных отношениях. Кто-то попросту стесняется, например считает, что какие-то его внешние черты партнер сочтет непривлекательными. Похожим образом ограничивают нас стандарты женственности и мужественности (видение себя и видение партнера). У некоторых, как правило, совсем юных, мысли о сексе входят в противоречие с представлениями о романтике. Где-то рядом – образ идеального возлюбленного, которого, что вполне ожидаемо, не удастся встретить в реальности. Ну и, разумеется, страх все испортить, который, должно быть, более или менее остро испытывал каждый.

Страх, как уже говорилось, – самая главная преграда. И все другие причины можно так или иначе свести к нему. Своего рода защитная реакция на страх – обида, сопровождающаяся обвинениями. Что-то идет не так? Ищем виноватого. Это – защитная реакция нашей психики. Виноват партнер, который не так себя ведет. Или судьба, которая держит вас в стрессе. Или природа, которая наградила вас не теми формами. Очевидно, что эти жалобы бесконечны – было бы желание жаловаться. Людям свойственно мечтать о чуде: чтобы сексуальная жизнь наладилась сама собой. Сексологу приходится слышать пожелания, чтобы все получалось спонтанно. Но Кляйн не обнадеживает. *Он предлагает настроиться на создание взрослых отношений, в основе которых лежит понятие Сексуального Интеллекта как набора внутренних ресурсов. Они позволяют расслабиться, максимально интенсивно прожить момент, не отвлекаясь ни на что постороннее. Формула такая: Сексуальный Интеллект = Информация (знания) + Эмоциональные Навыки (именно они позволяют нам использовать знания) + Осознание Собственного Тела (оно позволяет нам выразить себя и свои знания).*

Страх совершить ошибку в постели многое портит. Средство против страха, говорит Кляйн, одно: понять, что секс – занятие, в котором невозможно допустить ошибку. Это не работа, не соревнование, не исполнение некой роли, и успех в сексе зависит не от того, сколь вы совершенны. Тут успех – получение удовольствия. И нужно отрешиться от мыслей о том, что правильно, а что неправильно. Все, что происходит во время близости, – не проблемы, а особенности, и оценочная категория тут только одна – нравится это или не нравится.

С помощью предлагаемой Кляйном терапии можно понять себя, свое подлинное «я», принять ситуативные и возрастные изменения и обрести разумное отношение к интимной жизни. Это позволит преодолеть сексуальную неудовлетворенность и получить именно то, что нам действительно необходимо. Да, автор настаивает на том, что зачастую мы сами не знаем своих истинных желаний, и предлагает с ними определиться.

Осознать свои желания

Как это ни парадоксально (ведь речь идет об очень личном), мысли о том, чего мы хотим в сексе, зачастую навязаны нам со стороны – или партнером, или воспитанием, или специфическими продуктами массовой культуры. Убеждение «все этого хотят» маскирует наши собственные желания. Пытаясь быть «как все» вопреки себе, мы перестаем испытывать удовольствие, становимся тревожными, наша интимная жизнь закономерно разлагается. И те, у кого такое происходит, обращаются к специалисту для того, чтобы он помог им стать «как все», в то время как стоит определиться с личными предпочтениями.

Забываясь и о себе, и о партнере, мы должны понять, что не доставляет удовольствия, – и установить границы. Да, способность откровенно, без умолчания обсуждать с партнером секс тоже очень важна. По сути, секс – одно из проявлений любви и доверия, а если нет нормальной коммуникации – может ли идти речь о любви и доверии? Этому аспекту – общению – в книге, посвященной физиологической стороне отношений, уделено большое внимание. И не случайно. Ведь сознание человека неделимо на изолированные друг от друга части. Продуктивно общаемся – доверяем друг другу и в постели. В этом случае нам несложно будет попросить партнера сделать в постели что-то, что нам приятно.

