

Эта книга посвящается моей семье и моим дорогим друзьям.
Спасибо за неизменную поддержку и помощь — они позволяют мне помогать другим людям. Без вас я бы никогда не смогла бы этого сделать!

Введение

Все и вся в нашем мире связаны между собой. Нас окружают самые разные люди: родители, родственники, возлюбленные, дети, знакомые, друзья, соседи, сотрудники, продавцы в магазине и прохожие на улице. С этими разными людьми нас связывают отношения. Взаимоотношения украшают нашу жизнь, но они не решают наших проблем, они даже не делают нас счастливыми, — только мы сами можем сделать это. Но жизнь в одиночестве редко бывает счастливой — любому человеку нужен друг, спутник и помощник, тот человек, который определенно поможет в жизненных неурядицах и будет наслаждаться радостями жизни вместе с нами.

Наверное, можно обойтись без каких-то взаимоотношений в течение некоторого времени, но приходит срок, когда человек становится взрослым и самостоятельным. Тогда и появляется настоятельная потребность в верном друге, надежном компаньоне, товарище по играм, сексуальном партнере и прекрасном собеседнике, причем все это — в одном лице.

Однако налаживать и поддерживать хорошие отношения не так-то просто, даже если вы встретили подходящего человека. Это требует энергии, беспристрастного восприятия и упорства.

Книгу *Взаимоотношения для “чайников”* я написала для того, чтобы объяснить основные принципы построения хороших и доверительных взаимоотношений, надеясь поощрить читателей к работе над их созданием и развитием. По моим наблюдениям, небольшая помощь в сфере человеческих отношений никому не помешает.

Для кого эта книга

В этой книге я намерена помочь вам систематизировать мысли по поводу взаимоотношений и развенчать огромное количество мифов об отношениях между людьми, которые циркулируют в нашем обществе сегодня; открыть для себя жизненные реальности, которые улучшат вашу интимную жизнь; понять, чем отличаются здоровые взаимоотношения от неблагоприятных; укрепить и развить ваши нынешние взаимоотношения; вместе преодолеть жизненные неурядицы и т.д. Кроме того, эта книга поможет вам наслаждаться каждой стадией отношений.

Что я о вас думаю

Работая над этой книгой, я делала некоторые предложения о вас, мои читатели.

- ✓ Вы открыты для новых знаний и желаете найти новые интересные пути улучшения вашей любовной жизни.
- ✓ Вы готовы действовать, двигаться дальше, реализовывать задуманное.
- ✓ Вы не “чайник” (это просто название серии книг и стиля, в котором они написаны), а умный и довольно компетентный человек, который знает многое из того, что написано в этой книге.
- ✓ Вы читаете эту книгу, чтобы увидеть новые перспективы своих взаимоотношений и почерпнуть некоторые полезные советы, подходящие к вашей жизни.
- ✓ Вы не хотите углубляться в теоретические исследования специалистов, а хотите познакомиться с моими мыслями и рекомендациями, основанными на профессиональном опыте почти 20-летней работы психологом, терапевтом и консультантом по данной теме.
- ✓ Вы сторонник традиционной сексуальной ориентации, поскольку эта книга адресована в основном тем, кто придерживается гетеросексуальных взглядов на брак. Если вы представитель сексуальных меньшинств (гей, лесбиянка или бисексуал), то многое, о чем написано в этой книге, пригодится и для таких нетрадиционных союзов.

Как пользоваться книгой

Попробуйте читать книгу как психологический роман, раздумывайте о прочитанном, примеряйте на себя ситуации, описанные в книге. Такое прочтение предполагает последовательное ознакомление с материалом — с первой страницы до последней. Правда, возможен и другой вариант: если какая-то проблема сейчас занимает ваш ум, найдите соответствующую главу или слово в предметном указателе. Открывайте нужную страницу, и, надеюсь, вы найдете решение. Обращайте внимание на разделы, отмеченные специальными пиктограммами, не стесняйтесь делать заметки на полях.

