

Андрей Райдер

# ЛЮБОВЬ и ИЗМЕНЫ

10 условий СТАБИЛЬНОСТИ  
отношений, и как  
СОХРАНИТЬ  
семью



учебник по укреплению  
СЧАСТЬЯ

18+

**Андрей Райдер**  
**Любовь и измены. 10 условий**  
**стабильности отношений,**  
**и как Сохранить семью**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42656055](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42656055)  
SelfPub; 2020*

**Аннотация**

Стабильность отношений – не пустые слова, и миллионы пар находятся на грани развода; распадается сейчас шесть браков из десяти, а разводы стали почти нормой. Верность в наше время мало что значит, и тысячи измен свершаются в эту самую минуту, быть может, это даже распространяется на вас, изменяют вам, или Вы сами считаете такое нормой. Нормой? Но ведь странно считать нормой умирание Любви или разрушение Счастья – то, что мы пытаемся строить всю жизнь. Эта книга о ненормальности похорон Любви и о том, как этого избежать, она о ржавчине измен, разъедающей Чувство, и о том, как сохранить Счастье. В ней рассказано, как обеспечить верность и подогреть Любовь с помощью конкретных МЕТОДИК. Вам никто не нужен – ни психологи, ни коучи, ни консультанты, не стоит терять на них время и деньги, Вы САМИ можете прекрасно строить свое

Счастье и надежно хранить его всю жизнь. И это на самом деле не сложно.

# Содержание

Вступление	5
Часть I. Зачем нам нужен брак	11
Глава 1. Неоднозначность, но выгода Моногамии	12
Глава 2. Сказки попов и партработников под прикрытием науки	19
Глава 3. Спасительная гавань в шторме жизни	26
Часть II. «Бизнес-план» парного Счастья	32
Глава 4. Мечты романтики и реальность ожиданий	33
Глава 5. ДЕСЯТЬ свай фундамента Счастья и стабильность отношений	38
Конец ознакомительного фрагмента.	60

# **Андрей Райдер**

## **Любовь и измены. 10**

### **условий стабильности**

#### **отношений, и как**

##### **Сохранить семью**

### **Вступление**

Как правило, Любовь живет недолго, а о «любви до гроба» чаще пишут в сказках. У большинства со временем возникают измены, или, по крайней мере, мысли о них; ржавчина неверности разъедает Чувство и приводит к деградации Любви.

Но хоть измены в этой книге лишь повод к разговору, мы начинаем именно с них, так будет проще добраться до сути, и скоро Вы поймете почему.

Люди изменяли, изменяют и будут изменять, а влечет всех налево по разным причинам. Кому-то не хватает внимания или чуткости, кому-то – свежести или эмоций, кому-то – сек-

са или драйва от нарушения приличий... но почти всегда за изменами кроются неприятности, и за удовольствия приходится платить.

Насколько высока цена, и всегда ли наступает расплата? Не всегда, но риски высоки и редко когда оправданы.

Возможно, Вы возразите, поскольку удачно ходили налево, но, уверяю вас, это – до поры до времени. Прекрасно знаю все стороны измен, и знаю, что «за жопу» в итоге берут, уж извините за вольность слога. Чаще всего, финал приключений именно таков.

Хотите проверить? Желая удачи, но книгу эту дочитать рекомендую, переживая за ваше Счастье, ведь с темой верности сейчас – сплошной бардак.

Кто-то считает, что измены – норма, кто-то ведет двойную жизнь, кто-то унижается и лжет любимому человеку, а кто-то, узнав, что ему изменили, рвет на голове волосы и громит былую Любовь, а в результате – большинство семей разваливается, и большинство детей воспитывается без полноценных мамы или папы. А сколько вокруг измен разыгрывается трагедий и сколько льется слез – вообще не счесть. По мне – полнейший бардак, разве не так?

Вот я и написал эту книгу про стабильность отношений с верностью.

**Для кого и зачем я написал ее**

Судя по тому, что Вы эту книгу читаете, написал я ее именно для вас. Возможно, вас волнует стабильность отношений, возможно, Вы чувствуете, как затухает Любовь, возможно, Вы столкнулись с изменами, изменили вам или вас самих потянуло налево... а, возможно, Вы хотите кому-то помочь или с чем-то разобраться. Почесывая затылок, тяжело вздыхая или глотая слезы, Вы пытаетесь найти дельные советы по этому поводу или научиться чему-нибудь толковому. И, уверен, это для вас не просто. Не буду никого критиковать, а уж, тем более, расхваливать себя, но **ДЕЛЬНОГО** Вы найдете мало. Работая над этим учебником, я просмотрел все лучшее на тему стабильности отношений (из опубликованного на русском и английском языках). «Изюма» мало, в основном – «булка».

Так же, как я делал это со всеми своими обучающими книгами, взявшись за эту, хотел помочь вам решить конкретную проблему. Не обсудить ее, не поделиться чужим опытом, не высказать свои мысли по поводу стабильности отношений, а дать вам конкретный и работающий механизм их укрепления. Он, в том числе, включает методику профилактики измен и борьбы с ними. Я понимаю, насколько это болезненно взрывоопасная проблема и хотел вас от нее уберечь.

Вот зачем я и написал эту книгу. Честно скажу – шла нелегко, уж больно не простая тема.

**Почему эта книга ДЕЛЬНАЯ**

Эта книга дельная, потому что она предлагает конкретные решения, а не просто советует или рекомендует, как это обычно делают психологи. Чаще всего, проблемы в отношениях связаны не с психологией, а с их неграмотным выстраиванием. Вы САМИ можете укрепить отношения, просто начав вести себя друг с другом правильной и став более открытыми (поменяв ментальность на open mind).

Вам не нужны ни психологи, ни коучи, ни консультанты, не стоит терять на них время и деньги, Вы САМИ можете прекрасно строить Счастье и надежно хранить его всю жизнь. Это на самом деле не сложно делать, и эта научит вас КАК, Вы получите конкретные и работающие МЕТОДИКИ.

То же самое относится и к верности. Рассуждая об изменах, обычно говорят об их сути и последствиях, а так же о том, как их выследить и как с ними бороться, а когда они случились – что потом делать и как жить дальше, т.е. как простить, отомстить или смириться. Чаще всего все сводится к психологии отношений или разговорам об этике, а это малоэффективно. И психологии, и морали, и этике сложно противостоят желанию получать больше удовольствия от жизни и интереснее жить. Вы понимаете, по какую сторону баррикад тут измены.

Отдавая себе в этом отчет и прекрасно разбираясь в проблеме стабильности отношений, я предлагаю другой подход, и, удивитесь, более РАЦИОНАЛЬНЫЙ, поскольку твердо

убежден, что если мы хотим добиться верности, нужно руководствоваться логикой, а не эмоциями. Следует в первую очередь разобраться, в чем плюсы верности и защищать ее, а не бороться с изменами. Тогда они сами отсохнут и отпадут как прошлогодний лист, если почему-то расцветут на дереве вашей жизни.

В этом и заключается залог **СТАБИЛЬНОСТИ** отношений.