Думать о том, как «делать все правильно» уже в процессе – не рекомендуется. Точнее, о «правильности», как вы уже поняли, речи вообще не идет, но ориентиры следует иметь. Нужно определиться заранее. И с тем, чего мы хотим, и с тем, чего не хотим или боимся. Но, конечно, важно больше говорить о приятном, настраивая и себя, и партнера на позитивный лад. Если же приходится говорить о неприятном, необходимо предлагать альтернативу. От лишних, мешающих мыслей надо освобождаться до момента близости. Одна из самых вредных, полагает автор, – сосредоточенность на физиологических подробностях процесса, наблюдения за собой и партнером. Это не позволяет расслабиться, погрузиться в происходящее и испытать чувство близости.

«Невероятно важно помочь людям понять, о чем они на самом деле думают во время секса. И еще важнее – привести их к осознанию, что зачастую их мысли – основное препятствие на пути к удовлетворению», – констатирует Кляйн. Избавьтесь от стереотипных представлений о сексуальности, призывает он. Но задумайтесь о том, что секс – это еще и эмоциональная близость, которая, как правило, важнее физического удовольствия. Если убрать эмоциональную составляющую, даже самый «образцовый» секс окажется неполноценным. В момент близости надо вести себя так же, как мы ведем себя в иных сферах личных отношений: говорить добрые слова, не избегать зрительного контакта.

Вновь и вновь автор возвращается к мысли, что сосредоточенность на своих комплексах – враг хорошего секса. Выход – работа над собой, как и в иных случаях проявления комплексов. Идеальность, как бы мы ее ни понимали, никак не связана с качественным сексом.

Иными словами, как и психологи, исследующие другие проблемы, Кляйн уверен, что те негативные проявления, которые мы связываем с физиологией, на самом деле, у нас в голове. И приводит ряд упражнений, выполняя которые вместе с партнером можно прокачать свой Сексуальный Интеллект. Изменив понимание, мы изменим нашу жизнь к лучшему.

Подведем итоги:

- 1. Для улучшения качества нашей жизни Сексуальный Интеллект надо прокачивать подобно тому, как мы развиваем свой мозг.*
- 2. Понимание себя, своих желаний – единственный путь к здоровым отношениям.*
- 3. Чрезвычайно важны доверительные отношения с партнером, когда вы вместе обсуждаете все нюансы интимной жизни.*

М. Кляйн

Американский сексолог, преподаватель, писатель. Член национального совета Общества научного изучения сексуальности. Нередко выступает в качестве эксперта по вопросам, относящимся к его компетенции, в суде. Автор ряда книг, направленных на сексуальное просвещение.

Стив Джей Скотт, Барри Девенпорт Осознанные отношения. 25 привычек для пар, которые помогут обрести настоящую близость 2020

«Годы, проведенные вместе, сделали нам невообразимо ценный и приятный подарок: взаимное утешение, преданность, безопасность, дружбу, верность, привязанность и общие воспоминания.

А теперь представим эти признаки зрелой любви в сочетании с чувствами, которые мы испытывали в начале отношений. Представим, что мы заново учимся способам радовать, вдохновлять и любить друг друга. Они могут вернуть энергию в наш союз и сблизить нас как никогда».

В двух словах

Романтические отношения нуждаются в том, чтобы их поддерживали, заботились о них, причем не от случая к случаю, а планомерно. В основе должно лежать четкое понимание, что и для чего мы делаем. Авторы предлагают парам выработать полезные привычки, которые позволят сохранить страсть в стабильных отношениях или вернуть ее. Осознанные отношения также дают возможность сохранить пошатнувшийся брак.

Когда люди только вступают в отношения, они редко размышляют о том, почему их выбор пал именно на этого партнера и как следует себя вести, чтобы поддерживать гармонию. Все это получается само собой, на волне положительных эмоций. Давно известно (и психологи тоже часто об этом говорят), что поначалу мы идеализируем партнера, не замечаем его недостатков, промахов. Одним словом, мы видим только то, что нас объединяет.

