

Alla Zelcer



# ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОЙ ЖЕНЩИНЫ

Бестселлер для женщин

**Alla Zelcer**

# **Территория успешной женщины. Бестселлер для женщин**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28951493](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28951493)  
ISBN 9785449029317*

## **Аннотация**

В этой книге я, полагаю, собрала самые острые и пикантные подробности об успешности женщины. За много лет проведенных мной семейных и профессиональных консультаций мне удалось выделить самые важные аспекты женской успешности и наоборот. На основе своих исследований я создала тренинговые программы для женщин. Эта книга состоит из теоретических знаний и практических рекомендаций, которые изменят жизнь каждой женщины, прочитавшей ее. Будьте счастливы и успешны, мои дорогие женщины!

# Содержание

Предисловие	5
Анализ жизненной ситуации	7
Цель или желание?	15
Ложные и истинные цели	18
Как правильно сформулировать свою цель?	21
Факторы, сдерживающие успех	25
Специфическая информация про деньги	26
Пограничные состояния	28
Конфликты в жизни женщины	39
Управление конфликтом	41
Женская конкуренция – конфликт или дар?	46
Методы управления конфликтами	48
Любовь и женщина	50
Актуальные способности	59
Пять языков любви по Эрику Берну (Эрик Берн «Пять языков любви»)	69
Как определить свой основной язык любви	82
Три способа определения вашего основного языка любви	84
Конец ознакомительного фрагмента.	87

# **Территория успешной женщины Бестселлер для женщин**

**Alla Zelcer**

© Alla Zelcer, 2020

ISBN 978-5-4490-2931-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, кто такая сильная и успешная женщина? Что же отличает успешных женщин от несчастных?

Успех в жизни женщины – это очень важный элемент. Для женщины, как и для мужчины, важна самореализация, важно достижение каких-то результатов, которыми можно гордиться.

В нашей жизни есть множество сфер: здоровье, карьера, семья, духовный рост, дети, творчество и т. д. И если в какой-то из этих сфер у нас провал, мы перестаём чувствовать себя успешными в полной мере.

Для ощущения полного успеха в жизни нам просто необходимо поддерживать все важные для нас сферы в балансе, на определённом уровне. Если что-то не удастся, не получится, то возникает ощущение, что чего-то не хватает «для полного счастья».

В этой книге я, как полагаю, собрала самые острые и интересные подробности неуспешности женщины, за много лет проведённых мной семейных и профессиональных консультаций мне удалось выделить самые важные аспекты женской успешности и наоборот. На основе своих исследований я создала тренинговые программы для женщин. Сегодня пришёл момент необходимости издания этой книги для широ-

ких масс, я хочу, чтобы женщины добивались успеха в жизни и были счастливыми. Эта книга состоит из теоретических знаний и практических рекомендаций, которые изменят жизнь каждой женщины, прочитавшей её.

Будьте счастливы и успешны, мои дорогие женщины!

***«Никто не в состоянии сделать тебя сильной,  
кроме тебя самой».***

Бейонсе Ноулз

# Анализ жизненной ситуации

Как стать успешным? Почему одним людям везёт, а других постоянно преследуют неудачи? Почему одним достаётся всё, а другим ничего?

Почему большинство действий людей постигают неудачи? Многие думают, что идут к успеху, но на самом деле они движутся к поражению. Почему так мало шансов добиться успеха? Ответ прост: чтобы добиться успеха, необходимо ставить цели. Если вы их не ставите, значит идёте в никуда. Если в жизни нет цели, жизнь теряет смысл.

Мало просто мечтать и желать чего-либо, нужно, чтобы желания перерастали в действия.

Для начала необходимо провести ваш анализ жизненной реальности, вы спросите: «Что ещё за анализ такой?» Всё очень просто, это как посмотреть на свою жизнь изнутри и снаружи с принятием всего негативного, что в ней есть.

Ответ на вопросы:

*Что я имею в реальности на сегодняшний день?*

*Что тебя не устраивает, и ты непременно хочешь это изменить?*

Каков он для тебя – образ идеальной жизни?

Существуют стереотипы идеальной жизни, которые нам закладывались обществом, книгами, родителями и. т. д. Но действительно ли они идеальны? Или это лишь набор чужих, навязанных нам стереотипов?

- *Безбедная жизнь.*
- *Безопасность и возможность спасения.*
- *Мир во всем мире.*
- *Здоровье.*
- *Гармония.*
- *Любовь.*
- *Секс.*
- *Забота о близких.*
- *Дружба.*
- *Самоуважение.*
- *Чувство достижения.*
- *Уважение общества.*
- *Равенство и братство.*
- *Свобода и независимость.*
- *Мудрость.*
- *Понимание красоты.*
- *Веселье, радость.*
- *Интересная и активная жизнь.*
- *Духовное развитие, богатый внутренний мир.*

Посмотри, присутствуют ли в твоей жизни эти стереоти-



пы? Каким образом они попали в неё? Они вложены тебе родителями, школой, социальной жизнью? Какие из них ты считаешь лишними и почему?

### **Стереотип: Кто Я?**

Энергию стереотипа я ощущаю как сгусток тёмной энергии в верхней части головы. Думаю, что он сформирован, как чужеродное внедрение в гены.

Проявляется как трусость, страх, безответственность и лживость. Этот стереотип заставляет меня быть хорошей и соответствовать различным сформированным рамкам, выглядеть так, как ждут окружающие. Сгусток энергии стереотипа небольшой по размеру, но определяет очень многое.

**Стереотип:** Отношение к развитию и совершенствованию.

Проявляется как усталость от развития («Опять это развитие, хочется жить, как все...»), через отношение к развитию, как к тяжкому труду, откладывание необходимых действий на потом: «С этой ситуацией я поработаю завтра» или «На это у меня недостаточно сил».

Этот стереотип поддерживается также тупостью: «Когда как бы ничего не понятно» и негативизмом, отрицательным опытом других, который я проецирую на себя. Для изменения стереотипа необходимо слияние процесса развития и процесса жизни. Стремление быть хорошей надо заменить

на стремление жить по Божественной Воле.

**Стереотип:** Отношение к Учителю.

Этот стереотип образован на неумении учиться и на отношении «Учитель мне должен...»:

- 1) Учитель обязан учить. Собственные усилия прикладываются по желанию.
- 2) Учитель должен ко мне относиться хорошо.
- 3) Учитель должен меня учить тогда, когда мне это надо, и так, как мне это надо.
- 4) Учитель должен дать то, что не дали родители.
- 5) Учитель – это непонятное и загадочное явление. Его лучше избегать... Закреплён стереотип невыполненными заданиями.

Вместо стереотипа должно быть восприятие Учителя как дара Божественных сил, которое помогает выстраивать связь с Божественным. Чтобы преобразовать стереотип, надо учиться.

**Стереотип:** Отношение к противоположному полу.

Этот стереотип образован отсутствием с детства нормальных примеров взаимоотношений между мужчинами и женщинами и негармоничными отношениями между родителями.

Проявляется отсутствием уважения к мужчинам, самодостаточностью. Тяга к противоположному полу больше теоре-

тическая. Негативизм: «Всё, что ни делает, всё к худшему». Вместо стереотипа нужно отношения выстраивать на основе любви и уважения.

**Стереотип:** Отношения в семье.

«Семья – вынужденная необходимость». Ценность семьи никогда не культивировалась. Доминировал «проблемный подход»: «Семья – это всегда трудности».

Проявляется стремлением как можно меньше нагружать себя решением бытовых вопросов, желанием избежать «ненужных сложностей». Закреплён кухонно-бытовыми привычками. Необходимо воплотить в жизнь мечту о большой семье – Роде, где изначально выстраиваются человеческие отношения между членами семьи.

**Стереотип:** Отношение к детям.

«Мой ребёнок – что хочу, то и делаю». Образован на собственном примере личностного воспитания, а также общим подходом к воспитанию, доминирующим в обществе. Проявляется как:

- 1) Чувство собственности: «Лучше меня моего ребёнка никто не понимает», «Как хочу, так и воспитываю».
- 2) Желание создать для ребёнка комфортные условия.
- 3) Ребёнок – игрушка для родителей.
- 4) Воспитание исключительности в ребёнке.

Вместо стереотипа должно быть понимание того, что ре-

бёнок – не материальная собственность. Для трансформации нужно дать возможность проявиться Божественной Сутти в ребёнке. Воспитание должно строиться на принципах человеческой этики.

**Стереотип:** Отношение к родителям.

«Ты – мне, я – тебе». Образован двуличной системой воспитания: с одной стороны, всё лучшее тебе, любимой, а с другой – ты нам всё это верни...

Проявляется, с одной стороны, неприятием родительского образа жизни, а с другой – желанием дать родителям всё, что им нужно. Жалость к родителям и одновременно раздражение от того, что родители ждут от меня определённых действий, поступков, материальных ценностей. Закреплён вещами, которые мама дарит, а потом контролирует, как бы я их кому не отдала. Вместо стереотипа должно быть уважительно-адекватно-благодарное отношение к родителям с изрядной долей юмора. Чтобы трансформировать стереотип, нужно освободить себя от родительских энергий. Но как это сделать? По возможности регулярно давать родителям деньги...

**Стереотип:** Отношение к социальному положению.

Образован социальной клеточкой – ячейкой, в которой жили родители и я.

Проявляется:

1) Больше того, что я имею по социальному положению, мне как бы и не надо.

2) Трудно себя даже представить в другом социальном качестве.

3) Зависть к тем, чьё социальное положение лучше.

На самом деле, социальное положение должно определяться магическим статусом в системе развития и совершенствования. Для этого нужно изменить социальную систему, перестроить её по человеческим законам.

**Стереотип:** Отношение к окружающему миру.

С детства меня приучали потребительски относиться к окружающему миру.

Проявляется:

1) Окружающий мир – это нечто, от меня не зависящее, существующее само по себе.

2) Потребительское отношение: вопрос, что нужно мне от окружающего мира, более важен, чем вопрос, а что нужно окружающему миру от меня.

3) Узкое восприятие окружающего мира: окружающий мир – это то, что окружает меня в данный момент, и какое мне дело до масштабов планеты?

Поддерживается потребительской системой ценностей в человечестве. Закреплён так называемыми «благами цивилизации». Для трансформации стереотипа нужно насыщать окружающий мир энергиями любви. Глубже ощущать взаи-

мосьвязь внутренних процессов с тем, что происходит вовне.