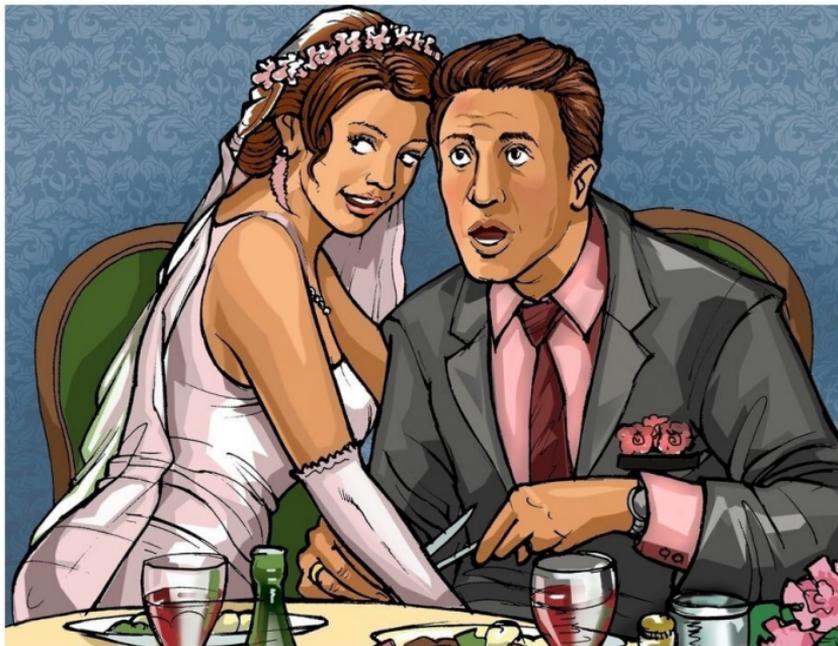
## **В чем основная ИДЕЯ этой книги**

В этой книге-учебнике я хочу вас убедить, что стабильность отношений и Любовь – **ВЫГОДНЫ**, а измены – нет, а уж если измена произошла, то **ГЛУПО** сбиваться на эмоции и громить бывшее Счастье. Я так же берусь доказать вам, что значительно проще, интересней и продуктивней хранить верность, что измены это заведомо проигрыш, в результате которого мы проёб...ем Счастье в прямом смысле этого грубого слова. Но ведь мы разбираемся с собственным **СЧАСТЬЕМ** и с тем, что ему угрожает, какая уж тут ваниль?

Встретив свою Любовь, заведя семью или отношения, большинство почему-то считает, что дальнейшее Счастье им гарантировано, и ничего не делает, по сути, надеясь на авось. В результате большинство разводится и большинство расстанется, по-настоящему и надолго счастливой остается лишь одна пара из десяти.

Вот и давайте научу вас, как попасть в эти 10% по-настоящему счастливых пар. Вы это запросто сможете делать!

# Часть I. Зачем нам нужен брак



# Глава 1. Неоднозначность, но выгода Моногамии

Порой мне кажется, что свобода дурно влияет на человека, и в результате многие не развиваются, а деградируют.

Взять хотя бы сексуальность. Исследователи утверждают, что мы все больше начинаем походить в этом отношении на обезьянок бонобо. В животном мире они ближе всех к нам в части секса. Эти обезьянки очень жизнерадостны и открыты в этом плане, так же, как и люди, занимаются сексом ради удовольствия, он играет большую роль в их жизни. Они абсолютно свободны в части совокуплений, понятия «моногамия» для них не существует. Для самок даже не важно, кто отец их детей, чем больше секса, тем лучше, считают они.

И хоть конечно мы пока не такие, но возникает ощущение, что уверенно движемся в эту сторону, если иметь в виду личную жизнь. Моногамия все менее популярна, а измены становятся нормой. Если в былые времена больше грешили мужчины, то сегодня, обретя независимость и освободившись от их сексуального гнета, женщины вовсю навествывают упущенное. В наше время жены изменяют мужьям точно так же, а в особо демократичных странах уже и обгоняют их по части сластолюбия. Еще немного и люди дадут фору обезьянкам бонобо, ведь мы-то умнее и ТАКОЕ можем

придумать, что зверушкам даже не снилось!

Но вот на этом-то слове и приостановимся – «умнее», т.е., как говорится, давайте включим голову. Все-таки у нас чуть иная миссия на Земле, чем у обезьянок.

Казалось бы, хорошо получать от жизни как можно больше удовольствия, снимая все ограничения, которые этому мешают, и отбросив условности. На дворе двадцать первый век и кому нужна эта моногамия – неоднозначная в наше время форма отношений. Или те же измены, что их драматизировать? Ну получил кто-то больше удовольствия от жизни, не стоит ему завидовать или укорять. Каждый нынче свободен в самовыражении и правах на личную жизнь, морально-аморально – кому какое дело до этого, да и кто судьи-то, собственно говоря? Есть ведь в таком восприятии некая логика, не так ли?

И вот с этого момента я хочу предложить вам перейти именно к логике. Давайте попробуем взглянуть на личную жизнь рационально, в том числе, на любовь с изменами. А по этой причине обойдемся без лишних эмоций, в этой книге нет слов предательство, коварство, подлость... Эмоции вредят разумному поведению, а в свете измен они, чаще всего, разрушительны. Как только кто-то начинает кипятиться, обвинять, таить обиду или призывать к совести, он действует неграмотно и во вред самому себе, он не решает проблему, а

ухудшает ситуацию. Такое сродни суете или панике на тонущем корабле, и это нерационально. Но, и вы, наверное, удивитесь такому подходу, **НЕРАЦИОНАЛЬНЫ** и сами измены, в этом основная идея книги. Что если рассмотреть проблему верности под необычным углом – с позиций **ВЫГОДЫ**?

А для этого давайте оценим, как обычно все происходит с любовью по мере хода времени, не у всех, конечно, но у большинства.

Между людьми случается Любовь, и первое время они души друг в друге не чают, в том числе, с упоением занимаясь сексом. Они все сильнее сближаются и все больше дорожат отношениями, все активней в них вкладываются, создавая семью.

Однако примерно через год их страсть начинает остывать, и на первый план выходят другие ценности. Как и почему такое происходит, обсудим позже, но, между тем, тенденция снижения влечения становится все более явной, и к концу третьего года совместной жизни большинство пар существенно теряет сексуальный интерес друг к другу, даже если продолжает испытывать любовь. На четвертом году отношений чаще всего и начинаются измены, именно таковы реалии жизни, и никуда от них не денешься.

Когда кто-то идет налево первый раз, он, конечно, осознает серьезность своего поступка. Какой бы не была при этом

причина измены, это первый удар кувалдой по любовно выстроенному зданию семейного Счастья и по самим отношениям. В румянном яблоке любви появляется червоточина, в отношениях – двуличие, в близости – привкус фальши, а в искренности – лживость.

И как бы тот, кто изменил, к этому ни приспособливался, как бы сам себя ни оправдывал, возникает некая униженность для него. Он обманывает, юлит, притворяется и по большому счету ворует. Он не может не осознавать этого, и такое не может его не раздражать. И даже если у него прекрасно получается обманывать «вторую половинку», она порой начинает его злить из-за ощущения боязни быть пойманным. Раздражение, злоба, унижение, сами понимаете, как-то такое уже слабо вяжется с любовью, даже если это еле ощутимый фон.

А если еще тот, кого обманывают, начинает в чем-то подзревать изменника, все становится неприятным для обоих вдвойне. Виновнику приходится еще сильнее изворачиваться и оправдываться, а фальшивость ситуации ощущают оба. Такие отношения неминуемо охлаждаются, в них появляются нотки отчуждения.

В любом случае легкая червоточина быстро превращается в коррозию, разъедающую каркас того здания Счастья, которое двое так самозабвенно строили, влюбившись и вкладываясь в него.

У большинства это здание, в конце концов, рушится, и

люди расстаются. Ну а у львиной доли из тех, у кого не рухнет, оно стоит дальше, пошатываясь, и поддерживаемое с разных сторон подпорками под названием «семейные ценности». Те, кто больше не изменяют, чаще всего сексуально скисают с годами, а те, кто продолжают изменять, воспринимают жизнь со «второй половинкой» скорее как дружбу или быт, чем как любовь, хоть может слово «любовь» порой и произносятся. Их пока еще что-то связывает, или им пока еще удобней оставаться вместе, пока выгодней, пока целесообразней, пока лучше... И хоть это «пока» в итоге могут назвать «любовью до гроба», Любовью такие отношения по большому счету не являются, Любовью с заглавной буквы имеется в виду (уж не взыщите за мой максимализм, обосную его чуть позже).

Не подумайте, будто я циник или ёрничаю, ведь на самом деле все действительно так, и это типично нелепый финал. Получается, что влюбившаяся парочка несколько лет строит здание своего Счастья, а потом сама же его и разрушает. Тем самым, очень уж измены в итоге НЕВЫГОДНЫ – такой напрашивается вывод. Объясню почему.