То же, что разъединяет, мы начинаем замечать тогда, когда первый восторг от обретения любви проходит. Со временем то хорошее, что есть в наших отношениях, становится привычным, само собой разумеющимся. А так как человек даже бессознательно стремится к новизне впечатлений и ощущений, многое в стабильных отношениях начинает его раздражать. Это не значит, что отношения разрушаются, – вполне возможно, жизнь пары в браке спокойная и благополучная, а новизну каждый вносит в свою жизнь за счет хобби, общения с друзьями и так далее. Но каждый из партнеров время от времени ощущает отчетливую или безотчетную тоску по тем ярким эмоциям, что испытывал в начале отношений. И, наверное, не отказался бы снова пережить подобное.

Менее благополучный вариант развития событий – нарастают противоречия, возникают конфликты, отношения разрушаются.

Конечно, самый идеальный для долговременных, зрелых отношений вариант таков: мы уже изучили партнера, осведомлены о его недостатках, умеем находить общий язык, наша взаимная привязанность окрепла, но при этом изначальная страсть никуда не ушла, наши отношения сохранили эмоциональность. Все это помогает нам преодолевать неизбежно возникающие на длинной дистанции препятствия.

Неужели это возможно – вступить в пору зрелых отношений и в то же время сохранить свежесть чувств? Авторы полагают, что ничего невероятного в этом нет. Мы ведь помним, как начиналась наша история, а значит, можем выработать механизмы (привычки), позволяющие вернуть страсть. Свою методику они именуют практикой осознанных отношений, а одной из

целей называют выработку эмоционального интеллекта, который должен помочь парам справиться с возникающими проблемами.

Готов ли я к осозанным отношениям?

Выработка привычек кому-то может показаться делом скучным. Но в данном случае, говорят авторы, польза привычек для сохранения наиболее значимых для нас отношений будет очевидна, причем улучшения произойдут достаточно быстро. Авторы предлагают поразмышлять: хотели бы вы, чтобы партнер заботился о вас так же, как в начале отношений? И если вы ответили «да» – стоит потрудиться. Кроме того, у людей, живущих в длительных гармоничных отношениях, множество преимуществ по сравнению с одинокими: лучшее физическое и душевное здоровье, большее благосостояние. С понимания этих фактов начинается выработка осознанности.

Далее предлагается понять, каковы основные причины расшатывания и разрушения отношений. Таких причин авторы выделяют шесть.

Первая из них – неумение общаться с партнером во время конфликта: мы не пытаемся достичь благоприятного результата, стабилизировать ситуацию – нет. Вместо этого стремимся излить обиду, подавить партнера. Более того, любое обсуждение чего-то неприятного мы сознательно, а чаще бессознательно переводим в форму конфликта.

Вторая причина – это, по сути, комплекс факторов, названный авторами «четыре всадника разрушения»: критика, презрение, оборонительное поведение, возведение стен. Все это – отрицание ценности партнера как личности.

Третья причина – так называемое погружение: состояние нервозности, реакция «бей и беги» на поведение партнера.

Четвертая причина – ощущение физического дискомфорта во время выяснения отношений, что тоже мешает конструктивному диалогу.

Пятая причина – попытки примирения оказываются неудачными.

Шестая причина – накопление плохих воспоминаний о том, что происходило в браке. Это подталкивает к новым и новым конфликтам, и негатив нарастает, как снежный ком.

Вывод, который делают авторы, прост и логичен: чем раньше вы начнете исправлять отношения, тем вероятнее успех. А для этого надо вовремя распознать негативные проявления и начать шаг за шагом двигаться к благополучию. Выработку привычек предлагается осуществлять постепенно: сначала формируется одна, потом другая... Тренинги рассчитаны на определенный период, за который, убеждены авторы, положительные перемены станут очевидны. Паре предлагается совместно выбрать время, которое она будет посвящать работе над выработкой привычек (не меньше 15 минут в день). Алгоритм действий таков: надо сосредоточиться на привычке, посвятить ее выработке 30 дней, убедиться, что навык действительно стал привычкой, затем перейти к следующей, опираясь на предыдущую.