**Стереотип:** Отношение к своему бытию в реальности.

Образован силами, которые заинтересованы в том, чтобы из человека сделать зомби.

Проявляется:

1) Недостаточным контролем своих действий и поступков.

2) Плохим видением причинно-следственных связей в цепи событий и ситуаций.

Вместо стереотипа нужно повышать уровень своего бытия.

# Цель или желание?

**Чем отличается желание от цели? Желание – это каждый день смотреть на красивых аквариумных рыбок, а цель – это купить аквариум!**

Очень часто люди мыслят неконкретно и расплывчато! Их спрашивают: «Какую вы хотите работу?» «Чтоб на жизнь хватало», – это проблема, которая приводит к серому существованию. Человек, который не имеет цели, но имеет ярко выраженное желание: он хочет интересную, творческую, высоко оплачиваемую и перспективную работу, но так и не понял, какую работу. Цель непременно должна быть связана с действием!

**Цель должна иметь конкретные параметры:**

К-конкретность – что именно?

И-измеримость – сколько?

Л-локализованность в пространстве – где?

О-определенность во времени – когда?

Вы должны поставить планку, конкретизировать (пример с ремонтом), если вы не будете писать план, когда должно произойти то или иное событие. С каждым днём мы становимся старше: прыщи всегда переходят в морщины, время уходит в вечность. **НУЖНО СЧИТАТЬСЯ С ФАКТОРОМ**

# ВРЕМЕНИ!

Люди, которые имеют желание, но не имеют цели, всю жизнь мучаются и страдают.

Формула счастья = то, что я имею/то, что я хочу иметь.

Типы мечтателей:

– мечты в прошлом (времена так же, как и люди, всегда одни и те же), оправдания – это слова, которые произносят неудачники;

– мечты в настоящем, но мелкие мечты, которые сводятся к вещизму – есть-спать-покупать (люди, обрастающие вещами), смерть на кучке барахла;

– высокие мечты – стать президентом или первый миллион к сорока (неадекватные мечты), это когда у человека есть пропасть между тем, что есть, и тем, чего хочет;

– мечты, не связанные с действием, – и крупная, и мелкая мечта, но человек ничего не делает для её реализации. То, что есть у других, это повезло, а то, что я в... это виноваты другие;

– высокие и адекватные цели, которые связаны не только с барахлом, но и с удовлетворением собственных амбиций.

**Большинство людей не имеют целей!**

**И их оправдание – я просто живу!**

Цели должны иметь адекватный характер.

Цели, с которыми живёт большинство людей, можно разделить на такие типы:



- личные – обмен денег на товары или услуги (чем больше баракла, тем меньше жизни, меньше баракла – больше времени!);
- социально-полезные (социально-направленные);
- связанные с самосовершенствованием.

**«БОГАТЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ТОТ, КТО ТРАТИТ НЕ ВСЁ, А СЧАСТЛИВЫЙ – ТОТ, КТО НЕ ТОЛЬКО НА СЕБЯ».**

Цели также можно разделить на близлежащие и далекои-  
дущие, также на задачу максимум и минимум.

Так же на духовные и материальные (запишите, когда в последний раз вы ставили себе духовную цель и какую).

Цели также можно разделить на стереотипные (династия, семейное клише) и личные. Небольшой процент людей смотрит на несколько лет вперёд. А остальные трудящиеся еже-  
минутно, ближайшего времени.

Многие специалисты предполагают, если у вас есть 5 лет жизни, вы можете добиться чего угодно!!!

*Абсолютная цель заключается в том, чтобы  
стать личностью!*

# Ложные и истинные цели

Очень важно различать ложные и истинные цели.

Предложенная кем-то цель, цель, которая ворует у нас время и средства, – **ложная!**

**Истинная цель** подразумевает использование ваших ресурсов, талантов, чтобы грамотно себя истратить, вопрос самореализации. Как же сформулировать цель, достойную меня? Высокую, но адекватную?

Они должны формулироваться на стыке:

- ресурсы (диплом, средства, знакомства, недвижимость, семья, работа – все то, что у меня есть) №3;
- способности, таланты №2, с их помощью я могу преумножать, и если я их развиваю, то ресурсы преувеличиваются;
- мечты №1, желание движут миром (мечты скрываются в ДНК человека).

**Есть только один ресурс, который не восполняется – ВРЕМЯ!**

Давайте рассмотрим жизненную цель на примере упражнения.

*УПРАЖНЕНИЕ №1*

**Играем в Дартс** – все по очереди бросают по три дроти-  
ка.

*Диалог:* суть данной игры – набрать наибольшее количество очков. Куда вы обычно целитесь? В центр! То есть вы выбрали себе за цель 100 и бросали туда, но попадали в разные сектора. А теперь давайте заберём холст с баллами, игра для вас потеряет смысл, пропадает цель, и вы не знаете, куда целиться.

Так и в жизни, если у вас нет цели – цель теряет смысл! Никто и никогда не ездит в отпуск без плана: выбираем курорт, бронируем билет, отель и. т. д., у вас всё запланировано. Но стоит вам вернуться к рабочим будням, по жизни идёте без цели! Почему? Неужели те люди, которые не достигают успеха по жизни, действительно заранее планируют свою неудачу?

***Проблема в том, что они вообще ничего не планируют.***

В чём же причины бесцельной жизни?

- Не понимают, что цели жизненно необходимы.
- Не знают, как это делать.
- Боятся, что это бессмысленно (не достигнуть своих це-

лей).

– Заниженная самооценка (у меня ничего не выйдет).

**Единственный способ попасть на вершину, это  
поставить себе эту вершину за цель!**

# Как правильно сформулировать свою цель?

Цели должны быть эффективные – вы должны четко осознавать для чего вам это надо.

## *Упражнение №2. «Письмо к себе»*

Сформулируйте и запишите главную, самую большую цель (обязательно запишите, что именно вы хотите в результате, как он должен выглядеть, где и когда – время).

Теперь вам нужно сформулировать план её достижения в 5—7 пунктов.

Давайте представим, что вы достигли поставленной цели. Осуществили то, что задумали, всё свершилось!!! Ура!!!

Запишите 2 предложения о том, с чего всё начиналось. Когда и при каких обстоятельствах вы решили изменить свою жизнь?

Как вы начали менять свою жизнь и двигаться к поставленной цели?

С какими трудностями вам пришлось столкнуться (противостояние семьи, внешнее вмешательство)?

Как вам удалось их преодолеть? Кто вам в этом помог?

Скажите слова благодарности тем обстоятельствам и людям, которые создавали вам трудности на пути к цели, пото-

му что благодаря им вы стали мудрее и сильнее.

Последнее постскрипtum Я...

Теперь каждый положит это письмо в конверт, заклеит его. Никому его не давайте, не вскрывайте. Ждите. Вскроете его тогда, когда цель будет достигнута!

**Давайте разберемся конкретнее, как же правильно формировать цели.**

Можно выделить три наиболее важных сферы жизни, которые формируют цели.

Ваша работа/бизнес:

- чем вы занимаетесь;
- какой доход имеете;
- какой уровень ответственности;
- сколько людей у вас в подчинении;
- какой уровень престижа вы имеете в сфере своей занятости;
- сколько времени в сутки вы работаете;
- сколько источников дохода имеете;
- какие источники дохода.

Семейное положение:

- какой стиль жизни я обеспечиваю для моей семьи;
- какие у меня отношения в семье;
- где мы живём;

- как мы отдыхаем;
- сколько времени я уделяю семье;
- какое благосостояние моей семьи.

Социальная сфера:

- каких друзей я имею (ошибка – друзей надо не иметь, а любить);
- к каким социальным группам я принадлежу;
- какую пользу я приношу обществу;
- каким образом я позитивно влияю на этот мир.

Прежде чем ставить цель, внимательно просмотрите каждую сферу, напишите ответы на все вопросы. Помните те пункты, которые вас не устраивают, и то, что вы непременно хотели бы изменить в своей жизни. Напротив каждого пункта запишите новый.

Просмотрев всё внимательно, у вас возникнет много новых желаний, и естественно сформируются цели по каждому из них, **изменение всего и есть ваша главная цель**. Чтобы её достичь, необходимо сформулировать промежуточные, не менее важные цели.

Составьте список всех целей, индивидуально к каждой цели нужно написать план её достижения: как я буду это делать, что мне для этого нужно, кто мне может помочь в этом, что может помешать, 5 пунктов как я это буду делать, что сделаю вначале, срок осуществления (должен быть реаль-

ным).

Начните с самой важной для вас сферы. Помните, вы не сможете изменить всё и сразу!!!

Не стоит забывать также, что на пути к успешному достижению цели всегда возникнут факторы, которые будут стопором, сдерживать ваше продвижение. Что же это за факторы?



# **Факторы, сдерживающие успех**

– Незнание ответа на вопрос: в чём смысл жизни? в чём смысл моего существования? Все люди, которые не знают ответ на этот вопрос, умрут нереализованными.

– Страх перед действием: если значимость цели меньше, чем значимость возникающих препятствий на пути (увеличительная линза, а что если, а вдруг, да – но) человек не добьётся успеха.

## **ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫ ПРОИГРАЛИ, УЖЕ ДОСТАТОЧНО БЕЗДЕЙСТВОВАТЬ!**

– Бездействие. Знает, чего хочет, но всё откладывает на потом.

– Неверие. Действует без силы воли и всегда сомневается, колеблется, прислушивается к людям, которые отговаривают, малейшая неудача приводит к падению (большинство людей не в состоянии выдержать даже первого отказа).

## **УПОРСТВО ВАЖНЕЙ ПРАВИЛЬНОСТИ И ВЕЗЕНИЯ.**

– Отсутствие любви. Созидательные действия, направленные для людей, вера, действия не могут быть направлены на разрушения.

– Незнание специфической информации про деньги (приемы-ошибки).

# **Специфическая информация про деньги**

Куда инвестируют средства и время, усилия, способности:

- бедные люди – экономия, найти дешевле, на чёрный день откладывают, рожают много детей;
- средний класс – образование детей, барахло;
- богатые – недвижимость, бизнес, финансовое образование (пропасть в мышлении).

**Если вы стараетесь изо всех сил, работаете, а ничего не меняется в финансовом плане, нужно что-то менять.**

**Ответьте на вопрос:** Что такое финансовая независимость? Это возможность жить так, как вы привыкли, на том уровне – не работая!!!