Жизнь это, по большому счету, business, но business не в смысле «коммерция», а в смысле «дело», которое Вы делаете на этой Земле. Вас же сюда не развлекаться заселили? Что если поразмышлять в таком ключе? Не задумывались ли Вы, что ваша семья это ваше основное личное дело, т.е. ваш

основной личный бизнес. Вы вкладываете в него свою энергию, кучу времени, сил, денег, планируете, подводите итоги, делаете аудит, оптимизируете, Вы его тщательнейшим образом выстраиваете, причем годами серьезного труда.

Этот бизнес вам реально дорого обходится, имеет свою капитализацию и свою стоимость. На выходе – как стабильность, уют, безопасность, забота, дети, так и имущество, недвижимость, совместные права на многое. Все это реально ценно и ощутимо, а, начиная этот бизнес (влюбляясь и образуя пару), Вы вкладываете в него самих себя, целиком и полностью. Мало, что есть ценнее, не так ли?

И вот представьте, что этот бизнес в итоге рушится, как если бы рухнула кампания, которую Вы выстраивали годами – обанкротилась и вылетела в трубу. Глупо, нерационально, обидно, жаль...

Когда Вы встретили свою Любовь, то были вне себя от радости, вам казалось, что выпал счастливый билет, а в итоге, сбившись на измены, вы проеб...ли свое Счастье, именно так. Потеряли не только Вы и ваша бывшая «вторая половинка», но и многие другие близкие вам люди, друзья, родственники... Если у вас есть дети, они стали менее счастливы, а в итоге будут хуже развиты и более неблагополучны (таковы данные исследований). На материальной стороне вопроса останавливаться не стану, как правило, и здесь возникает масса издержек.

Основная причина разводов в мире – внебрачные связи, именно они и рушат этот выстраиваемый годами бизнес. И хорошо, если только рушат, а не громят, разнося все в дым-тарарам. Измены это очень и очень невыгодное дело, в этом отношении они мало с чем сравнимы. Наносимый ими ущерб чаще всего огромен – и в моральном, и в эмоциональном, и в материальном планах, не говоря уже о потерянных годах жизни.

А потому, влюбившись, нужно выстраивать жизнь грамотно, руин за спиной оставаться не должно. Это НЕВЫГОДНО!

Давайте под таким углом и посмотрим на измены.

## Глава 2. Сказки попов и партработников под прикрытием науки

Рассуждая о причинах измен, принято разделять женщин и мужчин, считая, что их тянет налево по-разному. При этом существуют два ЗАБЛУЖДЕНИЯ, доставшиеся нам в наследство от старых времен:

1. В отличие от женщин, мужчины более полигамны по природе, и поэтому сильнее предрасположены к изменам.
2. Главная причина мужской неверности – физиологическое влечение к другим женщинам в жажде новины, а женской – эмоциональная неудовлетворенность.

Исходя из этого, и даются рекомендации в части борьбы с изменами.

Между тем, это устаревшая точка зрения, мешающая такой борьбе, ведь сложно противостоять тому, что неправильно оцениваешь.

Проблема здесь заключается в том, что плохо учитывается ментальность современного человека (как мужчины, так и женщины), и на веру принимаются отжившие свое понятия.

На самом деле женщины в наше время мало чем отличаются от мужчин в части мотивации измен.

Начну с первого ЗАБЛУЖДЕНИЯ, второе обсудим позже.

Вы наверняка сталкивались и не раз с утверждением, будто мы (люди) генетически запрограммированы на стабильные, длительные, моногамные отношения. Мол, моногамия – изначальное свойство человека, и верность одному партнеру хранится в коде нашего генома. Особенно это (якобы) характерно для женщин, поскольку обеспечивает им заботу и защиту.

Так вот если Вы не в курсе этого, то хочу сообщить, что такая точка зрения разделяется отнюдь не всеми специалистами. Есть немало тех, которые утверждают, что она больше партийно – церковная, чем научная. Многие в нее просто поверили и теперь считают, что это так, и никак иначе. Кроме того, они упорно свою позицию отстаивают, а то и борются за нее, потому как это для них удобно или выгодно.

Образно говоря, человека очень удобно держать за яйца, чтобы он не дергался (только представьте себе такую картинку), вот общество с религией его за них и держали тысячелетиями. Гениальнейший философ двадцатого (XX) века Мишель Фуко (Michel Foucault) в труде «История сексуальности» (The History of Sexuality) очень четко выводит в этом отношении на чистую воду и церковь, и социум. Цель обоих

понятна и ясна – контроль над личностью через ее природную сексуальность. И поэтому люди, бездумно подхватывающие эту песню, подпевают тем, кто веками издевался над человеком, унижал и мучил его. Ни много, ни мало, но именно так.

Лично я ничего не имею против моногамии и переживаю за отмирающую церковь, но с самого начала этой книги обещал вам реалистичный взгляд, поэтому и называю все своими именами. Вопрос у нас серьезный, на веру ничего принимать нельзя!

Вернемся к моногамии. На дворе двадцать первый (XXI) век, и сегодня многие ставят под сомнение генетическую моногамию человека. Например, ее в пух и прах разносят Кристофер Райан с Касильдой Жетой (Christopher Ryan & Cacilda Jetha) в книге «Секс на заре цивилизации» (Sex at Dawn).

«Предположение, что человек по природе моногамен, есть не просто ложь, в которую мы должны слепо верить; это ложь, которую в большинстве западных сообществ мы обязаны активно и регулярно внушать друг другу» – приходят к выводу они.

Проведя глубокое исследование и ссылаясь на массу научных данных, эти ученые утверждают, что моногамия возникла как вынужденная форма отношений лишь около десяти тысяч лет назад с переходом человечества от собира-

тельства к земледелию. До этого человек был полигамен, а о моногамии не могло быть и речи. Тем самым, если учесть, что анатомически современный человек существует не менее двухсот тысяч лет, то моногамия практикуется им около пяти процентов этого времени.

Авторы этой нашумевшей книги настаивают, что моногамия неестественна для человека, а рассказы про его генетическую запрограммированность на моногамию это – выдумка. И мужчины, и женщины изначально были полигамны. Основной же причиной возникновения моногамии явилась хозяйственно-экономическая целесообразность, жертвой которой пала женская сексуальная свобода. Ну а в итоге появилась десятая божья заповедь: «Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего».

С ведущей, почетной позиции в племенах собирателей женщины сместились на роль мужской собственности, которую он зарабатывает и охраняет, как дом, рабов и скот. И если, несмотря на эту заповедь, мужья позволяли себе вольничания, то жены были лишены всех прав, за эти десять тысяч лет им досталось по полной.

«Еще до того, как развернулись войны с наркотиками, террором, раком, началась война с женским сексуальным желанием, – пишут авторы этой книги, – она бушует гораздо дольше всех остальных, и число ее жертв на сегодня исчисля-

ется миллиардами. Как и все другие войны, это война, которую невозможно выиграть, поскольку врагом объявлена сила природы. Это все равно, что объявить войну фазам луны».

И они правы; сегодня, когда былые времена закончились, на десятую заповедь мало кто обращает внимание. Экономически женщина полностью независима и имеет равные с мужчиной права, она выдержала эту войну. Ну а поскольку рабов тоже распустили, остается теперь нынешним мужьям «охранять только волов и ослов», в то время как их жены сами решают с кем им спать. И это не шутка!

Не все согласятся с доводами Кристофера и Касильды насчет моногамии, но даже если в чем-то эти ученые не правы, свою позицию они аргументировали четко. Известно, что практика – критерий истины, и сегодня мы ясно наблюдаем как «ангелочки» расправляют крылья, делая это с превеликим удовольствием. Они стремительно стирают память десяти тысяч лет мужского секс диктата. В наше время жены изменяют мужьям в такой же степени и не заморачиваясь, а, дорвавшись до сексуальной свободы, они ею откровенно наслаждаются.

В своем исследовании авторы книги сравнивают сексуальность людей и обезьянок бонобо. В животном мире они к нам ближе всех в этом отношении. И теперь, став одинаково свободными и независимыми друг от друга, мы (и мужчины, и женщины) в равной степени сексуально раскованы,

как и эти жизнерадостные обезьянки. Сегодня моногамия это лишь осознанно добровольный выбор каждого.