Привычки для пар

Авторы рекомендуют перед началом тренингов осознать свои цели и ожидания от отношений, обсудить их с партнером и выработать совместное видение на основе понимания каждым своих интересов и желаний. Правильно будет договориться о том, каким именно содержанием партнеры наполняют то или иное понятие. В помощь паре авторы приводят целый список важных понятий, среди которых: эмоциональная близость, сексуальная жизнь, ежедневное общение, решение конфликтов, семейный бюджет, общие и индивидуальные интересы, личностный рост, рост в отношениях и так далее.

Выработка совместного видения на основе совпавших у пары целей и желаний – одно из базовых упражнений методики, которое позволяет приобрести сразу несколько полезных навыков. Среди них навык ведения переговоров, разъяснения своей позиции, навык поиска компромиссов, работы в команде. Видение предлагается записать по пунктам, выполнение каждого из которых легко будет проверить. И сделать это в настоящем времени и с использованием местоимения «мы». Авторы методики назвали это дорожной картой отношений. Нужно также обговорить, а лучше – записать, какие действия следует предпринять для воплощения в жизнь пунктов плана, и обозначить сроки. Рекомендуется также обсуждать друг с другом результаты. Для этого тоже следует определить время: например, в фиксированный день недели перед очередным тренингом или после него. Такого рода отчеты нужны при выработке каждой из привычек, они – один из показателей эффективности взаимодействия и результативности совместной работы. Рассказывайте партнеру и о том, что вы чувствуете: легче ли вам выполнять то, о чем вы договорились? Переходит ли навык в привычку?

Еще одна привычка связана с общением, точнее, с тем, как часто мы говорим с близким человеком так, как не позволили бы себе говорить с посторонними. Да, это признак доверия, раскрепощенности, но если негативные взаимодействия с партнером случаются слишком часто, отношения становятся дискомфортными, приходит напряжение. Психологи полагают, что одно негативное взаимодействие качественно можно нейтрализовать только пятью положительными. Так почему бы, пользуясь этой формулой, не уравновесить отношения? Но еще лучше, полагают авторы, поменять стиль общения: вести себя доброжелательно, уважительно, бережно. Это, убеждены они, войдет в привычку – и даже в конфликтах мы будем вести себя сдержаннее, с большим самоконтролем и с большей заботой о партнере.

Для того чтобы привычка вырабатывалась легче, естественнее, предлагается вспомнить, как вы взаимодействовали с партнером в начале отношений (подобные ретроспекции так или иначе присутствуют во всех практиках, предлагаемых в книге). О чем вы тогда думали? Почему стремились видеть в партнере хорошее и прощать ему ошибки? Получается ли сейчас настроиться на тот же образ мыслей?

А вот вариант практикума: попробуйте при возникновении инцидента отреагировать на него не выяснением отношений, а добрыми словами или приятным для вашего партнера знаком внимания. Поступите так, даже если считаете, что вы правы, а он неправ. Вероятно, сначала сделать это будет непросто, поэтому можно проработать конфликтную ситуацию во время совместного тренинга. Каждый из партнеров воспроизводит на бумаге конфликтную ситуацию, когда ему казалось, что «вторая половинка» его не уважает, и формулирует, какие же именно действия партнера на это указывают. Далее следует перечислить ожидаемые действия супруга, которые были бы, по вашему мнению, проявлением уважения к вам. В идеале у партнера это не вызовет протеста и трудностей. Если же вы не сошлись во мнениях, надо попробовать снова, пока не появятся варианты, удовлетворяющие обоим.

Следующий этап выработки привычки – снова, как и во всех случаях, алгоритм выполнения того, о чем вы договорились: например, утром вы совместно пьете кофе и общаетесь.

Некоторые привычки связаны с нашим речевым поведением, с тем, как употребление определенных слов или отказ от них влияет на взаимодействие. Например, предлагается перестать говорить «но», что делает наши утверждения похожими на отговорки и партнер может усомниться, значимо ли его мнение. Лучше не торопиться с ответом, выслушать своего супруга до конца, оценить его идею в положительном ключе и предложить свой вариант. Да, контролировать свою речь бывает непросто, но в целом рекомендация настолько четкая и конкретная, что попробовать стоит, не правда ли? И когда появится эта привычка, задумываться над позитивно ориентирующими партнера формулировками уже не придется.