**Классификация людей по отношению к деньгам:**

**Тип 1. Голодранец** – абсолютная финансовая зависимость, тратит всё, что зарабатывает, свойственно тратить деньги в голове ещё до того, как они их получили, вечный финансовый ноль – получил = потратил = пришёл к нулю (говорят, нет возможности откладывать).

Тип 2. **Негодяй** – тратит больше, чем зарабатывает, не отдаёт долги, находит способ обмануть, прожигает свой потенциал.

Тип 3. **Богач** – тратит меньше, чем заработал, умеет жить скромнее того уровня, который может себе позволить (богатство – это состояние ума).

Тип 4. **Честный придурок** – тратит меньше, чем зарабатывает, копит, не зная на что, отказывая себе во всём.

**БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НИЧЕГО НЕ ДОСТИГ-  
НЕТ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ ТРАТЯТ СВОЙ ПОТЕН-  
ЦИАЛ НА ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ ДРУГИХ ЛЮ-  
ДЕЙ.**

*Потому что ты просто жил, а другие думали, планиро-  
вали, ставили цели, добивались. Оправдание неудачников –  
другим повезло!*

*«Мир внутри нас – это единственный реальный  
мир, который существует, а внешняя реальность –  
это всего лишь отражение».*

# Пограничные состояния

Современное общество не способствует доброму здоровью человека. Стрессы, депрессии, повышенная эмоциональная и информационная нагрузка, борьба за место под солнцем – всё это накладывает отпечаток как на физическое, так и на психическое состояние людей. Мужчины благодаря своей эгоцентричности менее подвержены воздействию депрессии, их мужская природа не даёт им права быть слабыми в лице женщины, и депрессивные и стрессовые ситуации большинство из них переживают скрыто внутри себя.

К пограничным состояниям относятся:

- депрессия;
- тревога;
- гнев;
- неуверенность в себе;
- идеализации;
- презрение.

Женщины же более эмоциональные и восприимчивые, поэтому депрессия и стресс для них враг номер один. Но не так страшен волк, как его рисуют, предупреждён – значит вооружён. Давайте подробнее разберёмся, что же это такое и как бороться, и быть всегда настороже возникновения

этих врагов. Разберёмся во всем по порядку, итак, скажу сразу, что все люди испытывают стресс, его невозможно всё время избегать. Но его можно держать под контролем, реально оценивая происходящее вокруг, учась смотреть на проблему в перспективе и делая паузы в веренице необходимых дел.

**Не ждите, пока проблема превратится в кризис.**

Человеческой натуре свойственна черта закрывать глаза и избегать неприятных тем и обстоятельств на работе и в личной жизни. Но разрешать проблемы проще, пока они не стали более серьёзными и не превратились в неуправляемые. У любого человека случаются цейтноты, но регулярно взваливать на себя больше, чем ты можешь вынести, чревато нежелательным стрессом. Иногда нормально говорить «нет» и не соответствовать чьим-то ожиданиям. Не берите на себя финансовые обязательства и кредиты, если у вас недостаточно денег для манёвра в случае непредвиденных обстоятельств. Реалистичный подход к своим финансам поможет вам не превратить свою жизнь в один большой стресс.

Как известно, любую болезнь (а стресс и депрессия – это болезнь!) легче предупредить, чем лечить. Потому, чтобы избежать таких неприятностей в будущем или смягчить их проявление, рекомендуется следовать простым жизненным правилам, выработать непротиворечивые жизненные цели, эффективно планировать своё время и всегда находить его для себя.

**Депрессия** – это зло, т. к. в результате депрессивного состояния человек выпадает из нормальной жизни, теряет бдительность, целеустремлённость, опускается как личность. С депрессией надо бороться – это аксиома, т. к. если пустить депрессию на самотёк, то можно и вообще зачахнуть, уже окончательно.

**Стресс** – это защитная реакция организма на жизненные трудности, которая призвана стимулировать человека к борьбе. Но когда накапливается слишком много нерешаемых стрессов, человек впадает в депрессию, которую иначе можно назвать отчаянием, состоянием, когда человек уже устал бороться и сдался.

*Главная проблема депрессии – это то, что человек мысленно бежит по замкнутому кругу, не имея сил из него вырваться. Разорвать железные цепи депрессивного состояния очень сложно.*

## **Как выйти из депрессии?**

Самое важное, что вам необходимо осознать: чем меньше времени вы думаете о своей депрессии, тем быстрее она пройдёт. Все происходит по тому же принципу: где сосредоточено ваше внимание, там струится и сама энергия. Если вы не будете вкладывать свою энергию в депрессивное состояние, оно очень быстро изменится. Следуя из этого вывода, вам необходимо себя чем-то занять. Когда вы в процессе, у вас нет времени думать о чём-то другом. Это самый про-

стой и лучший способ выхода из депрессии.

А теперь дам вам кое-какие подсказки, *как выйти из депрессии*.

## **Переключите своё внимание**

Если ваше депрессивное состояние связано с одной сферой вашей жизни, например, только работа, или только личная жизнь, или только здоровье, для того, чтобы выйти из депрессии, вам будет достаточно просто переключить своё внимание с одной сферы жизни на другую и с головой погрузиться в эту сферу.

Например, если у вас случилась беда в личных отношениях, вы можете с головой погрузиться в работу (конечно, если ваша работа приносит вам радость).

Если у вас случилась беда на работе, вы можете с головой погрузиться в личную жизнь.

## **Творчество**

Многие люди думают, что творчество – это писание, рисование, пение, танцы и другое. Это отчасти ошибочные ассоциации. Творчество – это любой вид деятельности, в которой вы в этом мире проявляетесь.

Творчество – это уникальный (ваш индивидуальный) подход к выполнению каких-либо задач.

Если вы мама и воспитываете своего ребёнка, вы можете проявлять свое творчество в воспитании. Если вы предприниматель, вы можете проявлять своё творчество в продвижении собственных товаров и услуг. Вы можете искать новые необычные способы маркетинга и рекламы. Если ваша работа связана с общением, вы можете и здесь проявлять своё творчество.

Когда вы живёте и очень часто везде и во всём проявляете своё творчество, вы не можете находиться в депрессии. Творчество – это проявление вас настоящего. Это ваш дар. И когда вы его проявляете, вы соединяетесь со своей собственной высшей сущностью.

Вы можете отыскать способы, как делать простые бытовые вещи творчески. Например, мытьё посуды. Вы можете включить свою любимую музыку и по ходу процесса пританцовывать. Лично я всегда так делаю, когда мою посуду или делаю любую уборку по дому.

Вы можете петь в душе. И таких способов бесчисленное множество. Главное, соберитесь и найдите их.

## **Хобби помогает выйти из депрессии**

Какое ваше хобби?

Что вы делаете для души?

Конечно, в идеале, если вашим хобби является ваша работа, но, к сожалению, так получается у немногих людей.



Возможно, вы любите читать книги, петь, слушать музыку, шить.

## **Спорт и физическая активность**

Каким образом спорт поможет вам выйти из депрессии?

Депрессия может долго не проходить только тогда, когда человек живёт пассивной жизнью. Депрессия не может быть в подвижном и активном теле.

Депрессия и активность – это два несовместимых понятия. Либо победит активность, и вы выйдете из депрессии, либо победит депрессия, и вы войдёте в пассивное состояние.

Как вода и огонь – они не могут существовать в одной точке.

Осознанно заставьте себя активно двигаться. Начните заниматься спортом, посещайте спортзал. Бег – лучшее средство от депрессии. Бег приводит весь ваш организм в движение. Вы набираетесь энергии и силы.

## **Личностный рост**

Начните читать книги по личностному росту и саморазвитию.

Запомните: главное – во время депрессии не оставайтесь со своим мозгом один на один. А то он вас сожрёт.

## **Резинка миллионера**

Резинка миллионера – это один из самых известных способов, который помогает избавиться от негативных мыслей. В чем его суть? Наверняка вы знаете резинки, которыми обматывают стопку денег. Вы берёте одну такую резинку и надеваете её себе на руку.

Каждый раз, когда вы подумали негативно, оттягиваете эту резинку, и она больно бьёт вас по руке. К счастью или несчастью, она довольно сильно бьёт вас по руке. Возникает боль – и вы переключаете свои мысли с негативного на эту самую боль.

Таким образом, вы отучаетесь мыслить негативно. Сначала будет больно, вы порвёте кучу таких резинок (достаньте сразу несколько десятков). Но постепенно негативных мыслей будет становиться всё меньше и меньше.

## **Слёзы – лучшее лекарство от депрессии**

Когда хочется – плачьте. Не надо себя сдерживать. Есть такая фраза — *«слезами делу не поможешь»*. Но как бы то ни было, себе вы точно поможете. Через слёзы вы очищаетесь. Тот негатив и боль, засевшие внутри вас, исчезают через слёзы.

Вы даже можете смотреть специальные фильмы, чтобы

вызвать слёзы. Поплачьте вдоволь. А когда начнёте плакать над фильмом, вспомните о своих проблемах и переключите свой плач с фильма на свою боль. Таким образом, вы выплачете весь скопившийся негатив.

Слёзы – очень мощный способ, который поможет быстро выйти из депрессии. Выплачьте свою депрессию и шагайте вперёд.

## **Ругаться и кричать**

Здесь я никоим образом не говорю, что вам нужно ругаться с кем-то или кричать на кого-то. Для того, чтобы выйти из депрессии, вам необходимо выругаться и выкрикаться самостоятельно.

Лучше всего это сделать в лесу или в парке, где точно никого нет. Вы можете дома громко включить музыку и высказать всё... Только нужно, чтобы дома вы были одни. Громкая музыка заглушит ваш рёв и крик.

**Чтобы не стать заложниками депрессии, в целом необходимо придерживаться достаточно простых и эффективных правил:**

1. Если нет жизненной необходимости работать сверхурочно или сверхнапряжённо – воспользуйтесь этой возможностью, отдыхайте, расслабляйтесь, высыпайтесь; отдохнув-

ший организм обладает огромным потенциалом восстановления и самоизлечения!

2. Не экономьте на питании, старайтесь делать его максимально разнообразным.

3. Иногда (даже в случае лишних килограммов!) позволяйте себе высококалорийные вкусности, лишние килограммы значительно лучше и полезнее сбрасывать, не изнуряя себя вредными диетами, а двигаясь на спортплощадке!