К чему это я?

Вовсе не к тому, чтобы нападать на моногамию (ведь наша задача – стабильность отношений и борьба с изменами), а к тому, чтобы не читать про нее мантры, надеясь, что природа на стороне верности, и реально смотреть на вещи. И если человек действительно изначально полигамен, то нам тем более нужно действовать грамотно, желая сохранить семью. Образно говоря, врага (т.е. змия с его яблочками) надо знать в лицо. В этом отношении, выстраивая свое счастье, не стоит бездумно бубнить заповеди, надеясь на чью-то совесть и генетику.

Многие, отгалкиваясь от «природной моногамии» человека, сводят отстаивание верности к борьбе с естественной сексуальностью изменника. И если такая борьба приводит к «успеху», то на выходе мы чаще всего получаем «стабильную» семью с потухшей страстью и воспоминаниями о том, как «мы зажигали в молодости». Некоторые называют такое «любовью до гроба», а по мне, так это максимум дружба и комфортное сожительство. Любовь без страсти – это вовсе не то чувство, на которое рассчитывают люди, объединяясь в пару и сходя с ума друг по другу первое время.

Нас с вами интересует совсем другая семья и полноценная Любовь. Только давайте сперва определимся, зачем нам

нужен брак.

## Глава 3. Спасительная гавань в шторме жизни

И Кристофер с Касильдой, и наиболее продвинутые семейные психологи, лучшим из которых (на мой взгляд) является бельгийка Эстер Перель (Esther Perel), задаются вопросом, а не отжила ли себя моногамия, и не стоит ли человечеству переходить на иные, полигамные формы отношений.

Как известно, Запад клинит на свободе личности, и порой это доходит до абсурда. Свергая законно избранных «диктаторов», они потом удивляются, когда их насилуют выпущенные на свободу «дикари», венчая геев, недоумевают, когда кто-то требует зарегистрировать его брак с козой... Всему есть мера, и когда это чувство теряется, возникают чудеса.

А поэтому на вопрос – «Стоит ли похоронить моногамию?», я отвечу – «Конечно же, НЕТ!», и сейчас этого не следует делать особенно. Объясню почему.

Давайте призадумаемся, в какое время мы живем и как себя ощущаем. Это важно, чтобы определиться с собственными интересами в личной жизни.

Задайте сами себе вопросы:

- Насколько Вы сегодня чувствуете себя защищенно?

- Не возникает ли у вас иногда чувства одиночества?
- Если ли у вас ощущение, что жизнь стабильна и все гарантировано?
  - Кажется ли вам, что вас по-настоящему ценят, и ваши проблемы сильно волнуют других?
  - Уверены ли Вы, что ваша индивидуальность действительно кому-то нужна?

Не знаю как Вы, но немало людей даст сегодня отрицательные ответы на многие из этих вопросов. Мы потребители, избиратели, сотрудники, чьи-то друзья в Facebook... но наше мнение мало что значит, нас можно запросто игнорировать или заменить, а из друзей вычеркнуть одним кликом. Наша индивидуальность и значимость весьма условны, большинству друг на друга наплевать. Удивительная несуразность, но многие чувствуют себя одинокими в переполненных людями мегаполисах, а соцсети – всего лишь технология комфортного одиночества. Дружба для большинства – это лайки и посты, а общение – СМС-ки и комментарии.

Сегодня у нас есть мало чего личного и приватного, наша жизнь просматривается видеокамерами, наше местонахождение выдают телефон, компьютер и машина, то, что мы покупали или делали, фиксируют кредитные карты, а наша личная переписка и профили кому надо доступны. Кто мы, где находимся, с кем сейчас и что делаем – весьма условная

тайна. Мы, по большому счету, голые и у всех на виду, и, в общем-то, осознаем это. Мы беззащитны.

Казалось бы, мы члены общества, но нас окружают эгоисты, а мы сами больше всех любим самих себя. Таковы сегодня правила игры, мы живем во времена индивидуализма и эгоистичного подхода к миру. Следование личным интересам, самовыражение и самоутверждение – принципы, которыми теперь руководствуется человек, желающий наслаждаться жизнью и иметь успех. Именно так – получать удовольствие от жизни и раскрываться лично, а не преданно служить кому-то или следовать каким-то нормам. На этом подходе сегодня и строятся основные методики личностного роста. Мы живем в эпоху личного счастья. Каждый человек в наше время ориентируется в первую очередь на себя и собственные интересы.

Мысль о том, что эгоизм все в большей степени становится нормой и что именно он – залог успеха личности, французский философ Жан Бодрийяр (Jean Baudrillard) сформулировал почти полвека назад, и сегодня каждый действительно сам за себя.

И все бы ничего, но ведь это доходит уже до крайностей. Человек сегодня может запросто взять оружие и просто так начать убивать других, посчитав, что он так самоутверждается. В Соединенных Штатах такое происходит сплошь и рядом, в последнее время таким образом погибает около пятнадцати тысяч человек в год. Как вам такое проявление ин-

дивидуализма? А ведь первые подобные звонки начали звучать и у нас, в России.

Я лишь обобщил картину в целом чтобы, подведя итог, продвигаться дальше, размышляя на нашу тему. А итог получился такой: современный человек мало во что верит, он эгоист и хочет наслаждаться жизнью, но чувствует себя одиноко и не защищенно. Ни стабильность, ни приватность, ни спокойствие, ни защищенность ему не гарантированы. Он это осознает, но все это ему необходимо, у него есть в этом потребность, в отличие, возможно, от моногамии.

И вот тут возникает парадокс: дать ему такое может лишь семья и (или) моногамные отношения.

А моногамные – потому что, в сочетании с любовью, это верность, преданность, уважение и забота. В наши времена это очень и очень большая ценность, значимость которой сложно переоценить. И объяснение этой значимости, как ни странно, – индивидуализм.

Когда ты становишься в собственных глазах центром мира и любишь больше всех самого себя, тебе крайне важно признание. Ты нуждаешься в том, чтобы тобой хоть кто-нибудь восхищался и хоть кто-нибудь водрузил тебя на пьедестал. И действительно, ведь если раньше чувства собственного достоинства и собственной значимости во многом определялись для людей тем, насколько они соответствуют правилам, предусмотренным религией, обществом и семей-

ной иерархией, то сегодня такой опоры нет. Мы лишились ее, перейдя к индивидуализму и обнулив былые ценности. Теперь каждый сам в ответе за собственную самодостаточность. Ноша «самости» вдруг оказалась тяжела как никогда, и человек сам вынужден постоянно оценивать чувство собственной значимости. И это при том, что он (как уже отмечалось), по большому счету, лишь винтик, и миру на него плевать. В этом мире ему очень просто почувствовать себя незначительным, отвергнутым, ненужным, одним кликом удаленным из друзей.

В результате возникает болезненное противоречие между нашим внутренним культом собственной индивидуальности и пониманием того, что мы мало что значим в жизни для других, осознанием того, что мы беззащитны. Ни церковь, ни партия, ни общество нас не защитят, у них теперь другие интересы, они тоже сами за себя.

И поэтому признание хоть в чьих-то глазах нашей индивидуальности, уникальности, ценности становится жизненно необходимым; потребность иметь свой безопасный, надежный, стабильный и уютный мирок выходит на первый план для личности, ведь психологию никто не отменял. Любовь и семья становятся спасительной гаванью в шторме жизни, защитой, как от одиночества, так и от опасностей окружающего мира.

Альтернативы этому, по большому счету, нет.

Мир, в котором мы живем, становится все более агрессивным, циничным и ненадежным, именно поэтому значимость такой спасительной гавани растет. Даже если человек не осознает этого впрямую, спрятаться в нее – инстинктивное желание. Вот почему все, что угрожает этой гавани, вызывает у него неприятие, и вот почему растет осуждение измен, это подсознательная реакция и на угрозу личной безопасности, и на угрозу падения с пьедестала Любви.