Особого веселья в этой книге я не обещаю, но и от скуки никто не умрет.

Я включила в книгу два интерактивных теста с моей персональной страницы в Internet <http://www.drkate.com> (приложения 1 и 2). Пусть они вам помогут.

Чтобы сделать эту книгу достаточно легко читаемой и веселой, я сознательно избегала мудреных терминов из лексикона психологов и терапевтов. В наше время в магазинах или Internet легко найти целую кучу узкоспециальной литературы. Иногда я прибегала к повелительным фразам, однако рекомендую воздержаться от употребления подобных выражений при обсуждении интимных вопросов с партнером. Какие слова и интонации лучше подходят для бесед вдвоем, я описываю в специальных главах, посвященных общению. Например, в главе 10 мы поговорим об искусстве быть счастливым, а в главах 11–13 о том, как превратить напряженную дискуссию в дружественное соглашение.

Как построена эта книга

Подобно всем изданиям данной серии, книга *Взаимоотношения для “чайников”* построена так, чтобы облегчить восприятие огромного количества полезной информации. Она состоит из семи частей и двух приложений с тестами. Рассмотрим их вкратце.

Часть I. Справочник по взаимоотношениям

В этой части я знакомлю вас с важными элементами взаимоотношений. Критикуя широко распространенные мифы об отношениях и совместимости, которые сильно усложняют нашу жизнь, я объясняю, как реальный взгляд на жизнь приносит больше радости, чем абсурдные идеи. Вам предстоит знакомство с “циклом любви”, различными стадиями создания взаимоотношений, а также с качествами, необходимыми или недопустимыми для хороших отношений.

Рекомендую обязательно начать чтение именно с этой части, потому что для построения хороших отношений вам следует понимать, что же это такое.

Часть II. Поговорим об интимной близости

В этой части рассказывается, как развить ваши отношения и сделать их более теплыми и интимными. Я исследую некоторые общие мифы об интимной близости и те рациональные идеи, которые улучшают любовную жизнь. Рассмотрены аргументы “за” и “против” сексуальной связи в начале отношений, а так-

же те темы, которые вам стоит обсудить с партнером до вступления в сексуальную связь.

Часть III. Психологическая и эмоциональная близость помогает любви

Теперь, когда вы нашли подходящего партнера, задумайтесь, как сберечь вашу любовь. В этой части я исследую некоторые мифы о счастье, чтобы предостеречь от взаимоотношений, раздражающих обоих партнеров. Я раскрываю для всеобщего сведения пять секретных рецептов счастья и объясняю, как здоровое общение и позитивное мышление важны для сохранения любви и эмоционального и психологического единства с вашим партнером. И самое главное: три главы, посвященные основе основ взаимоотношений и взаимопонимания, — общению.

Часть IV. Наступило время секса!

В этой части я исследую, как вы уже привыкли, некоторые общие мифы о сексе и те рациональные идеи, которые действительно сделают вашу сексуальную жизнь лучшей. Я обсуждаю сексуальные разногласия, которые можно уладить, и предостерегаю от тех, которые не поддаются решению, поэтому их лучше не допускать. Объясняю, почему сексуальная близость так важна для любви и эмоциональной и физической привязанности друг к другу. Рассказываю, что предпринять для обновления ваших взаимоотношений, если они стали прохладнее.

Часть V. Вместе по жизни

В этой части я обсуждаю, когда лучше начинать думать о браке, как узнать, готовы ли вы для свадьбы. Я обсуждаю широко распространенные мифы о браке и, как всегда, предлагаю реальные идеи, как сделать супружество счастливым. Кроме того, я описываю брачную фобию, т.е. нерациональный страх брака, и предлагаю рецепты для лечения, если ваш избранник прячется под стол, едва услышав слово “б-б-б-брак”. И хотя не бывает в нашем мире идеальных взаимоотношений, я покажу, как сохранять их здоровыми и радующими.