4. Не замыкайтесь в себе, максимально расширяйте круг приятного для вас общения (конечно, следует учитывать и то, что в этот круг могут попасть люди не совсем безопасные в общении, но это тема отдельного разговора).

5. Регулярно принимайте витамины и препараты, содержащие жизненно важные микроэлементы, в частности йод и селен.

6. Обязательно придерживайтесь правил гигиены!

7. Если вы большой любитель сидеть у телевизора или компьютера, то вам просто необходимо сократить время пребывания перед этими электронными агрегатами, найдите себе другие, менее вредные увлечения, например, коллекционирование или разведение аквариумных рыбок (если у вас нет аллергии на сухой корм для рыб), да мало ли есть на свете безопасных и даже просто полезных увлечений!

8. Чаще бывайте на свежем воздухе, в лесу (возьмите с собой репелленты от комаров и клещей!), у озера, слетайте на море (не перелёживайте на солнце!) или же, по крайней

мере, отдохните на своей или чужой даче (поясните родителям-огородникам, что постоянная прополка сорняков вредна для позвоночного столба), поваляйтесь на близлежащем пляже в компании приятных вам людей (если эти люди вам очень приятны, то обязательно захватите презервативы и биглюконат хлоргексидина), короче, смените обстановку и отдохните.

9. Займитесь спортом, очень увлекают многих коллективные игры на свежем воздухе, особенно футбол (травмпункты работают круглосуточно).

10. И никогда, никогда, никогда не платите абонентской платы... (Шутка!)

А если совсем серьёзно, то потенциальная опасность есть как в любой работе, так и в любом виде отдыха, особенно экстремальном, но (в любом случае!) отдых значительно полезнее для здоровья...

Кстати (не бросайтесь камнями, моралисты!), полноценный секс с приятными вам и проверенными партнерами тоже является очень полезной с точки зрения физиологии и психологии процедурой!

**Главное – ВСЕГДА И ВО ВСЁМ  
СОБЛЮДАТЬ МЕРУ И ПРИНИМАТЬ  
РАЗУМНЫЕ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ...**

Учтите, что по общему мнению очень многих специалистов, отказ от половой жизни по причинам, не связанным с нарушениями здоровья, крайне вреден; ведь любое подав-

ление ЗДОРОВЫХ инстинктов является очень и очень весомой причиной многих психосоматических и соматических заболеваний!

# Конфликты в жизни женщины

*«Конфликты, они повсюду, они касаются всего, что мы делаем, всех, с кем мы общаемся, но самое смешное то, что все споры по сути одинаковы».*

*Быть Эрикой (Being Erica)*

Конфликты... как же без них в повседневной жизни, мы конфликтуем в результате протеста, иного виденья вещей, просто потому, что нас не устраивает что-то или кто-то. Управление конфликтом доступно тому, кто умеет управлять собой. Научиться этому можно только через личный опыт, в процессе внутреннего роста.

Существует множество разнообразных ситуаций, которые порождают конфликты, успешность женщины ещё и в том, как она умеет избегать конфликтов и выходить из конфликтных ситуаций не только в профессиональной жизни, но и в личной. Давайте будем разбираться во всём постепенно. Конфликт – это столкновение разных интересов; естественный процесс, которого не надо бояться. При правильном отношении, конфликты могут научить нас оптимальному взаимодействию с миром, лучше узнать себя и людей, выявить разнообразие точек зрения. Разрешение межличностного конфликта выводит взаимоотношения на более каче-

ственный уровень, расширяет возможности группы в целом, объединяет её.

**Межличностный конфликт** – это столкновение личностей с разными целями, характерами, взглядами и др.

Предпосылкой для возникновения конфликта является **конфликтная ситуация**. Она появляется при несовпадении интересов сторон, стремлении к противоположным целям, использовании разных средств их достижения и т. п. Конфликтная ситуация – это условие конфликта. Чтобы ситуация перешла в конфликт, нужен толчок.

**Лучший способ разрешения конфликта – сотрудничество.**



# Управление конфликтом

Внезапно возникший конфликт можно постараться избежать. Если избежать не удаётся, его надо спокойно встречать и стремиться разрешить к удовлетворению всех конфликтующих сторон.

К разрешению *конфликтной ситуации* надо подготовиться. Определите свою цель. Что вы хотите? Если вы разрешаете конфликт путём переговоров, выберите время и место, удобное для обеих сторон.

Для правильного управления межличностным конфликтом важно не только помнить о своей позиции и понимать позицию другой стороны, но и осознавать состояние поля в целом.

Если противник готов к урегулированию конфликта, осознайте своё состояние: что вы сейчас чувствуете и чью сторону в этот момент принимаете – свою или партнёра-противника.

**Ищите понимание, а не победу.** Спокойно обсудите причины, вызвавшие конфликт. Разберитесь, что привело к конфликту: действия другой стороны или ваше непонимание ситуации. Предполагайте лучшее, не обвиняйте, пока не выясните, что другой имел в виду. Задавайте правильные

и тактические вопросы.

**Отстаивайте свою позицию, но не давите на партнёра.** Не требуйте, чтобы он изменился. Давление ограничивает возможности обеих сторон и не способствует разрешению конфликта.

**Следите за тем, что говорите:**

- употребляйте слова, которые «поднимают» человека, а не «опускают» его;
- спросите себя, правда ли то, что вы сейчас говорите, не преувеличиваете ли вы;
- не используйте слова «всегда» и «никогда»;
- будьте правдивы и делайте это с добром;
- иногда бывает лучше и промолчать.

**Нападайте на проблему, а не на человека:**

- говорите о конкретных вещах, не обобщайте;
- решайте главные вопросы, не цепляйтесь за мелочи;
- не говорите о нём, говорите о себе, вместо «ты врёшь», скажите «у меня другая информация».

**Осознавайте свои ощущения и выражайте их. Будьте искренни с собой и партнёром.** Позволяйте и партнёру свободно выражать свои эмоции. Разберитесь в своих чувствах: определите, какие эмоции вы можете выразить и ка-

кие подавляете.

**Управляйте своими эмоциями**, не подавляйте их, но и не позволяйте им управлять вами. Выражая их, осознавайте пространство вокруг вас. Выразив эмоцию, спокойно дайте ей уйти. Не цепляйтесь за свой страх, обиду или боль.

Гибкое и творческое отношение к ситуации – одно из условий управления конфликтом.

**Учитесь чувствовать состояние другого, общую «атмосферу» конфликта.** Помните, что вы находитесь в общем поле, где каждый участник играет свою роль в общем процессе.

Будьте открыты к возможностям, которые могут появиться в процессе урегулирования конфликта.

Осознав стихание эмоций или потерю интереса к конфликту, признайтесь в этом.

**Выйдите из своей роли и буквально смените позицию** – перейдите на другое место, посмотрите со стороны на конфликт, на себя и партнёра.

Что нового вы узнали о себе и создавшейся ситуации? Возможно, вам откроются новые варианты взаимоотношений.

**Если вы сейчас захотите помочь партнёру, верни-**

**тес в конфликт и займите его позицию.** Делайте это искренне, спросите, чем можете ему помочь. Понаблюдайте за ним, постарайтесь почувствовать, что он испытывает сейчас. Помогите ему выразить свои чувства.

**Если конфликт стихает, выходите из него. Простите себя и своего противника.** Прощение освобождает, восстанавливает взаимоотношения, устраняет отрицательные эмоции. Найдите слова, правильно отражающие ситуацию, не унижающие вас и вашего партнёра.

Если человек скажет «нет», это *не ваша* проблема. Вы делаете то, что правильно для вас.

**Если совместные усилия не привели к разрешению конфликта, попробуйте решить проблему самостоятельно.** Для этого представьте стороны конфликта как внутренние части своего «я» и проработайте его.

Чтобы стать мастером управления конфликтами, необходимо развивать в себе восприимчивость. Это даёт возможность чувствовать намерения партнёра (противника), позволяя вести более конструктивный диалог. Для развития восприимчивости учитесь жить настоящим моментом – «здесь и теперь».

Управление конфликтом доступно тому, кто умеет управлять собой. Научиться этому можно только через личный

опыт, в процессе внутреннего роста.

**Для подготовки к урегулированию межличностного конфликта** можно воспользоваться помощью друга. Опишите ему как можно объективнее сложившуюся ситуацию. Попросите его сыграть роль вашего противника.

# **Женская конкуренция – конфликт или дар?**

Для чего и почему происходит женская конкуренция? Как вы относитесь к женщинам? Каждая женщина стремится быть в рядах лучших: женская конкуренция, зародившаяся ещё в эпоху пещерного существования, никуда не делась до сих пор. Женщины на самом деле нацелены на сотрудничество, и есть только одна сфера в которой они конкурируют!

Для женщин гораздо важнее общение, нежели, как для мужчин, – достижение цели!

Конкуренция, по сути, – это противоборство между людьми за достижение благ и ценностей в условиях их дефицита, и в этом процессе вся энергия сторон будет направлена на то, чтобы выйти победителем, а не на то, чтобы себя реализовать или раскрыть. Но у людей так устроено, что женская конкуренция малопривлекательна и не сводится к природе женщины. Каких результатов достигают женщины в такой борьбе? Женщины конкурируют не только за внимание мужчин, но и за успех и достижение поставленных целей.

На самом деле конкуренция – это тоже средство достижения своей цели, и на самом деле, для тех, кто нашёл свою уникальность или большую идею, конкуренции не существует. Когда у вас есть большая идея, вам не страшны конкурен-

ты, это идея не простая, это реальное действие, и тогда вы ваших конкурентов видите вашими партнерами, которые могут дополнять вашу идею, например, от того, когда Бил Гейтс придумал «Виндовс», появилась потребность ещё в тысяче разных программ, что дало возможность конкурентам стать партнёром. Конкуренция начинается там, где человек хочет делать что-то подобное, что делают другие, он не хочет напрягаться, а просто работать по шаблону и получать за это деньги, и он хочет делать то же самое, что и все, и быть при этом успешным, лучшим. Вам необходимо найти свою уникальность, чтобы ваши потенциальные клиенты понимали, а чем же вы отличаетесь от других.

Для женщины конкуренция – это ещё и энергетическое состояние, женщина, уверенная в себе, выстраивает свою стратегию таким образом, чтобы конкуренция сводилась на минимум, и переводит её в модальность партнёрства.

# Методы управления конфликтами

Существует множество методов управления конфликтами. В целом их можно разделить на несколько групп, каждая из которых имеет свою сферу применения.