Тем самым, и Вы, надеюсь, поняли это, с весомостью измен все на самом деле серьезней, чем можно было подумать, и опасно недооценивать стабильность семьи.

Ну а теперь, если мы сравнили ее со спасительной гаванью от шторма жизни, давайте определимся, о каком причале в этой гавани мечтает каждый. Попробуем набросать его вид.

## Часть II. «Бизнес-план» парного Счастья



## Глава 4. Мечты романтики и реальность ожиданий

Если вам уютно, комфортно и безопасно в этом мире, если вас окружают любовь, забота и уважение, если Вы чувствуете, что все это гарантировано, и если действительно уверены в этом, продолжайте наслаждаться жизнью, не теряйте время на чтение этой книги. К чему она вам? Если все же более реалистичны и оглядываетесь по сторонам, то наверняка понимаете, что за Счастьем надо присматривать, даже если оно у вас уже есть. Это еще та птица, упорхнет, глазом моргнуть не успеешь.

А потому, хоть предыдущая глава и получилась занудной, отнеситесь, пожалуйста, серьезно к сказанному в ней. Не хочется пугать вас глобализмом, но на самом деле все это важно. Когда многие, а особенно те, кто долго состоял в браке, оказываются один на один с окружающим миром после развода, да еще и упав при этом с пьедестала Любви, они бывают просто ошарашены.

Цена стабильности отношений крайне высока. И поэтому вернемся к изменам, но взглянем на верность под особым углом.

Выискивая причины измен и рассуждая о верности, мно-

гие психологи отталкиваются от того, как не сделать людям больно, а правильной выстраивать все так, чтобы людям было хорошо. Для этого каждому, связывая судьбу со «второй половинкой», нужно четко представлять, что она (половинка) ждет от него и отношений в целом.

И вроде это – само собой разумеющееся дело, однако на практике часто происходит не так. Каждый предполагает, что партнеру и так все ясно, а что неясно – утрясется со временем. Любовь это, мол, настолько важно и всепоглощающе, что на «мелочи» не стоит обращать внимания. В результате оба партнера живут своими ожиданиями и строят собственные виртуальные замки, а когда те в итоге рушатся, они не понимают, почему такое произошло, и винят во всем друг друга.

Иллюзии и взаимное недопонимание играют дурную роль в Любви. Чем быстрее и тщательней парочка от них избавится, тем будет надежней ее Счастье. Взаимные ожидания нужно понимать и обсуждать, причем обсуждать их стоит регулярно, ведь они меняются со временем. В этом отношении прав Энтони Роббинс (Anthony Robbins), уделяя этому особое внимание в книге «Разбуди в себе исполина». Будучи самым популярным американским лайф-коучем, он очень грамотно рассуждает на тему стабильности отношений, хоть, казалось бы, говорит прописные истины.

«Если вы не знаете, какие принципы и ценности имеют люди, с которыми вы поддерживаете ту или иную форму от-

ношений, вам следует подготовиться к страданиям. Люди могут любить друг друга, но если по какой-то причине они постоянно нарушают принципы того, кого любят, то это скоро вызовет ссоры и напряжение в их отношениях» – утверждает Энтони, и я полностью согласен с ним.

К этому американцу у некоторых неоднозначное отношение, но на самом деле у него системный подход, и говорит он немало дельного. Довольно часто мы многое, казалось бы, понимаем, но вот только не следуем этому, набивая шишки, и все.

Так и с этой мыслью. Все, вроде, просто и ясно, но только давайте разберемся с этим конкретней, скоро Вы поймете почему. А начнем мы с идеала, который каждый воображает себе, разыскивая любовь всей жизни, а затем заключая брак.

С учетом сказанного в предыдущей главе, сегодня этот идеал особенный. Он сильно отличается от того, что было еще не так давно, не говоря уже о наших бабушках и дедушках. И вот что пишет по этому поводу Эстер Перель (на которую я уже ссылался) в замечательной книге «Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен»:

«Никогда прежде наши ожидания от брака не были столь огромными. Мы по-прежнему желаем всего, что дает традиционная семья – чувства защищенности, детей, благосостояния и уважения, но при этом хотим, чтобы партнер любил нас, желал, был в нас заинтересован. Мы должны быть лучшими друзьями, задушевыми собеседниками и страстными

любовниками. Человеческое воображение воздвигло новый Олимп: что в долгосрочной перспективе любовь к одному партнеру может остаться безусловной, близость с ним – безграничной, а секс – невероятным...

Малюсенькое обручальное кольцо служит символом во многом противоречивых идеалов. Мы жаждем стабильности, безопасности, предсказуемости и надежности и в то же время – восхищения, тайн, приключений и риска. Мы требуем от своего избранника: дай мне комфорт, но дай и остроту. Дай спокойствие, но дай и новизну. Дай стабильность, но дай и неожиданность. Мы стремимся объединить под одной крышей желания, которые испокон веков находили разные пристанища».

И ведь это действительно так! А с учетом того, о чем говорилось в предыдущей главе, так и тем более. Вы никогда не задумывались о том, насколько многого мы хотим от отношений и близкого человека, причем, «всего и сразу»?

Есть поговорка для любителей легкой наживы «убить стадо зайцев одной гранатой», и здесь она как раз в тему. Но, по большому счету, почему бы и нет, если граната хорошая и метнуть ее грамотно? Лично меня это абсолютно не пугает. Я только понимаю, что «на дурака» такая сказка в жизни не получится, т.е. если ждать, что все «срастется само собой», то в итоге скорее «рассыплется», чем «срастется». А вот если действовать грамотно, то ожидания от брака, кото-

рые описывает Эстер, вполне могут оправдаться, и тогда нет никакого смысла идти налево, рискуя отношениями.

Ведь на самом деле основная формула стабильности отношений предельно проста:

**ВЫГОДНО+ОПРАВДАНО=СТАБИЛЬНО**

В самой первой Главе этой книги мы решили, что Любовь выгодна, ну а если партнеры при этом еще и полностью оправдывают ожидания друг друга от брака, таким отношениям ничего не грозит, они на сто процентов будут стабильными. Остается лишь разобраться с этими ожиданиями, и это не сложно.

«Какой брак лучше – по любви или по расчету?» – задается вопросом психолог Николай Козлов в книге «На крыльях любви, или как делать семью», и сам же отвечает – «Лучший брак – это брак с головой, то есть союз любви и расчета».

Если вы оба это понимаете, и если вместе разложили все по полочкам, оговорив, что желаете получать друг от друга и ваших отношений, они и будут **СТАБИЛЬНЫМИ**, шагать по дороге к Счастью вам будет легко.

Вот к этим «полочкам» теперь и перейдем, воплощая мечты в реалии.

## **Глава 5. ДЕСЯТЬ свай фундамента Счастья и стабильность отношений**

Итак, мы определились с основной формулой стабильности отношений:

**ВЫГОДНО + ОПРАВДАНО = СТАБИЛЬНО.**

Она действительно проста и понятна. Вряд ли Вы будете спорить с тем, что Любовь выгодна, если получаете от партнера и отношений все, что хотелось бы. Точно так же вряд будет спорить на эту тему и ваш партнер, если он доволен вами и отношениями.

И хоть это всегда индивидуально, давайте попробуем разобраться с тем, что является основой основ, т.е. что обычно большинство людей ожидает от Любви, если иметь в виду конкретику. При этом стоит начать с оценки отношений «по крупному» и лишь затем перейти к их отдельным составляющим. Такой подход позволит сформировать более системное и цельное понимание. Ну а поскольку я изначально предложил вам рациональный подход к отношениям, этому и будем следовать.

Живя во времена индивидуального счастья, каждый сегодня любит в первую очередь себя. Поэтому, и от любви, и от долгосрочных отношений ему в первую очередь нужны:

1. ВЗАИМОПОНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКА
2. ХОРОШЕЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
3. НАСЛАЖДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ

И если бы Вы поймали Золотую рыбку с ее тремя заветными желаниями, думаю, они не сильно отличались бы от этих.