Часть VI. И разошлись, как в море корабли

Всему приходит конец, как в детской песенке: “У кошки хвост кончается, у школьника — тетрадь...” К великому сожа-

лению, далеко не все сложившиеся взаимоотношения завершаются свадьбой и счастливой совместной жизнью до гробовой доски. Случаются и расставания. Но вы сами выбираете, какой путь предпочесть, — светлой грусти и лирических воспоминаний или тяжелых переживаний и ненависти к бывшему другу.

В этой части я рассказываю, как расставаться в сочувствующей и уважительной манере, если вы инициатор разрыва; как вести себя, если кто-то разрывает отношения с вами; как справиться с болью утраты и как выйти из этой ситуации с наименьшими переживаниями. Я также расскажу вам, как, усвоив такой печальный, но полезный опыт, двигаться дальше к новым, надеюсь и желаю, замечательным взаимоотношениям.

Часть VII. Великолепные десятки

В лучших традициях серии книг *...для “чайников”* в этой части собрана небольшая коллекция советов о счастье, о любви, о королях, о капусте... (Двух последних тем в этой книге вы не найдете, а где их искать, справьтесь в ближайшей библиотеке.)

Приложения. Тесты г-ра Кейт

В приложениях приведены два теста с моей страницы в Internet. Как показал опыт, эти тесты весьма полезны и для людей, у которых уже сложились более или менее устойчивые взаимоотношения, и для тех, кто занят поисками подходящих партнеров. В первом тесте я предлагаю выяснить, подходите ли вы друг другу, а во втором — умеете ли вы общаться.

Если сейчас у вас есть партнер, попробуйте с помощью тестов оценить себя и улучшить ваши взаимоотношения. Если вы сейчас свободны, используйте эти тесты, чтобы оценить свое прошлое, ошибки и просчеты. Подумайте, как вам изменить свое поведение, чтобы больше не наделать схожих ошибок. Рекомендую эти тесты и для проверки каждого потенциального партнера. Это увеличит ваши шансы в будущем выбрать подходящего партнера и поддерживать хорошие взаимоотношения, которыми вам суждено наслаждаться всю жизнь!

Пиктограммы, используемые в данной книге

Для лучшего восприятия материала по всему тексту книги разбросаны маленькие картинки (пиктограммы), указывающие на ту или иную информацию. Вот о чем они говорят.



Так отмечены самые важные идеи, которые, на мой взгляд, следует помнить везде и всегда. Когда увидите такую пиктограмму, подумайте: “Д-р Кейт хочет обратить мое особое внимание на это!” Здесь представлены премудрости, собранные мною за годы работы психологом и консультантом.



Это информация специально для женщин, однако умным мужчинам ее также следует прочитать.



Это информация специально для мужчин, однако умные женщины с удовольствием и пользой для себя прочитают эти абзацы.



Рекомендую запомнить эту полезную информацию — обязательно пригодится!



Здесь предлагаются полезные советы или довольно простые идеи, но предохраняющие от разочарования. Иногда эта пиктограмма отсылает вас к другим разделам в книге, в которых еще больше информации по текущей теме.



В различных главах я развенчиваю мифы о взаимоотношениях, совместимости, близости, счастье, общении, сексе и браке. Эта пиктограмма помечает абзацы с важной информацией, которая представляет спасительную реальность.

Помните...

В этой книге я высказала свое мнение о взаимоотношениях. Это не догма. Всегда бывают исключения из правил. Если что-то вы считаете неприемлемым для себя, не делайте этого.

Надеюсь, вы читаете эту книгу, чтобы подробнее разобраться во взаимоотношениях вообще и улучшить свои отношения в частности. Не пытайтесь добиться совершенства во всем, найти абсолютно подходящего вам партнера, построить самые лучшие от-

ношения, вести безупречно правильную жизнь. В мире не бывает никого и ничего совершенного и идеального. Но практически все можно сделать лучше. Жизнь дает замечательный опыт, а люди — главная составляющая любых взаимоотношений.

Буду рада, если вы найдете эту книгу вдохновляющей, даже когда вы не со всеми моими идеями согласны. Желаю вам любви, радости, веселья и счастья — всегда!