## **Внутриличностные.**

Внутриличностные методы влияют на отдельную личность и заключаются в правильной организации своего собственного поведения, в умении выразить свою точку зрения, не вызывая защитной реакции со стороны оппонента.

## **Структурные.**

Структурные методы влияют преимущественно на участников организационных конфликтов, возникающих из-за неправильного распределения функций, прав и ответственности, плохую организацию труда, несправедливость системы мотивации и стимулирования работников и др.

К таким методам относятся:

- разъяснение требований к работе;
- использование координационных механизмов;
- разработку или уточнение общеорганизационных целей;
- создание обоснованных систем вознаграждения.

## **Межличностные.**

Межличностные методы предусматривают необходимость выбора адекватной формы влияния на этапах возникновения конфликтной ситуации или развертывания кон-



фликта для коррекции стиля индивидуального поведения его участников с целью предотвращения ущерба личностным интересам.

### **Переговоры.**

Переговоры выполняют определённые функции, охватывая многие аспекты деятельности работников. В качестве метода решения конфликтов переговоры представляют собой набор тактических приёмов, направленных на поиск взаимоприемлемых решений для сторон конфликта.

Для организации переговорного процесса необходимо обеспечить выполнение следующих условий:

- наличие взаимозависимости конфликтующих сторон;
- отсутствие значительного различия в возможностях (полномочиях) участников конфликта;
- соответствие стадии развития конфликта возможностям переговоров;
- участие в переговорах сторон, которые могут принимать решения в определенной ситуации;
- соответствующие агрессивные действия.

Решение конфликта представляет собой устранение полностью или частично причин, которые породили конфликт, либо изменение целей и стиля поведения участников конфликта.

# Любовь и женщина

*«Чем больше любви, мудрости, красоты,  
доброты вы откроете в самом себе, тем больше  
вы заметите их в окружающем мире».*

*Мать Тереза*

По моему мнению, самой важной составляющей в жизни любого человека является любовь!

## Что такое любовь?

Каждый живущий в мире человек хоть один раз в жизни задавался этим вопросом. На самом деле понятие «любовь» многогранно и неоднозначно – невозможно выразить его значение одним словом. При этом у каждого человека оно звучит по-разному.

Давайте представим, что любовь – это огонёк, который живёт внутри вас, он имеет пять языков. Не задумываясь, навскидку напишите свои имена для каждого языка.

Так устроен наш разум, что мы делим любовь на две составляющих: к чему-то или к кому-то. Ежедневно мы употребляем много раз это слово в жизни, и каждый из нас думает, что он знает любовь, умеет ей пользоваться, но на са-

мом деле это глубокое заблуждение. Любовь для большинства людей – это чувство к партнёру. Другая любовь совсем иного рода – к родителям и совсем иная – к детям, а далее можно продолжать до бесконечности...

Любовь – это самое важное слово в языке. Оно же является наиболее непонятным. Как светские, так и религиозные мыслители пришли к выводу, что любовь играет главную роль в жизни. Нам говорят, что «любовь – это роскошный бриллиант» и что «любовь движет Вселенной». Этим словом наполнены тысячи книг, песен, журналов и фильмов. Многие философские и теологические системы отводят любви особое место. Существует несколько теорий любви, самая распространённая гласит:

**Любовь – ответ на вопрос бытия человечества.**

Жизнь, осознающая себя, есть человек. Он постигает себя, своего ближнего, минувшее и предположительное будущее. Восприятие себя как обособленного существа, понимание быстротечности жизни и того, что не по своей воле он пришёл в этот мир и покинет его вопреки собственному желанию, может пережить тех, кого он любил, или они его переживут – всё это заставляет его воспринимать свою отъединённость как положение в камере-одиночке. Он, наверное, обезумел бы, если бы не удалось вырваться из своей тюрьмы и найти формы объединения с окружающим миром и людьми. Ощущение отчуждённости от других рож-

дает в человеке тревогу, чувство беспомощности, боязнь не совладать с обстоятельствами: мир агрессивно вторгнется в мою жизнь, а я не сумею противостоять ему. Таким образом, восприятие собственной отчужденности является источником напряженного беспокойства.

Объекты любви. Любовь – это не только чувство, вызываемое конкретным человеком. Она – *установка, ориентация характера*, определяющая отношение человека к миру вообще, а не только к одному «объекту» любви. Тот, кто любит кого-то одного, а ко всем остальным равнодушен, не знает любви. Большинство людей не сомневается, что всё зависит не от собственной способности любить, а от объекта любви. И тот, кто не любит никого, кроме «любимого», ошибается, полагая, что это свидетельствует о силе его любви к объекту. Люди, стоящие на позиции, что главное – найти объект для приложения своих чувств, впадают в заблуждение, связанное с установкой на объект, о которой уже говорилось.

***«В мире много людей, которые умирают от голода, но ещё больше тех, кто умирает от того, что им не хватает любви».***

*Мать Тереза*

Идея, что любовь – это ориентация, которая направлена на всё, а не на что-то одно, отнюдь не отрицает существования различия между разными типами любви в зависимости от разных объектов любви.

## **Социально принятые виды любви**

Любовь – это, пожалуй, самая большая проблема человечества, которое не осознаёт, что это дар! Общество обязательно должно всё держать под контролем и в узде, оно должно иметь всему научное и практическое объяснение. Поэтому даже у любви есть научная классификация.

### **1) Братская любовь**

Братская любовь – основа основ всех типов любви. Под братской любовью я предполагаю ответственность, заботу, уважение, всестороннее понимание другого человеческого существа, стремление продлить его жизнь. Братская любовь дарует ощущение единства со всеми людьми, солидарность с человечеством. Братская любовь исходит из того, что все мы – одно, и не имеют значения различия в талантах, образовании, званиях. Главное в данном случае – идентичность человеческой сущности, общность всех людей.

Братская любовь – любовь равных. Но и между равными есть свои различия. Каждый из нас так или иначе прибегает к помощи других. Сегодня в помощи могу нуждаться я, завтра – ты. Но если человеку сегодня потребовалась помощь, это не означает того, что оказавший помощь всегда будет выступать в роли покровителя. Потребность в помощи – явле-

ние временное; умение обходиться собственными силами – устойчивое состояние.

Тем не менее любовь к человеку, нуждающемуся в помощи, любовь к бедному, стороннему – начало братской любви. В любви к человеку одной с тобой крови нет твоей заслуги. И животные любят своих детёнышей, заботятся о них. Слабый человек любит своего покровителя, так как от того зависит благополучие его жизни. Ребёнок любит своих родителей, потому что нуждается в них. Начало истинной любви надо искать в нашем отношении к тем, кого мы не можем использовать в своих целях.

## 2) Материнская любовь

Рассматривая разницу между материнской и отцовской любовью, можно сказать, что материнская любовь безоговорочна, что это – абсолютная самоотдача во имя жизни ребёнка и его благополучия. Теперь к сказанному надо присовокупить ещё одно существенное дополнение. Жизнеобеспечение ребёнка имеет два аспекта: один – это забота и ответственность, без которых невозможны сохранение здоровья и биологическое развитие. Другой аспект выступает за рамки простого сохранения жизни. Он включает в себя необходимость передачи ребёнку любви к жизни. Ребёнок должен ощутить, что *хорошо* быть живым, что *хорошо* быть мальчиком или девочкой, *хорошо* пребывать на этой земле.

### 3) Эротическая любовь

Эротическая же любовь, в отличие от братской и материнской любви, стремится к полному слиянию с одним-единственным человеком. Она по самой своей природе избирательна; к тому же, наверное, это самая обманчивая форма любви.

Её часто путают с бурными проявлениями «влюблённости», когда рушатся барьеры, существовавшие между чужими прежде людьми. Но мы уже отмечали выше, что период внезапной близости, наступивший благодаря влюблённости, по своей природе недолог. Достигнута близость с чужим человеком, не стало барьеров, которые надо было преодолеть. И начинаешь полагать, что в любимом человеке разбираешься так же хорошо, как и в самом себе. Но поскольку для большинства людей половое желание сопряжено с идеей любви, они легко впадают в заблуждение, принимая физическое влечение друг к другу за любовь. Между тем физическая близость, являющаяся следствием истинной любви, лишена жадности, потребности покорять или подчиняться, причинять боль. Она исполнена нежности. Эротическая любовь избирательна. Это её качество требует более подробного разговора. Часто избирательность эротической любви трактуется как привязанность, основанная на обладании. Эротическая любовь исключает по отношению к другим, помимо из-

братника, половое слияние, полное соединение во всех аспектах жизни, но не исключает глубокой братской любви. Эротическая любовь исходит из следующего положения: все человеческие существа одинаковы, но все – часть Единства.

#### **4) Любовь к себе**

Любить других людей – добродетельно, любить себя – грешно. Таково наиболее широко распространённое мнение. Предполагается, что в той мере, в какой я люблю себя, я не люблю других, т. е. любовь к себе – синоним эгоизма. Любовь к другому – это реализация своей способности любить. Вся сила любви сосредоточена на любимом, как на воплощении личностных качеств. Любовь к одному человеку предполагает любовь к человеку вообще.

#### **5) Любовь к Богу**

Любовь, составляющая религиозное чувство и именуемая любовью к Богу, в психологическом плане мало отличается от уже рассмотренных форм любви. Истоки этой любви также лежат в потребности преодолеть чувство отчуждённости и найти удовлетворение в достижении единения.

Если мы согласны с тем, что слово «любовь», как много веков назад, так и сейчас, пропитывает человеческое об-



щество, мы вынуждены также признать и то, что это слово является самым непонятным. Мы используем его в тысячах случаев.

Мы говорим: «Я люблю собак», и тут же — «Я люблю свою маму». Мы говорим о любимых занятиях: плавании, катании на лыжах, охоте. Мы любим разные вещи: кулинарные блюда, машины, дома. Мы любим животных: собак, котов, улиток. Мы любим природу: деревья, траву, цветы и погоду. Мы любим людей, мать, отца, сына, дочь, родителей, жён, мужей, друзей.

Мы даже влюбляемся в саму любовь.

Если этого мало, то обратим внимание на то, как мы используем слово «любовь» для объяснения поведения. «Я так поступил, потому что люблю её». Этой фразой объясняют любые поступки. Муж изменяет жене и называет супружескую измену любовью. Священник же назовёт это грехом. Жена алкоголика убирает последствия последней пьянки мужа. Она называет это любовью, но психолог назовёт это взаимозависимостью. Родители потакают всем желаниям ребёнка, называя это любовью. Специалист по вопросам семьи назовёт это безответственным поведением.