Этот навык больше основан, если позволительно так выразиться, на механике. Однако примеры в книге самые разные. К примеру, предлагается практиковать – и тоже ввести в при-

вычку – игривость: веселить партнера, дурачиться, устраивать сюрпризы... Одним словом, снова речь идет о том, чтобы вернуться в начало отношений, когда общение было непринужденным, вы больше думали о том, как порадовать друг друга, а не о многочисленных проблемах, которые предстоит решать. Сформировать такую привычку тоже предлагается с помощью тренингов. Но пусть вас это не пугает: для этого подойдут подвижные игры, танцы, прогулки, привнесение элемента игры в повседневные бытовые дела.

Большинство рекомендаций, которые даются в книге, требуют определенной самодисциплины и сосредоточенности, но в целом они просты в исполнении. Это повышает их практическую ценность.

Подведем итоги:

1. Начало романтических отношений обычно характеризуется непринужденностью, обилием положительных эмоций. Со временем они все больше обрастают привычками, зачастую негативными.

2. Вернуть в отношения гармонию можно путем выработки положительных привычек.

3. Совместные тренинги, построенные по определенному алгоритму, – путь к осознанным отношениям.

С. Дж. Скотт

Американский психолог, блогер, писатель, автор нескольких десятков книг по психологии саморазвития.

Б. Девенпорт

Американская преподавательница психологии, коуч-тренер, блогер, писательница, неоднократно работавшая в соавторстве со С. Дж. Скоттом.

Все начинается с любви к себе

Пиа Меллоди, Андраэ Уэллс Миллер, Дж. Кейт Миллер Где заканчиваюсь я и начинаешься ты. Границы и созависимость в личных отношениях 1989

«У некоторых мужчин и женщин такие нормальные человеческие чувства, как стыд, страх, боль и гнев, настолько обострены, что они почти всегда находятся в состоянии тревоги, ощущения чего-то иррационального, дисфункционального, или вообще им кажется, что они “сходят с ума”. Такие люди также считают, что они непременно должны сделать других счастливыми, а когда у них это не получается, они чувствуют себя “хуже, чем другие”».

В двух словах

Непонимание личных границ зачастую имеет связь с детскими впечатлениями: если родители не признавали или игнорировали наличие этих границ у ребенка и пытались жестко его контролировать либо постоянно опекать, во взрослой жизни он может неосознанно воспроизводить подобные модели поведения. И, как правило, вступает в созависимые отношения, привязанность в которых принимает удушающие формы и для «родителя», и для «ребенка», не дает обоим развиваться, приводит к конфликтам. Осознание наличия проблемы поможет выстроить здоровые отношения на основе новой модели поведения.

Сфера научного и практического интереса известного американского психолога Пиа Меллоди – личные отношения, а конкретнее – влияние детских воспоминаний на всю последующую жизнь и механика возникновения зависимостей.

Как и в подавляющем большинстве методик, на начальном этапе предлагается осознать наличие проблемы и всесторонне ее проанализировать, для чего Меллоди и ее соавторы сформулировали пять симптомов, свидетельствующих о наличии созависимости, а также показали, как эти симптомы негативно воздействуют на нашу жизнь. Далее подробно разъяснено, откуда они берутся, прослежены их корни, уходящие в детство. И наконец – исцеление, но отнюдь не по мановению волшебной палочки. Это длительный процесс, во время которого неизбежно придется испытать неуверенность, страх, душевную боль. Созависимость, говорят авторы, не исчезает сама. Уходить от нее и формировать здоровые отношения надо постепенно, шаг за шагом. Для этого разработана программа «Двенадцать шагов».