Звучит резонно и красиво, но стоит копнуть глубже, расшифровав эти желания подробнее. Тем самым мы выделим три отдельных блока составляющих отношений, каждый из которых важен по-своему и значим для всех по-разному, поскольку включает особые составляющие отношений.

Тем самым у нас получается как бы десять свай, на которые опирается фундамент здания семейного Счастья, коли мы уже ввели такую терминологию. Вот и давайте теперь все их рассмотрим, начав с первого блока «ВЗАИМОПОНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКА». И вот, каковы первые четыре «свай»:

### **ПЕРВОЕ – эмоциональная глубина отношений**

Степень эмоциональной глубины отношений имеет особое значение для их стабильности, с этим согласится любой семейный психолог.

Причина такой значимости заключается в природной потребности человека быть с кем-то, имея устойчивую эмоциональную привязанность. Так же, как вода и пища, каждо-

му необходимы забота, утешение и защита; на психологическом уровне он ждет этого от «второй половинки». Разбирая условия стабильности отношений, на этом стоит сделать особый акцент. Степень эмоциональной связи с партнером играет здесь важнейшую роль.

Не буду углубляться в психологию, назову лишь основные принципы эмоциональной стороны отношений, определяющие их прочность:

1. В любую минуту каждый остается открытым для своей «второй половинки» независимо от собственного эмоционального состояния. Тем самым, психологически он всегда доступен партнеру без неискренности или фальши.

2. Каждый всегда отзывчив по отношению к партнеру, т.е. он постоянно настроен на него, отзываясь на его эмоции и чувства. С готовностью принимая такие сигналы, он тут же реагирует на них, заботясь о партнере и утешая его при необходимости.

3. Каждый вызывает у своей «половинки» ощущение эмоционального присутствия рядом, доверия и надежности, чувство того, что он приоритетен для него и очень ценен.

Чем в большей степени эмоциональная сторона отношений соответствует этим принципам, тем меньше вероятность того, что кто-то из двоих охладет из-за отчужденности.

Эмоциональная глубина отношений, их чувственность особенно важны для ЖЕНЩИН, и мужчинам нужно им в этом подыгрывать. Тон голоса, теплота взгляда, большая эмоциональная вовлеченность при общении с женщиной. Чуть нежнее сказать, подольше задержать взгляд глаза в глаза, внимательней выслушать. Чаще называть жену «милая», с готовностью поддакивать, выражать сопереживание, искренне интересоваться ее делами, ну или хотя бы делать вид, что это действительно волнует. Искусство подыгрывания друг другу (в эмоциональном плане) очень важно, а вести себя таким образом совсем не сложно, если грамотно воспринимать картину отношений в целом.

Вот и давайте теперь перейдем к основной составляющей такого подыгрывания.

## **ВТОРОЕ – удовлетворенность Эго каждого из партнеров**

«Удовлетворенность Эго» звучит немного сухо, но это именно то, что относится к ощущению признания индивидуальности человека, его уникальности, значимости и ценности как личности. Крайняя важность этого разбиралась в третьей главе книги.

И конечно, если взять «условно типичного мужчину» и «условно типичную женщину», то в этом отношении они отличаются друг от друга. «Условно типичных», потому что

бывают разные мужчины и разные женщины, встречаются разные пары, с разными формами лидерства и разными ролями в семье. Думаю, вы понимаете, что имеется в виду, и нет смысла вдаваться в пояснения.

Говоря об удовлетворенности Эго в любовных отношениях, начнем с МУЖЧИНЫ.

Удовлетворенность Эго мужчины в первую очередь определяется степенью его эмоциональной поддержки женщиной.

Мужчине важно уважение и признание, тем самым он самоутверждается. Этому мужчина в первую очередь ждет от любимой женщины – того человека, который ближе всех к нему, которому он доверяет и на которого может опереться по жизни.

В общем-то, это условие выполнять не сложно. Чтобы оправдывать надежды мужчины, женщине нужно:

- демонстрировать веру в него
- подчеркивать его значимость и исключительность
- при малейшей возможности хвалить его
- радоваться вместе с ним его успехам
- поддерживать его в трудных ситуациях
- сопереживать ему при неудачах
- как можно меньше критиковать его

При этом в части критики самое болезненное для мужчины – это критика в постели, ведь тогда женщина наносит удар по его самолюбию. Такая ошибка будет очень серьезным промахом в эмоциональном плане с ее стороны!

Говоря об удовлетворении мужского Эго, стоит добавить еще одну рекомендацию женщине – стараться быть ухоженной (хоть мы и будем говорить об этом отдельно). Когда у мужчины ухоженная стильная женщина, это тешит его самолюбие и утверждает его в глазах других. Для него это статус. И наоборот, если рядом запущенная рохля, он испытывает неловкость перед посторонними. Да, всё именно так, даже если мужчина ничего не говорит женщине по этому поводу.

В целом, на этом с мужским Эго можно и закончить. Надеюсь, что суть вам понятна, и подробности не нужны. Конечно, здесь есть свои особенности и нюансы. В чем-то такое может быть лишь игрой для женщины, но без этого никак. Это, если хотите, основная составляющая женской мудрости и дальновидности.

Если женщина во всем поддерживает мужчину, соперничает ему, интересуется его делами, если она эмоционально близка ему и проявляет чуткость, он будет дорожить ею. Чувствуя себя в ее глазах самым важным, самым лучшим, самым нужным, он видит в ней родственную душу, а то и музу. От таких женщин редко уходят. И наоборот, если мужчине не хватает такой поддержки, другая женщина может воспользоваться этим, и его невольно потянет к ней.

Перейдем теперь к удовлетворенности Эго ЖЕНЩИНЫ, и, само собой, женщины ничуть не менее ранимы мужчин в этом отношении и ничуть не менее самолюбивы.

Классически считается, что именно то, что можно назвать здесь «неудовлетворенностью Эго» и является основной причиной женских измен.

И поэтому, чтобы нейтрализовать эту причину, мужчине нужно усердно «облизывать» женское самолюбие. Для этого ему следует:

### **1. Без устали оказывать женщине знаки внимания.**

Такое на самом деле не сложно. Нужно просто так дарить иногда цветы и подарочки, открывать дверцу машины, отодвигать стул, заботливо подавать руку, запоминать и выполнять мелкие просьбы, проявлять заботу и помогать в чем-то... Ну и конечно нужно стараться вести себя при этом чувственно. Образно выражаясь, если кошку чаще гладить, она сама будет ласкаться. Следует чаще прикасаться к женщине, брать ее за руку, поглаживать, обнимать. Такие чувственные знаки внимания очень значимы для нее.

### **2. Всегда оставаться романтичным.**

Это значит: послать лишний раз сообщение с поцелуйчиком, чмокнуть в губки при встрече, шепнуть нежность на ушко, оставить любовную записочку (не только на день Ва-

лентина), пригласить на романтический ужин, устроить уикенд на двоих...

А еще есть свечи и музыка в спальне, ванна на двоих, клубника с шампанским, кофе в постель... и если такие приятные мелочи организует мужчина, он реально набирает очки, теща самолюбие женщины и кружа ей голову.

### **3. Чаще отпускать женщине комплименты.**

Есть поговорка «женщина любит ушами», и она недалеко от истины. Значимость общения с женщиной и важность комплиментов в ее адрес сложно переоценить. Мужчине нужно чаще говорить, как любимая дорога для него и как желанна, насколько привлекательна и индивидуальна, как вкусно готовит и умела, как хорошо выглядит и следит за собой, как ей идет то или иное платье... Кроме того, что такие комплименты станут ласкать ее уши и Эго, они будут еще и мощным стимулом, чтобы оправдать услышанное и «держать марку».

При этом следует учитывать, что женщины самолюбивы и не любят критику, которая может обнулить все комплименты. Поэтому, если что-то мужчине не нравится, ему нужно делать замечания не впрямую, а косвенно, намеками, по принципу, «не это плохо, а то лучше». В этом отношении с женщинами сложнее, чем с мужчинами, но тут уж ничего не поделаешь.

Итак, разница между мужчиной и женщиной в части удовлетворенности Эго получилась существенная, но здесь важно то, что они в этом отношении взаимозависимы. Если каждый из партнеров ведет себя соответствующим образом, он автоматически стимулирует на такое же поведение другого.