Что же тогда это такое: относиться к кому-либо с любовью?

Все люди от рождения наделены двумя базовыми способностями.

«Способность Любить» и «Способность Знать».

\* В психологии это называют первичными и вторичными способностями.

Способность любить – это способность любить и быть любимым, быть примером, иметь терпение, отдавать своё время.

Способность знать – способность учиться и усваивать знания, в них отображаются нормы социального поведения, формируют личность.

# Актуальные способности

Способность	Моя	Партнер	
Терпение			
Время			
Любовь			
Контакт			
Сексуальность			
Вера			
Надежда			
Доверие			
Целостность			
Грусть			
Уверенность			
Усердие			
Пунктуальность			
Аккуратность			
Чистоплотность			
Послушание			
Честность			
Бережливость			
Справедливость			
Успешность			
Точность			
Добродушность			

Заполните анкету по трёхбалльной системе: свои способности +++ или --, а также способности своего партнёра.

Избыток или недостаток способностей формирует нашу жизнь в основных четырёх сферах нашей жизни.



Давайте рассмотрим любовь как единое целое, не разделяя его на части. О любви можно говорить много, и в конечном счете всё сомкнётся на философских понятиях. Невозможно выделить единой формулы любви, т. к. у каждого человека получится своя единственно верная для него формула.

Само осознание любви на жизненных этапах основывалось на всех этих понятиях. У каждого из нас были в жизни моменты, о которых мы никогда и ни с кем не говорили

и даже иногда боялись говорить об этом сами с собой.

Вы думаете, что знаете любовь, это чувство, которое приносит человеку радость, умиротворение, счастье, а не любовь — это обида, горечь, не понимание; так вот, всё это чушь, потому что мы хотим думать, что это так. Ведь когда мы так думаем, мы просто удовлетворяем свой эгоизм.

Сейчас я докажу вам, что вы ничего не знаете о любви. С точки зрения лингвистики, существуют несколько основных языков: японский, китайский, испанский, английский, португальский, греческий, немецкий, французский и так далее. Большинство из нас в процессе своей жизни изучает язык, на котором говорят наши родители и ближайшие родственники. Этот язык становится нашим основным, или родным языком. Позже мы, возможно, изучим и другие языки, но это потребует от нас много дополнительных усилий. Эти языки становятся нашими вторыми языками. Лучше всего мы говорим на нашем родном языке. Мы лучше всего его понимаем. Разговаривая на этом языке, мы чувствуем себя наиболее комфортно. Чем больше мы пользуемся вторым языком, тем комфортнее мы себя чувствуем, общаясь на нём. Если мы владеем только своим родным языком и встречаем человека, который умеет говорить только на своём родном языке, который отличается от нашего, то наше общение ограничено. Тогда мы вынуждены полагаться на жесты, кив-

ки, рисование картинок, окружающие предметы. Мы можем общаться, но довольно неуклюже. Различия в языке – неотъемлемая часть культуры человечества. Если мы хотим быть эффективными в общении и преодолеть культурные барьеры, мы должны изучить язык тех, с кем мы хотим общаться.

С точки зрения любви, ситуация та же самая. Ваш эмоциональный язык любви может отличаться от языка вашего супруга подобно тому, как китайский отличается от английского. Не имеет значения, насколько старательно вы будете пытаться выразить свою любовь, говоря по-английски, но если ваша супруга говорит только по-китайски, вы так и не поймёте, насколько вы любите друг друга. Мой друг в самолёте говорил со своей третьей женой на языке «Утверждающих слов». Он сказал: «Я говорил ей о том, как она прекрасна. Я рассказывал ей о том, как сильно её люблю. Я говорил о том, что горжусь тем, что я – её муж». Он говорил о своей любви, он был искренен, но она не понимала его языка. Возможно, она искала проявления любви в его поведении и не находила его. Недостаточно быть искренним. Мы должны хотеть изучить основной язык любви нашего супруга, если хотим, чтобы наше общение в любви было успешным.

Итак, ученые-психологи сделали заключение, что существует пять основных языков эмоциональной любви – пять способов, при помощи которых люди выражают и воспринимают эмоциональную любовь. С точки зрения лингвистики, язык может иметь множество диалектов и наречий. Точно

также и у пяти основных языков эмоциональной любви есть много диалектов. В этом можно убедиться, прочитав заголовки некоторых журнальных статей: «10 способов того, как показать своей супруге, что вы её любите», «20 способов того, как удержать мужа дома» или «365 проявлений супружеской любви».

Основных языков любви не 10, не 20 и не 365. Я считаю, что их всего лишь пять. Хотя они могут иметь и множество диалектов. Количество способов показать свою любовь в рамках одного языка любви ограничивается только воображением того, кто это делает. Важно, чтобы вы говорили на том языке любви, на котором говорит ваша половина.

Уже давно известно, что в раннем детстве у каждого ребёнка формируются индивидуальные эмоциональные штампы. Например, у некоторых детей развивается штамп низкой самооценки, в то время как у других с этим всё в порядке. У некоторых формируется штамп чувства незащищённости, тогда как другие растут, чувствуя себя в безопасности. Одни дети растут, чувствуя, что их любят, что они желанны, что ими дорожат. Другие вырастают с ощущением, что нелюбимы, нежеланны и никому нет до них дела.

У детей, которые чувствуют любовь своих родителей и своих сверстников, разовьётся основной язык любви, который будет основываться на их индивидуальном психологическом окружении и на том, как их родители и другие важные для них люди выражали им свою любовь. Они будут владеть

одним основным языком любви, говорить на нём и понимать его. Позже они, возможно, выучат и второй язык любви, но наиболее комфортно они всегда будут чувствовать себя лишь с основным. У детей, которые не чувствуют любви со стороны своих родителей и сверстников, тоже разовьётся основной язык любви. Однако он будет в какой-то мере искажён, как это происходит у детей, которые слабо усваивают грамматические правила и у которых не развит словарный запас. Это вовсе не значит, что не усвоив школьной программы, они не смогут хорошо общаться. Но это значит то, что им придётся работать над этим гораздо больше, чем тем, у кого были положительные примеры для подражания. И точно так же те дети, которые выросли в обстановке дефицита эмоциональной любви, тоже смогут почувствовать себя любимыми и показывать свою любовь, но им придётся работать над этим гораздо больше, чем тем, которые выросли в здоровой атмосфере, окружённые любовью.

Очень редко бывает так, что основной язык любви мужа и основной язык любви жены совпадают. Мы пытаемся говорить на нашем основном языке любви и приходим в замешательство, когда наш супруг или супруга не понимают того, что мы стремимся выразить. Мы выражаем нашу любовь, но послание не доходит до адресата, так как то, о чём мы говорим, звучит для них на иностранном языке. Как только мы откроем для себя пять основных языков любви, определим свой основной язык, а также основной язык любви свое-



го супруга или супруги, у нас появится необходимая информация, которая позволит нам применить в жизни то, что написано в книгах и журналах. Любви незачем исчезать после свадьбы, но для того, чтобы она жила, большинству из нас будет необходимо приложить усилия к тому, чтобы выучить второй язык любви. Мы не можем рассчитывать на свой родной язык, если наша супруга его не понимает. Если мы хотим, чтобы он или она почувствовали ту любовь, которую мы пытаемся выразить, мы должны выражать эту любовь на его или её основном языке любви.

### *Предлагаю практическое упражнение*

Из-за того, что мы передаём и принимаем любовь по-разному, сохранить любовь в браке представляется довольно трудной работой. Если мы не понимаем того, как наш супруг принимает любовь, наш брак может иссохнуть, а мы так и не поймём почему. Нам необходимо понять основные пути получения любви друг друга.

**1.** Оглянитесь на своё детство. Адекватно ли вы чувствовали любовь своих родителей? Как они в основном выражали свою любовь? Основываясь на результатах своей собственной жизни, скажите, какое влияние оказали они на ваш способ выражения любви вашему супругу?

**2.** Составьте список неудач и успехов ваших родителей в выражении вам своей любви и поддержки. Есть ли в этом

что-то общее с тем, как вы выражаете любовь своему супругу? Насколько ваши неудачи бессознательно отражают неудачи ваших родителей? А как насчёт успехов?

**3.** Возможно, вы не уменьшили своё выражение любви, но, тем не менее, ваш супруг может со временем реагировать негативно. Определите две проблемные сферы на протяжении последних двенадцати месяцев:

(1) позитивные акты любви, которые не получили ответной реакции со стороны вашего супруга;

(2) случаи выражения расстроенности отсутствием внимания с вашей стороны, которые были вами проигнорированы или даже вызвали несогласие. В чём действительная причина проблемы?

**4.** Оглядываясь назад, какие важные книги, кассеты, статьи и т. п. оказали на вас влияние в разрезе вашей любовной жизни с вашим партнёром? Попытайтесь вспомнить, когда и каким образом вы пытались применить изложенное в них на практике? В чём вам это удалось, а в чём вы потерпели неудачу и почему? Несли ли они концепцию языков любви?

**5.** Задумайтесь над теми случаями, когда вы в какой-то форме выражали любовь, а это как любовь не воспринималось; возможно, это и не отвергалось, а просто не распознавалось. Почему хорошие намерения и откровенность не всегда эффективны?

**Любовь – это всё, что нас окружает. Любовь нельзя разделить на счастливую и неудачную.**

## **Любовь – это мир, а мир – это абсолют.**

Чтобы достичь абсолюта и принимать мир таким, какой он есть, людям необходимо научиться жить в мире с самим собой и воспринимать себя частью этого мира и вселенской любви. Так сложилось в человеческом мире, что невольно, иногда даже не задумываясь, делим любовь на условную и безусловную. А именно придумываем правила своей собственной любви. Если наши близкие и окружающие люди придерживаются этих правил и условий – мы их любим, если нет, то они нас не любят – а это начало конфликта! (Притча про еврейскую маму.)

Любовь – это самое важное слово в языке. Оно же является наиболее непонятным. Как светские, так и религиозные мыслители пришли к выводу, что любовь играет главную роль в жизни. Нам говорят, что «любовь – это роскошный бриллиант», и что «любовь движет Вселенной». Этим словом наполнены тысячи книг, песен, журналов и фильмов. Многие философские и теологические системы отводят любви особое место. А основатель христианской веры хотел, чтобы любовь была отличительной чертой его последователей (от Иоанна, 13:35).