О том, насколько актуальны рассмотренные в книге проблемы и насколько хорошо работает предлагаемая методика, свидетельствуют переиздания в США, причем с дополнениями, появившимися в ходе практической работы, и переводы на ряд иностранных языков. Сейчас, когда об абьюзивных отношениях говорят и пишут очень много, книга фактически переживает второе рождение.

Лучше поздно, чем никогда

Корректировать негативные впечатления детства и деструктивное поведение в семье лучше всего как можно быстрее, пока все это не перерастает в проблему. Однако, как мы понимаем, профилактика – явление крайне редкое. Обычно приходится задумываться уже о лечении, причем тогда, когда ребенок вырос и в его жизни что-то совершенно очевидно идет не так. Порой настолько, что уже невозможно исправить ситуацию без вмешательства специалиста.

Почему же такого рода попытки не были предприняты раньше? Кто-то стыдится, что не может справиться сам, кто-то уже привык считать себя неудачником. Но большинство, полагают авторы, просто не осознает, какова истинная проблема, и не понимает, как она возникла.

Как уже было сказано, подсказкой при анализе того, что с нами происходит, может служить короткий, всего из пяти пунктов, список основных симптомов созависимости:

1. Проблемы с самооценкой. Совсем не обязательно она заниженная, она может быть и завышенной. И если человек с низкой самооценкой осознает это (правда, зачастую винит только себя), то человеку с завышенной может казаться, что все в полном порядке. Так что кто из них больше нуждается в помощи – вопрос.

2. Проблемы установления границ. Как уже говорилось, дети невольно следуют за опытом своих родителей и, став взрослыми, воспроизводят модели поведения, знакомые с самых ранних лет. Родители уважали ваше личное пространство? Вы тоже задумаетесь об этом. Родители нарушали его и вторгались в личное пространство друг друга? Вы в семейных отношениях, скорее всего, будете поступать аналогичным образом. Еще один вариант: кто-то из родителей устанавливал границы, а для кого-то их не существовало. Вы будете искать равновесие между двумя вариантами, но, скорее всего, оно окажется шатким.

3. Проблемы с признанием собственной реальности. Авторы полагают, что реальность включает в себя четыре составляющих: тело, мысли, чувства, поступки. Все это у каждого человека уникально. Как бы сильно он ни зависел от другого, он не превратится в него – да и не должен был бы превращаться, даже если бы это было возможно.

4. Проблемы с признанием наших потребностей и их удовлетворением, в том числе через связи с другими людьми. Каким бы самодостаточным ни считал себя человек (а в случае с созависимостью об этом речи не идет), он нуждается в физической и эмоциональной близости с другими людьми: в прикосновениях, сопереживании, совместных действиях по достижению общих целей. Без этого невозможны ни душевный комфорт, ни выстраивание прочных социальных связей, в том числе семейных. Мы должны научиться распознавать эти потребности у себя и у других и удовлетворять их. Это конструктивная *взаимозависимость*, противостоящая деструктивной *созависимости*.

5. Проблемы с умеренным переживанием реальности. Пусть вас не настораживает слово «умеренное». Речь идет о том, чтобы не впадать в крайности. Авторы побуждают осознать, приятно ли нам общаться с чрезмерно эмоциональным или категоричным в суждениях человеком. Вряд ли. И дискомфортно, и отношения выстроить крайне сложно. Но в случае созависимости в этом нет вины вашего партнера – он просто не имеет представления об умеренности. Он привык сокрушать границы и воздействовать на вашу жизнь.

Если вы наблюдаете такие проявления у партнера или сами ведете себя подобным образом, проблема созависимости однозначно существует в ваших отношениях. Предстоит искать ее корни и менять модель поведения.

Откуда это пришло?

Уже понятно, что из детства. Но из каких именно ситуаций? Их множество. И рассказ о них занимает большую часть книги, что должно помочь читателю постичь себя как можно глубже и полнее.

Ребенок зависим от взрослого в материальном отношении. И не менее – в эмоциональном. В функциональной семье (именно этим термином пользуются авторы) забота и остается заботой, не превращаясь в подавление. И, что важно, ребенок чувствует, что любовь к нему – безусловная.

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.