Например, представьте ситуацию.

Некий мужчина, назовем его Сергей, приходит домой уставший с работы, а жена Наталья радостно встречает его на пороге с теплой, мягкой улыбкой на губах, помогает раздеться, интересуется, как прошел день и в чем причина его усталости. Она проявляет сопереживание и поддерживает его, она явно ждала его и рада встрече.

Или другой вариант такого возвращения. Их сосед Игорь открывает входную дверь и спотыкается об разбросанную в прихожей обувь, никто и не подумал о такой ерунде. Как никто и не бежит ему на встречу, ну пришел и пришел как всегда. Он заходит внутрь квартиры, а стоящая у плиты жена Ирина, не оборачиваясь, бросает из-за спины «А чё так поздно-то? Мне что опять разогревать?» ну и так далее.

И даже если отношения у обеих пар в целом хорошие, и за ужином они станут слово в слово говорить о том же, уверен, что эмоциональный фон их вечера будет разным. Этого вечера, следующего... понимаете, что имеется в виду.

Казалось бы, сущий пустяк, и в первом случае встречающая мужа Наталья потратила две-три минуты времени, сказала еще десять-двадцать слов и пару раз улыбнулась, но она

получила в ответ ласковое объятие, нежный поцелуй и романтический вечер, а во втором – Ирина просто поела вместе с мужем перед тем, как смотреть сериал.

Вывод простой: каждый раз, когда вы встречаетесь после расставания, демонстрируйте свою радость и сопереживание, это крайне важный момент. И наоборот, если начинает черстветь один, то второй через некоторое время подхватывает эту тенденцию, и степень удовлетворенности Эго начинает падать у обоих. Угроза взаимного охлаждения или неверности в таком случае автоматически растет.

## **ТРЕТЬЕ – наличие личной свободы и независимости**

Кто-то может удивиться такой составляющей блока «Взаимопонимание и поддержка», но ведь наличие личной свободы и независимости это тоже элемент взаимопонимания. Потому как взаимопонимание – это и доверие, и уважение в том числе. О каком взаимопонимании может идти речь, если один из партнеров пытается подмять под себя другого или поставить его в зависимость. Согласны? И поэтому такую составляющую отношений нельзя недооценивать, претендуя на их стабильность.

Понятно, что, связывая жизнь с другим человеком, каждый отдает себе отчет в том, что за этим следуют ограничение свободы, необходимость подстраиваться, корректировка

приоритетов и некая степень зависимости от «второй половинки». Но мера всего этого требуется, ведь каждый рассчитывает на определенную свободу. В какой степени – должно быть понятно обоим, а лучше всего – четко оговорено. Имеется в виду такое, как:

- право на личное мнение
- право выглядеть и одеваться на собственное усмотрение
- право на приватность (телефон, почта, ванная комната...)
- право на самостоятельный выбор работы и учебы
- право иметь отдельных собственных друзей
- право на собственные интересы, хобби и увлечения
- право на легкий флирт и получение знаков внимания от других людей
- согласованный допуск в дом посторонних людей, включая родственников и друзей

Очень важно не иметь разногласий во всем этом, претендуя на стабильность отношений.

Понимаю, что это тонкие моменты, и понимаю, что кто-то консервативен или собственник, но на дворе двадцать первый век и времена свободы личности. И мужчина, и женщина должны учитывать это, не пытаясь подмять партнера под себя или поставить его в полную зависимость. Такое будет лишь провоцировать «на побег» или вызывать протесты. Ра-

но или поздно это запросто произойдет, если человек хоть мало-мальски любит и уважает себя. Претендуя на стабильность отношений, в наше время опасно недооценивать важность наличия личной свободы и независимости у каждого из партнеров.

Чуть позже мы обсудим отдельно темы ревности и флирта, они обе имеют отношение к этому вопросу, и обе очень важны, а теперь перейдем к тому, что многие плохо учитывают.

## **ЧЕТВЕРТОЕ – индивидуальное развитие и самореализация каждого**

Существует так называемая «Теория постоянного расширения личности», быть может, Вы слышали о ней. Ее суть заключается в том, что наша личность, условно говоря, желает увеличиваться в размерах. Ей хочется получать новые знания, переживания, навыки, впечатления, ей требуется развитие и совершенствование.

Любовь или новые отношения являются прекрасным способом для этого, причем, для обоих партнеров, это обоюдный процесс, ведь за ним стоят и познание нового человека, и новые ощущения, и новые эмоции, и новые впечатления... в общем, масса всего, что расширяет личность, обогащая ее жизнь.

Так что за головокружением сближения стоят не только

гормональные процессы, predeterminedенные Природой для формирования пары, но и богатство возможностей для расширения личности, и если гормональный всплеск затухает со временем с подачи той же Природы, то вторую составляющую взаимного интереса несложно подогреть.

Стимулируя взаимное развитие, поддерживая и помогая друг другу в самореализации, можно сильнее укреплять свою парочку, повышая ценность отношений.

В наше время сложно быть успешным без развития и обучения новому, каждый понимает это. Способствуйте индивидуальному развитию друг друга, поддерживайте любые творческие проекты, помогайте друг другу повышать свой личный уровень и учиться... Если партнер будет чувствовать вашу поддержку в своем расширении, ваша значимость в его глазах станет расти.

Ну и, конечно, новизна в вашей жизни со свежестью ветра перемен! Мы еще остановимся на важности этого, но, говоря о расширении личности, не можем это не упомянуть. Если за размеренностью с бытоухой семьи почувствуются затхлость, такое будет подрезать человеку крылья, вызывая внутренний протест.

Помните: новизна, перемены и развитие – неперенные условия стабильности отношений!

Перейдем теперь ко второму блоку – «ХОРОШЕЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ». Понятно, что здесь каждый может подра-

зумевать разное в части потребностей. Как говорится, кому-то суп жидковат, а кому-то жемчуг мелковат, но сути это не меняет: мало кого устроит любовь с плохой жизнью.

Этот блок включает три составляющие отношений, но нумерацию их мы продолжим по возрастающей. Так будет удобней в итоге, и вот первая из них, но следующая в общем списке:

## **ПЯТОЕ – жизненный комфорт и бесконфликтность отношений**

Эта составляющая уюта «спасительной гавани» имеет материальную и психологическую стороны. В части материальной стороны, в общем-то, все ясно, и вряд ли здесь стоит особо распространяться.

Для **ЖЕНЩИНЫ** это быть заботливой женой и хорошей, рачительной хозяйкой, старательно обустроивающей семейный очаг. Как бы протокольно такое ни звучало, и как бы ни кривились феминистки, но без этого никак.

Для **МУЖЧИНЫ** – быть хорошим хозяином, заботливым помощником и надежным защитником, готовым поддержать женщину в любой ситуации.

Под психологической составляющей комфорта имеется в виду психологическая атмосфера в доме и бесконфликтность отношений. Ничто не разрушает их так быстро, как затянувшиеся конфликты, и нередко секс на стороне возника-

ет именно по этой причине. Изменяя, человек пытается таким образом успокоиться, снимая психологическое напряжение.

И здесь примиряющей стороной стоит выступать в первую очередь женщине. Упрямость прощительна скорее мужчине, и ей стоит проявлять большую гибкость. Идя на компромиссы и подыгрывая мужчине, мудрая женщина умело сглаживает конфликты. Любовное гнездышко вьет скорее она, и именно она определяет ощущение домашнего тепла, испытываемого мужчиной. За этим теплом, конечно же, стоит следить, ведь если его будет не хватать, мужчина может пойти «отогреться» на сторону.

И, само собой, если женщина не будет ощущать необходимой заботы или защиты со стороны мужа, ее тоже может потянуть за этим к другому. Это будет почти инстинктивным желанием.

## **ШЕСТОЕ – приоритет семьи и ее обеспеченность**

«Нести всё в дом» – недаром есть такая поговорка, а точнее – комплимент, который отпускается заботящемуся о семье человеку.