Психологи пришли к заключению, что потребность быть любимым является основной эмоциональной потребностью человека. Во имя любви мы покоряем горные вершины, переплываем моря, пересекаем пустыни и переносим неслыханные трудности. Без любви горы становятся неприступны-

ми, моря – безбрежными, пустыни – невыносимыми, а трудности – нашим приговором. Христианский апостол Павел, обращаясь к аристократии в своём «Послании к коринфянам», превозносил любовь, указывая на то, что все достижения человека, которые не мотивировались любовью, в конце концов не имеют смысла. В заключение он писал, что в последней сцене человеческой драмы останутся лишь три действующих лица: «вера, надежда, любовь; но любовь из них больше» (от Павла, 1-е послание коринфянам, 13:13).

Если мы согласны с тем, что слово «любовь», как много веков назад, так и сейчас, пропитывает человеческое общество, мы вынуждены также признать и то, что это слово является самым непонятным. Мы используем его в тысячах случаев. Что же тогда это такое: относиться к кому-либо с любовью?

# Пять языков любви по Эрику Берну (Эрик Берн «Пять языков любви»)

## *Язык любви №1: слова одобрения*

Вербальные комплименты, или слова одобрения, являются мощными коммуникаторами любви. Лучше всего они выражаются в простых и незамысловатых фразах поддержки, таких как:

*«Мне очень приятно, что ты помыл посуду после ужина».*

*«Спасибо, что пригласил на сегодня няньку. Я хочу, чтобы ты знал: мне было приятно, что ты позаботился о том, чтобы я отдохнула сегодня вечером».*

*«Мне очень приятно, что ты сегодня вынес мусор».*

Что бы произошло с эмоциональным климатом в семье, если бы муж и жена регулярно слышали друг от друга такие слова одобрения?

Цель любви не в том, чтобы получить то, что вы хотите, а в том, чтобы делать что-либо на благо того, кого вы любите. Однако фактом является то, что, получив слова одобрения, нам гораздо больше хочется ответить на подобные действия взаимностью и сделать то, чего хочет наш супруг. Комплименты — это всего лишь один из путей выражения поддерж-

ки вашему супругу. Ещё одним диалектом являются слова ободрения. Слово «ободрять» несёт в себе смысл «пробуждать смелость». У каждого из нас есть области, где мы не чувствуем себя уверенно. Нам не хватает смелости, и эта нехватка смелости удерживает нас от того, чтобы мы совершили те полезные поступки, которые хотели бы совершить. Возможно, что потенциал, скрытый в вашем супруге или вашей супруге, только и ждёт ваших слов ободрения. Большинство из нас так никогда и не реализует заложенный в нас потенциал полностью. И смелость часто является тем, что нас сдерживает. Любящий супруг может снабдить вас этим важнейшим во всех отношениях катализатором. Конечно, вам может быть трудно произнести слова ободрения. Возможно, это не является вашим основным языком любви. Возможно, для того, чтобы овладеть этим вторым языком, вам потребуется приложить огромные усилия. И это будет особенно трудно сделать, если вашими привычными словами являются слова осуждения и критики. Но могу вас заверить: это стоит ваших усилий.

Любовь – добра. И если мы хотим словами передать чувства любви, то нам необходимо использовать добрые слова. Важна также и манера речи. В зависимости от того, как вы его произносите, одно и то же предложение может иметь разные значения. Утверждение «Я тебя люблю», произнесённое с добротой и нежностью, может стать искренним признанием в любви. Но как насчёт вот такой интонации: «Я тебя люб-

лю?» Знак вопроса в корне меняет значение этих трёх слов. Иногда наши слова говорят одно, а тон нашего голоса говорит абсолютно другое. Мы посылаем двусмысленные сообщения. Наш супруг обычно интерпретирует наше послание исходя из тона, каким оно было произнесено, а не исходя из значения употреблённых слов.

Фраза «Я буду просто счастлив, если помою посуду сегодня вечером», сказанная недовольным голосом, не будет принята как выражение любви. С другой стороны, мы можем делиться болью, переживаниями и даже раздражённостью. Но если сделать это по-доброму, то это будет принято как выражение любви. «Мне было довольно плохо от того, что ты не предложил мне свою помощь сегодня вечером». Если произнести это открыто и по-доброму, то это может быть принято как выражение любви. Тот, кто так говорит, желает, чтобы супруг обратил на неё внимание. Делясь своими чувствами, она предпринимает шаги для построения близких отношений. Она просит о возможности обсудить боль для того, чтобы найти исцеление. Те же самые слова, произнесённые громко и жёстко, будут не изъяслением любви, а выражением осуждения и претензий.

Прощение – это не чувство, это обязательство. Это решение проявить милосердие, а не мстить обидчику его же способом. Прощение – это проявление любви. «Я люблю тебя. Я забочусь о тебе и выбираю для тебя прощение. И хотя мне очень больно, я не позволю тому, что произошло, встать

между нами. Я надеюсь, что мы извлечём из этого опыт. Ты – не неудачник, хотя и потерпел неудачу. Ты – мой супруг, и вместе мы выберемся отсюда». Это – слова одобрения, сказанные на диалекте добрых слов.

Любовь просит, а не требует. Когда я требую чего-то от своей супруги, то я становлюсь родителем, а она – ребёнком. Это родители говорят трёхлетнему ребенку, что тому следует делать, и что ему, по сути, должно сделать. И это необходимость, так как трёхлетний ребёнок ещё не знает, как прокладывать курс в вероломных водах жизни. Однако в браке мы равны, мы – взрослые партнёры. Мы не идеальны, чтобы действовать на сто процентов верно, но мы взрослые, и мы партнеры. Если мы хотим развивать близкие отношения, нам необходимо знать желания друг друга. Если мы хотим любить друг друга, мы должны знать, чего хочет другой.

Вы можете попытаться использовать слова одобрения не прямо, то есть, говорить положительно о своем супруге или о своей супруге в момент их отсутствия. Ваши слова, так или иначе, перескажут вашей половине, и ваши слова окажут максимальное воздействие.

### *Язык любви №2: качественное время*

Под «качественным временем» я имею в виду то время, когда вы уделяете человеку своё безраздельное внимание. Это не то время, когда вы сидите вместе на диване и смот-



рите телевизор. Ключевым аспектом качественного времени является близость. Я не имею в виду соседство... Близость определяется сфокусированным вниманием.

Качественное время не означает проводить время вместе, уставившись в глаза друг другу. Это значит, что мы что-то делаем вместе и отдаём всё своё внимание другому человеку. Пусть то, что мы делаем вместе – не частое явление. Эмоциональная важность этого состоит в том, что в это время мы полностью фокусируемся друг на друге. Действия придают смысл близости. Когда отец катит мячик своей двухлетней дочери, важность события заключается не в самом действии, а в эмоциях, которые возникают у отца и у его ребёнка.

Как и в случае со словами одобрения, язык качественного времени также имеет много диалектов. Одним из самых распространённых является язык качественной беседы. Большинство людей, жалующихся на то, что их половина не разговаривает с ними, не подразумевают того, что он или она в буквальном смысле не произносят ни слова. Имеется в виду то, что они редко принимают участие в симпатическом диалоге.

Если первичным языком вашей половины является качественное время, то такая беседа является для него или для неё очень важным свидетельством того, что они любимы.

Если вы хотите научиться языку качественной беседы, начните с того, чтобы обратить своё внимание на чувства, которые испытываете, находясь вне дома. Заведите записную книжку и носите её с собой каждый день. Три раза в день спрашивайте себя: «Какие эмоции я испытывал на протяжении последних трёх часов? Что я чувствовал по пути на работу, когда водитель сзади меня чуть не въехал в мой бампер? Что я чувствовал, когда заехал на заправку, а автомат не сработал и забрызгал крыло машины бензином? Что я чувствовал, когда вошёл в офис, а моей секретарши не было на месте, так как её отправили куда-то решать какие-то вопросы? Что я чувствовал, когда мой шеф сказал, что у меня всего три дня на завершение проекта, тогда как я рассчитывал, что у меня на это ещё две недели?»

Запишите свои чувства в блокнот, а рядом – пару слов для того, чтобы запомнить, в связи с чем они возникли. Ваши записи могут выглядеть вот так.

Событие:

- водитель на хвосте; заправка; нет секретарши;
- готовность проекта в три дня.

Чувства:

- злость, расстроен, растерян, подавлен и встревожен.

Делайте это упражнение трижды в день, и вы разовьёте в себе осведомлённость о природе своих эмоций. Используя записи в своём блокноте, поговорите со своей супругой о своих чувствах и событиях, связанных с ними, столь-

ко дней подряд, сколько сможете. Через несколько дней вы не будете чувствовать себя неловко, выражая ей свои эмоции. И соответственно, вы будете чувствовать себя комфортно, обсуждая свои эмоции по поводу супруги, детей и событий, происходящих в вашем доме. Помните: эмоции сами по себе не могут быть хорошими или плохими. Они всего лишь наша физиологическая реакция на события вокруг нас.

### *Язык любви №3: получение подарков*

Подарок – это нечто, что вы можете подержать в руках и сказать: «Послушай, он думал обо мне» или «Она вспоминала обо мне». Для того, чтобы подарить кому-либо что-либо, необходимо сначала о нём помнить. И подарок является символом этих мыслей. Стоимость подарка не имеет значения. Единственно, что важно – это то, что ты думала о нём. И значение имеет не только мысль, сохранённая в сознании, но мысль, воплощённая в сохранённом подарке и отданная в качестве выражения любви.

Визуальные символы любви для некоторых людей являются более важными, чем все остальные. Вот почему отношение к обручальным кольцам у разных людей разное. Некоторые никогда не расстаются с кольцом после свадебной церемонии, другие его никогда даже не надевают. Это ещё одно подтверждение того, что у разных людей разные основные языки любви. Если получение подарков является моим ос-

новным языком любви, то кольцо, которое ты мне подарил, будет представлять для меня огромную ценность, и я буду носить его с большой гордостью. Меня также будут эмоционально волновать и другие подарки, которые ты со временем будешь мне дарить. Я буду рассматривать их как выражение любви. Без подарков, которые являются для меня визуальными символами любви, я могу подвергать твою любовь ко мне сомнениям.

