

ЧАСТЬ I

Справочник по взаимоотношениям



Найти бы женщину, которая любила бы меня
таким, каким я себя вижу...

В этой части...

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

Какие отношения считаются хорошими

В этой главе...

- ✓ Наслаждаемся хорошими взаимоотношениями
- ✓ Как определить плохие отношения
- ✓ Осознание разницы
- ✓ Как избежать плохих отношений

Счастливы ли вы в своих отношениях? Или вы снова и снова встречаетесь с людьми, чтобы через некоторое время понять — вы опять ошиблись. Может быть, сейчас вы в одиночестве именно из-за нескольких таких ошибок и боитесь попытаться еще раз? Не огорчайтесь, если вы не умеете отделять зерна от плевел, вы не одиноки!

В этой главе я помогу отличить плохие отношения от хороших. Я объясняю, почему многих привлекают те люди, которые им не подходят, и как избежать подобных ошибок, не тратя понапрасну свои силы и энергию. Используя эту информацию при выборе партнера, вы максимально увеличите свои шансы на успех.

Когда отношения хорошие

Нет ничего лучше хороших взаимоотношений! Поверьте, даже в мертвый зимний сезон поют птицы, сияет солнце, любовь живет в вашем сердце. Вы не ходите, вы летаете над землей, все вокруг кажется таким интересным, вы ощущаете себя полным надежд и ожиданием радости жизни. Вот это красота!

Я думаю, что хорошие здоровые отношения складываются из двух главных компонентов — они благоприятны для вас и дарят радость. Веселье, в принципе, определить легко, но что значит “здоровые взаимоотношения”? Читайте дальше!

Уважение и эмоциональная поддержка

О хороших взаимоотношениях говорят тогда, когда оба партнера в равной мере уважают, ценят, одобряют и поддерживают друг друга. Каждый из них считает своего партнера кем-то особенным и не пытается заставить его стать похожим на себя, оба уважают свою индивидуальность, не забывая об уважении к другому человеку.

Эмоционально поддерживая своего партнера, вы говорите нечто вроде: “Я надеюсь, встреча будет удачной для тебя, дорогая!”, “Я так счастлива, что ты получил новую работу!” или “Не придирайся к себе, милый, ты самый сексуальный мужчина на земле!”

Получая эмоциональную поддержку, ваш партнер чувствует, что его ценят, любят и уважают. Читайте в главах 12 и 13 о тех фразах, которые лучше всего подходят для выражения эмоциональной поддержки.



Советую поддерживать своего партнера и его мнение о чем-либо, даже если вы не совсем согласны с ним в какой-то конкретной ситуации. Подобно уважению, эмоциональная поддержка позволяет ему чувствовать себя не похожим на других и особенным, и в то же время он понимает, что его ценят вами и он необходим вам.

Честность, верность, интимность, доверие и дружба

Интимность — чувство настоящей близости — развивается, когда партнеры делятся своими мыслями, чувствами, жизненным и эмоциональным опытом только и только друг с другом. Чем больше вы рассказываете о себе, тем ближе становитесь и больше привязываетесь друг к другу.

Правда, все эти рассуждения ничего не стоят, если вы не честны с партнером. Честность обязательна во всех хороших взаимоотношениях, потому что способствует органичному, природному сближению партнеров.

По мере сближения обычно начинают заботиться о своем партнере и защищать его. А когда вы интересуетесь и живете взглядами и интересами своего друга, вы становитесь еще ближе. Открывая “свою душу”, нужно доверять собеседнику. В хороших отношениях партнеры взаимно верят и доверяют без колебаний и без просьбы об этом. Они — лучшие друзья, которые

уважают себя и других, обожают и верят друг другу, взаимно поддерживают и заботятся один о другом. Это имеет смысл, не правда ли?