Заводя семью, каждый, как правило, предполагает, что она будет иметь приоритет в дальнейшей жизни для него и партнера. Выбирая между семьей и работой, семьей и друзьями, семьей и хобби... партнер выберет семью.

И хоть мы говорили о личной свободе и независимости каждого, приоритет семьи при этом подразумевается в любом случае, «семейное гнездо» вьется в первую очередь, и забота о нем – важнее всего. По этой причине в этот же пункт я добавил обеспеченность, ведь, конечно, каждый мечтает о благополучии и финансовой стабильности в семье. В этом отношении аналогия выстраивания семейного Счастья подобно бизнесу, весьма уместна. И в том, и в другом случае инвестируются деньги, время, труд. При грамотном подходе все это с лихвой окупается в итоге.

Эта свая фундамента Счастья очень значима для любого.

## **СЕДЬМОЕ – хорошие личные качества и должный уровень партнера**

Говоря о качестве жизни, сложно обойти такой вопрос как «качество партнера» и хоть, возможно, это звучит несколько грубо, но на самом деле все действительно так, и будем называть вещи своими именами.

Вряд-ли, мечтая о «второй половинке», кто-то подразумевает больного, необразованного, некультурного и неухоженного человека, но нередко встречается ситуация, когда на этапе ухаживания и сватовства люди, по сути, притворяются и показывают себя вовсе не такими, какие они есть на самом деле. Думаю, Вы понимаете, что имеется в виду.

Это как маски Facebook и Instagram, за которыми скры-

ваются иные личности. Иной внешний вид, иная речь, иная культура, хобби, убеждения, взгляды...

А в повседневной жизни это еще и здоровье, вредные привычки, черты характера, манера поведения, гигиена... образ жизни в целом. И одно дело – романтические свидания и навешивания друг к другу в гости, а другое – совместная жизнь с домашней не ухоженностью или рыганием за столом, и это не шутка!

«Ну мы же свои люди» или «Пусть принимает меня такой (таким), какая (какой) я есть» – сомнительные идеи, на мой взгляд, в свете стабильности отношений.

Понятно, что идеал недостижим, но разительный контраст между внешним видом или поведением «на людях» и дома – довольно опасная вещь.

Уход за собой, личная гигиена, поддержание физической формы и уровня здоровья, хорошие манеры поведения и приличный внешний вид – это не только личное дело каждого, но и проявление уважения к партнеру, который рассчитывает на такое. Или я не прав? Рыгаем, пукаем и ходим в бигудях.

Остановлюсь подробнее на ухоженности и сексуальной привлекательности для партнера, ведь многие недооценивают это, становясь «своими людьми».

Ну а начну, само собой, с ЖЕНЩИНЫ, ведь важность ее ухоженности уже упоминалась в удовлетворенности мужско-

го Эго. Теперь коснемся этой стороны с позиций сексуальной привлекательности.

Отнюдь не для всех женщин быть ухоженной – прописная истина, и порой становится обидно за представительниц прекрасного пола, когда видишь, что геи ухожены лучше, чем они.

Мода на «натуральность» оказывает дурную услугу сексуальности, да и многие женщины с годами пренебрегают уходом за собой, считая, что их должны любить такими, какие они есть. Они расслабляются, а зря, никто им ничего не должен, не те сейчас времена.

Конечно, за всем этим стоит работа, время и деньги. Но других вариантов нет. Если женщина не введет в привычку трудиться над своей ухоженностью, если позволит себе расслабиться в этом отношении, пусть не удивляется роли домашней тапочки, которой прощают и помятость, и потертость, и бесформенность, но и относятся к ней соответствующим образом. Она сама тогда теряет конкурентоспособность. Сама демонстрирует свой возраст, свою некрасивость, неженственность, неутонченность, дурной тон... Она сама показывает свой низкий уровень и пропавшую сексуальность. Сама уменьшает интерес к себе и уважение, сама «сходит с дистанции», увеличивая риск измен и расставания. А уж если это расставание произойдет, так еще и усложняет себе поиск нового спутника жизни.

Да, женщинам в этом отношении сложнее, чем мужчи-

нам, и им приходится больше работать над внешним видом. Но таковы законы природы. Мужчины любят глазами, и тут ничего не поделаешь. Иллюзии в этом отношении опасны. Для большинства мужчин «женская красота» и «сексуальная привлекательность» – почти синонимы, не стоит забывать этого, претендуя на верность.

Переходим к МУЖЧИНАМ, и хоть их внешний вид тоже значим для женщин, но важнее здесь аккуратность и гигиена. Невозможно переоценить, насколько женщины любят чистоту, приятные запахи и свежее дыхание. К сожалению, одомашиваясь, мужчины нередко пренебрегают этим. Мало того, что они теряют физическую форму, начинают меньше следить за собой, ходят дома в «вытянутых на коленях трениках», так они еще и становятся менее чистоплотными. Тем самым мужчина теряет мужественность в восприятии женщины и становится менее привлекательным в ее глазах.

Я уже не говорю о таких вещах, как шершавая кожа, заусенцы или мозоли на руках, пытающихся гладить тело женщины. А щетина при попытке делать куннилингус? Ведь это все равно, что наждачной бумагой по головке члена. Простите за прозу, но упомяну, пожалуй, и об этом, завершая тему мужской ухоженности.

Ухоженность обоих партнеров очень важна, ведь это не только привлекательность и гигиена, но и выражение желания нравиться друг другу.

Ну и, наконец, последний, третий блок: «НАСЛАЖДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ». Мы ведь хотим с помощью любви наслаждаться жизнью, не так ли, страдания нам даром не нужны. Но начнем с того, о чем мало обычно говорится – игры и интриги в отношениях, а ведь это крайне важно. Удовольствие – в первую очередь приятные эмоции, а эмоции это в первую очередь игра. Для отношений такое особенно характерно, и потому:

## **ВОСЬМОЕ – игра и интрига в отношениях**

Любовь – это интригующая игра, самая увлекательная и интересная игра в жизни, игра двух разных людей, имеющих свои особенности. Если партнеры воспринимают свои отношения именно так, то, во-многом, именно это позволяет им подогревать взаимный интерес, а не терять его со временем.

Таким образом, чтобы отношения не стали пресными и привычно скучными, нужно поддерживать в них ощущение интриги, а каждому следует проявлять индивидуальность. Каждый при этом отчасти самоутверждается и каждый играет в свою пользу. Это, то, что американский психолог Дэвид Шнарх (David Schnarch) называет дифференциацией, подчеркивая ее важность для стабильности отношений. Тем самым, никто из партнеров не должен терять свое собственное Я, сливаясь в единое целое со «второй половинкой», только

тогда и возможна интрига в отношениях.

Если говорить об этом, то ключевая роль здесь принадлежит женщине, ведь она же в большей степени актриса. Ей важно оставаться самой собой, быть игривой кошечкой, а не становиться в восприятии мужчины привычной домохозяйкой и солидной матерью его детей. Если она не поддразнивает мужчину, не заигрывает и не совращает, если полностью зависит от него, предсказуема и до конца понятна, его может потянуть на сторону – за игрой, охотой и интригой. Это крайне важное условие для поддержания интереса мужчины, его опасно недооценивать.

Такая интрига, это отчасти противостояние мужчины и женщины, отстаивание каждым собственных интересов. Оба партнера при этом демонстрируют свою индивидуальность, ну а женщина, в придачу ко всему, – свою независимость, загадку и непознанность. Чем самодостаточней она станет в глазах мужчины, тем в большей степени он будет желать добиваться ее. Американский психолог Джэк Морин (Jack Morin) в книге «Эротический ум» (The Erotic Mind) предложил интересную формулу подогрева интимной стороны отношений: «Возбуждение = Влечение + Препятствие». На мой взгляд, это относится не только к сексу, но и к магнетизму женщины в целом. Доступность ведет к скуке и падению интереса, мужчине необходимо что-нибудь преодолеть, чтобы испытывать драйв жизни. Ощущение независи-

мости от него его же женщины, понимание ее самодостаточности и будут выступать таким «препятствием».

# 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.