Подарки бывают разных размеров, цветов и форм. Одни из них стоят много денег, другие – бесплатны. Для человека, чьим основным языком является язык получения подарков, денежная стоимость подарка не имеет большого значения, разве что его стоимость с трудом совмещается с тем, что вы можете себе позволить.

Если основной язык любви вашей супруги – это язык получения подарков, то вы имеете шанс стать умелым дарителем. Это тот язык любви, которому легче всего обучиться.

Подарки можно купить, найти или изготовить. Муж, который остановился у обочины, чтобы сорвать для своей жены полевой цветок, нашёл для себя средство выражения любви, если, конечно, его жена не страдает аллергией к полевым цветам.

Ну а что же человек, который скажет о себе: «Я не даритель. В детстве я не получал много подарков. Меня никто не учил, как их нужно выбирать, для меня это неестественно». Мои поздравления. Вы только что сделали первое от-

крытие на пути к тому, чтобы научиться проявлять свою любовь. Вы с женой говорите на разных языках любви. Если основной язык любви вашей жены – язык получения подарков, вы имеете шанс стать умелым дарителем. Это тот язык любви, которому легче всего обучиться.

#### *Язык любви №4: акты служения*

Изучение языка любви актов служения требует от некоторых из нас пересмотреть наши стереотипы ролей мужей и жён. Марк делал то, что обычно делает большинство из нас. Он следовал ролевой модели своих родителей. Но даже это он делал плохо. Его отец мыл машину и подстригал газон. Марк этого не делал, но это было отображением его понимания того, каким должен быть муж. Он явно не видел себя с пылесосом или меняющим ребёнку пелёнки. К его чести, он оказался готов к тому, чтобы сменить стереотип, когда узнал, насколько это важно для Мэри. Это необходимо для каждого из нас, если основной язык нашего супруга просит от нас того, что не совпадает с нашим ролевым стереотипом.

Каким бы ни было ваше восприятие, всегда есть вероятность того, что ваш супруг понимает распределение ролей в семье не так, как вы. Для того чтобы более эффективно выражать любовь, необходимо желание пересмотреть и, при необходимости, изменить стереотипы. Помните: награда за поддержание стереотипов не существует. Но огромная выгода в том, чтобы удовлетворить эмоциональные потребности

сти вашего супруга.

### *Язык любви №5: физическое прикосновение*

Давно известно, что физическое прикосновение является одним из способов передачи эмоциональной любви.

Физическое прикосновение является также мощным средством для передачи любви и в браке. Держаться за руки, обниматься, целоваться, совершать половой акт – всё это пути передачи эмоциональной любви своему супругу. Для многих людей физическое прикосновение является основным языком любви, без этого они не чувствуют себя любимыми. С ним их эмоциональный сосуд полон, и они чувствуют себя в безопасности, окружённые любовью своего супруга.

В давние времена говорили: «Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок». Множество мужчин были «закормлены до смерти» женщинами, которые верили этой философии. Понятно, что древние имели в виду не физическое сердце, а романтический центр мужчины.

Однако половой акт – это лишь один из диалектов языка физического прикосновения. Из всех пяти чувств – прикосновение, в отличие от других четырёх, не ограничивается одной узкой областью тела. Крошечные тактильные рецепторы расположены по всему телу. Когда этих рецепторов касаются или нажимают на них, нервные волокна несут этот сигнал к мозгу. Мозг обрабатывает эти сигналы, и мы воспринимаем

ем то, что коснулось нас, как холодное или тёплое, твёрдое или мягкое. Мы можем воспринимать его также как дружественное или враждебное.

Физическое прикосновение может и инициировать, и разрушить отношения. Оно может передавать и любовь, и ненависть.

Некоторые части тела более чувствительны, чем другие. Однако нашей целью является не понимание неврологической основы чувства прикосновения, а его физиологическая важность. Физическое прикосновение может и инициировать, и разрушить отношения. Оно может передавать и любовь, и ненависть. Для человека, чьим основным языком любви является язык физического прикосновения, такое послание звучит гораздо громче, чем слова: «Я тебя люблю» или «Я тебя ненавижу». Пощёчина вредна любому ребёнку, но она просто разрушительна для того, чьим основным языком любви является прикосновение. Нежное объятие говорит о любви любому ребёнку, но для ребёнка, чей основной язык прикосновение, оно просто кричит о любви. Всё это справедливо и для взрослых.

В браке прикосновение любви может иметь разную форму. Поскольку рецепторы прикосновения расположены по всему телу, любовное прикосновение практически к любой части тела супруга может быть выражением любви. Это не значит, что все прикосновения равноценны. Некоторые будут более приятны, чем другие. Любовные прикосновения

могут быть явными и требовать вашего безраздельного внимания, как, например, при поглаживании спины или любовной прелюдии, переходящей в свою кульминацию в половом акте.

Если основным диалектом вашего партнёра является половой акт, то чтение и обсуждение вопросов, связанных с искусством любви, усилят ваше выражение любви.

Скрытые любовные прикосновения требуют мало времени, но много размышления, особенно, если физическое прикосновение не является вашим основным языком, и если вы не выросли в «семье прикосновений».

Если вы увидели, что основной язык вашего супруга – это прикосновение, то способы выражения вашей любви к нему могут ограничиваться лишь вашим воображением. Предложение новых способов и мест прикосновения может быть восхитительным вызовом. Если вашей привычкой не является держаться за руки на людях, то вы, возможно, откроете, что можете наполнять сосуд любви своего супруга даже тогда, когда идёте к машине на стоянке. Если вы обычно не целуетесь, как только оказываетесь вдвоём в машине, то тогда вы, возможно, найдёте, что это может сделать ваши поездки более интересными. Испытайте новые прикосновения в новых местах, и пусть ваш супруг скажет вам, находит он это приятным или нет.



Физическое прикосновение – это жест любви, который проникает в самую глубину вашего естества. В качестве языка любви – это могучая форма коммуникации, начиная от лёгкого прикосновения к плечу и заканчивая самым страстным поцелуем.

# Как определить свой основной язык любви

Если вы хотите поддерживать сосуд любви своего супруга или своей супруги в наполненном состоянии, то вам крайне важно определить его/её основной язык любви. Но сначала давайте убедимся в том, что вы знаете свой собственный язык любви. Услышав о пяти эмоциональных языках любви:

- слова поддержки;
- качественном времени;
- получении подарков;
- актах служения;
- физическом прикосновении.

Некоторые люди немедленно узнают свой собственный, основной язык любви и язык любви своего супруга. Для других это будет не так легко.

Каков наш основной язык любви? Что даёт вам сильнее всего почувствовать любовь вашего супруга? Чего вы хотите больше всего на свете? Если вы не можете сразу же ответить на эти вопросы, то, возможно, вам будет полезно взглянуть на негативное использование языков любви. Что из того, что ваш супруг делает или не делает, говорит или не говорит, больше всего ранит вас? Если, к примеру, вас больше всего ранят критика и осуждение со стороны вашего мужа, то,

возможно, вашим основным языком любви является язык «слов поддержки». Если ваш супруг говорит на вашем основном языке любви не надлежащим образом, то есть делает всё наоборот, то это причинит вам гораздо более сильную боль, чем кому-либо другому, так как, отказываясь говорить на вашем основном языке любви, он использует этот язык как нож, кромсающий ваше сердце. Другой подход к определению вашего основного языка любви состоит в том, что вы оглядываетесь назад на свою семейную жизнь и задаёте себе вопрос: «Что я требовала чаще всего от своего супруга?» И что бы это ни было, скорее всего, это имеет отношение к вашему основному языку любви. Эти требования чаще всего воспринимались вашим супругом как пиление. В действительности же, они были теми усилиями, которые вы принимали для получения эмоциональной любви от своего мужа.

# **Три способа определения вашего основного языка любви**

**1.** Что из того, что ваш супруг делает или не делает, говорит или не говорит, больше всего ранит вас? Противоположное тому, что причиняет вам наибольшую боль, возможно, и является вашим основным языком любви,

**2.** Чего вы чаще всего требовали от своего супруга? То, что вы просили чаще всего, весьма вероятно и является тем, что даст вам почувствовать себя любимой.

**3.** Каким образом вы регулярно выражаете любовь своему супругу? Ваш способ выражения любви может быть индикатором того, что может помочь и вам чувствовать себя любимой.

Использование этих трёх подходов, вероятно, сможет дать вам возможность определить свой основной язык любви. Если два языка представляются вам равными, то есть, они оба громко говорят вам о любви, то вы, возможно, двуязычны. Если это так, то вы облегчаете задачу своему супругу или своей супруге. Теперь у него или у неё есть две возможности, любая из которых надёжно передаёт вам любовь.

Две разновидности людей могут испытывать трудности в определении своего основного языка любви. К первой группе относятся те, чей сосуд любви уже длительное время полон. Муж выражает жене свою любовь многими способа-

ми, и она не уверена, какой из них заставляет её чувствовать себя любимой больше всего. Она просто знает, что её любят. Ко второй группе относятся те, чей сосуд любви пуст уже так долго, что они уже не помнят, что же помогало им чувствовать себя любимыми. В любом случае, если сможете, то мысленно вернитесь к тому периоду, когда вы находились в состоянии влюблённости, и спросите себя: «Что мне нравилось в моём супруге в те дни? Что из того, что он делал или говорил, разбудило во мне желание быть с ним?» Если вы сможете воскресить те воспоминания, это даст вам информацию к размышлению о том, что является вашим основным языком любви. Ещё один подход состоит в том, чтобы вы спросили себя: «Какой мне представляется идеальная супруга? Если бы была возможность иметь идеальную супругу, какой она должна была бы быть?» Ваше представление о том, какой должна быть ваша идеальная супруга, должно подсказать вам ваш основной язык любви.

Сядьте вместе с супругой/супругом и обсудите свои предположения по поводу их основного языка любви. Затем скажите друг другу о том, какой язык, по вашему мнению, является вашим основным языком любви.

После того, как вы поделились этой информацией, я предлагаю вам три раза в неделю на протяжении трёх недель играть в следующую игру. Она называется «Проверка сосуда», и играют в неё следующим образом. Когда вы приходите домой, то один из вас говорит другому: «Как ты оцениваешь

сегодня свой сосуд по десятибалльной шкале?» Ноль означает «пусто», а 10 – «Я полна любви и не могу больше с этим справиться». Вы называете цифру заполненности своего сосуда любви – 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 или 0. Ваш супруг спрашивает: «Что я могу сделать для того, чтобы помочь его наполнить?»

# 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.