Что-то отдаете, а что-то получаете

Кем бы вы ни были — суперменом, обольстительной красавицей или абсолютно земным человеком, — лучше всего стремиться к отношениям равных, и тогда они будут наиболее благоприятными. Нормально, когда красавец-мужчина и скромная простушка (или ослепительная фотомоделка и тщедушный клерк) ведут себя как равные друг с другом, так ощущается уважение, эмоциональная поддержка, честность, верность, доверие, интимность и дружба. Вы оба привлекательны физически, психологически и эмоционально, одинаково понимаете важность и ценность ваших отношений.

Взаимность — как это называется, — важна для поддержания счастливых, здоровых и сбалансированных взаимоотношений. И не забывайте о главном показателе взаимности! В здоровых отношениях у партнеров возникает одна цель. Если вы хотите вступить в брак с этим партнером, то необходимо и его встречное желание, теперь или в будущем, чтобы взаимоотношения процветали.

Улучшение общего качества жизни



Чтобы понять, подходит ли кто-то для вас, задайте себе следующие вопросы.

- ✓ Изменилась ли моя жизнь к лучшему после встречи с этим человеком?
- ✓ “Вырос” ли я, стал ли лучше?
- ✓ Позволяет ли этот человек мне быть самим собой и ценит ли мою индивидуальность?
- ✓ Добился ли я большего, расширились ли мои горизонты, улучшилась ли моя жизнь и жизнь окружающих после знакомства с этим человеком?
- ✓ Чего в наших отношениях больше — плохого или хорошего?
- ✓ Получаю ли я больше удовольствия от жизни, встречаясь с этим человеком?



Если вы ответили “Да” на все вопросы, то эти взаимоотношения благоприятствуют вам. В таких отношениях общее качество жизни улучшается, потому что партнер предоставляет вам поддержку, необходимую для того, чтобы идти на риск и преодолевать жизненные невзгоды.

Когда нас любят и поддерживают, мы способны на большее в окружающем нас мире, мы рискуем и побеждаем, но всегда возвращаемся назад, за новой порцией эмоциональной поддержки. Таким образом, мы приобретаем уверенность, мудрость и зрелость. И мы больше наслаждаемся жизнью.

Здоровые взаимоотношения позволяют вам чувствовать себя хорошо и свободно, быть самим собой, хорошо относиться к другим и заводить друзей. Вы излучаете энергию и радость. Хотя не бывает идеальных отношений, в хороших взаимоотношениях вы с партнером наслаждаетесь жизнью и встречаете житейские неурядицы вместе, как одна команда, получая больше хорошего, чем плохого.

Когда отношения трудно назвать хорошими

Конечно, нездоровые взаимоотношения, наоборот, подобны прогулке по кругам ада. Эти отношения высасывают жизненную энергию, истощая вас и съедая день за днем, месяц за месяцем. Настоящее и будущее выглядят мрачными и серыми, надежды нет. Воздух пропитан негативной энергией, напряжением, и у вас тяжело на сердце.



Исследования показывают, что недостаточно просто установить какие-то взаимоотношения. Важно качество этих отношений, и не только для вашего эмоционального, но и физического здоровья. Люди, счастливые в браке, здоровее и радостнее одиноких, но счастливые одиночки — здоровее и радостнее несчастливых в браке. Поэтому лучше быть одиноким счастливым, чем несчастливым женатым или замужней. Нездоровые, неблагоприятные отношения заставляют людей накапливать в себе стресс.

Представьте себе, что вы ссоритесь со своим партнером. Он считает разговор законченным, хлопает дверью и идет спать. Через час он дрыхнет без задних ног, а вы все еще ходите туда-сюда, ворчите что-то себе под нос, изображая леди Макбет, а

взгляд на безмятежно спящего партнера только увеличивает разочарование. Вы засыпаете за час до рассвета, и вам снятся кошмары. Звонит будильник, и вы тащитесь на работу. Вы на взводе и готовы реагировать криком и раздражением на любую подначку и шутку. Аппетита нет. Вы не только истощены психологически, но и физически. Через пару дней, взявшись за дверную ручку, до которой перед этим дотронулся слегка простудившийся сотрудник, вы серьезно заболеваете.

Это происходит потому, что ваша иммунная система ослаблена серьезным стрессом. Вы расстроены эмоционально, раздражены, устали, плохо спите, неправильно питаетесь и не получаете от жизни радости. Это не просто физический и эмоциональный стресс, вы серьезно больны. У вас насморк и кашель. Вы сердиты и нетерпеливы. Ваше психологическое состояние постоянно влияет на физическое самочувствие и наоборот.

Поэтому обратите особое внимание на свои взаимоотношения и избегайте предательских ловушек подобного рода. Как? Научитесь распознавать признаки надвигающейся беды, до того как вы в нее попали. Как это сделать? Правильно, что спросили!

Неуважение, эмоциональный холод и нехватка поддержки

Наверняка, вы видели пару, в которой партнеры хуже относятся друг к другу, чем к окружающим. И я видела. Когда партнеры не уважают себя, их отношения нельзя назвать здоровыми. Уважать — вовсе не значит постоянно соглашаться с партнером. Случаются разногласия по многим вопросам, однако ценить и уважать партнеров надо обязательно.



Когда партнер пытается контролировать вас или манипулировать вами, не ценя вашу индивидуальность, он не уважает вас. Когда вам не позволяют быть самим собой (по-своему думать, чувствовать и поступать), значит отношения крайне неблагоприятны. Вы не пещерная женщина, которую пещерный мужчина тащит за волосы, не позволяйте так с собой обращаться. В другом случае не считайте себя полностью под каблуком у супруги, сопротивляйтесь!



Заботу, любовь и внутреннюю теплоту человек познает еще в раннем возрасте. Взрослый, который не научен заботиться о других, не сумеет вдруг задуматься и обрести эти качества. Необходимы длительное лечение и сильная мотивация, чтобы осознать

ситуацию и исправить ее. Если партнер не заботится о вас и ему безразличны ваши переживания, то отношения с ним не станут приятными. Неважно, какая эта холодность — врожденная или благоприобретенная, подобные взаимоотношения не для вас.

Заклятые враги

Когда люди постепенно сближаются и делятся сокровенным друг с другом, отношения непоправимо рушатся, если один из партнеров не оправдывает доверия. Вместо теплых и здоровых взаимоотношений появляются вражда и отчужденность, один из партнеров или они оба лгут, жульничают и ставят свои потребности выше потребностей другого. Они становятся заклятыми врагами. Поделившись своими самыми сокровенными секретами друг с другом, вы открыты и не защищены; теперь и вы, и он вольны использовать эту информацию или во вред, или на пользу своему партнеру. В отличие от лучших друзей, заклятые враги в основном приберегают ее для нанесения наибольшего вреда бывшему другу.

Разногласия

Отношения очень хрупки, особенно в начале. Если вы уважаете, цените и желаете своего партнера больше, чем он, либо наоборот, рано или поздно кто-то из вас станет воспринимать такое положение, как само собой разумеющееся. Если вы склонны поддерживать такие взаимоотношения, то не надейтесь в этой ситуации, что партнер оценит эту жертву и будет петь вам дифирамбы. Скорее всего он будет все меньше и меньше уважать вас — вплоть до полного разрушения взаимоотношений.



Эта сентенция справедлива для обоих партнеров. Тот, кто заботится о партнере меньше, получает некое преимущество. А когда чувства становятся противоречивыми, отношения распадаются.

Иногда такие отношения перерастают в ситуацию, когда партнер требует от другого, чтобы каждый придерживался разных жизненных правил. Например, ваш друг намерен посещать бар со своими приятелями, когда ему вздумается, а вам подобное запрещает, потому что “порядочные девушки так себя не ведут”. В этом случае следует поискать другого партнера.

Во всех взаимоотношениях следует добиваться равноправного общения между партнерами и примерно поровну давать и получать. Иначе взаимоотношения пострадают и перестанут быть взаимными.



Попробуйте мысленно поменяться местами с партнером. Поставьте себя на его место и поживите по его правилам. Если эта картинка вызывает у вас смех, то, вероятнее всего, ситуация крайне противоречива, и подобные двойные стандарты не для вас.



Если вы хотите вступить в брак с неким человеком, а он не имеет такого желания, то он получает преимущество. Независимо от причины, не стоит влюбляться в того, кто не разделяет общую цель отношений, не отвечает взаимностью на вашу любовь, с ним вы не получите продолжать постоянные отношения, как он или она ни хороши.

Также помните, что здоровые взаимоотношения существуют не в вакууме. И если вы не решаетесь познакомиться этого человека со своими друзьями и приятелями, потому что он женат (замужем), постоянно отсутствует или по другим причинам, то опомнитесь! Зачем вам нужны такие взаимоотношения?



Никто никогда не заставит кого-либо полюбить вас, выйти за вас замуж или жениться на вас. Наоборот, почувствовав, что потихоньку влюбляетесь в подобного человека, не обольщайтесь и предпримите все возможное, чтобы расстаться с ним, лучше навсегда. И держитесь подальше до тех пор, пока у вас не завяжутся романтические отношения с другим, который действительно разделяет цель взаимоотношений, и все прошедшее покажется вам просто плохим сном.

Движение не в том направлении

Не бывает совершенных или идеальных взаимоотношений. Но неблагоприятные отношения приносят плохого больше, чем хорошего. Если благоприятные отношения способствуют росту и расцвету вашей личности, то, наоборот, плохие — ухудшают качество жизни.



Закройте глаза, глубоко вздохните, расслабьтесь и подумайте, насколько вы изменились после встречи с этим партнером. Вспомните, как вы думали и вели себя до встречи и как вы думаете и ведете себя сейчас. Если преобладают негативные изменения, то ваш союз трудно назвать благоприятным.

Вместо налаживания хороших отношений идет война, где вы и партнер находитесь по разные стороны баррикад. По мере того как партнеры перестреливаются, здоровье и атмосфера взаимоотношений сильно ухудшаются. Через некоторое время накопленный стресс вносит хаос в их тела и души, вызывая серьезные физические и психологические недомогания или даже несчастья.



Если вы когда-то действительно любили друг друга, взаимоотношения можно спасти, прибегнув к определенной терапии. Действуя совместно, вы сможете повернуть вспять развитие своих отношений и вновь стать лучшими друзьями и союзниками. Однако лучше заняться этим лечением как можно быстрее, начните прямо сейчас, до того как вы полностью перегорите или как обменяетесь слишком большим количеством пуль и снарядов.

Когда только своих сил маловато

Вполне возможно, что вы, как и многие, не умеете сопротивляться, даже если кто-то недостаточно хорош для вас, даже осознавая, что это против ваших интересов и к чему это приведет. Случается ли, что вы порываете с таким неприятным партнером только для того, чтобы снова найти другого партнера, похожего, как две капли воды, на прежнего?

Спросите себя, кого напоминает этот новый партнер — мать, отца, первую любовь или разочарование, а может быть, первого человека, кто соблазнил вас?

Люди очень часто склонны повторять свои ошибки — просто в силу привычки, подобно тому, как трудно отказаться от старой, изношенной, но привычной для нас обуви. Например, если родители всегда критиковали вас, то и в романтических отношениях вас будут привлекать критикующие партнеры. Люди часто тянутся к тому, что они знали раньше в своей жизни — к привычному.



Даже если вы из таких людей, попробуйте это изменить. Правда, можно изменить только самого себя и с великим трудом. Будь это легко, не существовало бы и самой проблемы. Чтобы изменить самого себя, необходимы концентрированные усилия, твердый план, терпение и время, особенно если перед вами заведомо неблагоприятный выбор. Постарайтесь осознать проблему и понять, что в данный момент вас привлекает не тот, кто действительно подходит.

Обычно стоит почувствовать “вкус” нового партнера при знакомстве. Если необходима помощь, найдите советчика, пусть он поможет и направит ваши усилия на поиск спутника, который отличается от прошлого негативного опыта. И в конце концов вы обязательно найдете партнера, который подходит. Разве вас не радует такая замечательная перспектива?!