

Татьяна Брейн
семейный психолог, коуч



**ЛЮБОВНОЕ
КОСОЛАПИЕ**

**КАК ПОНЯТЬ СВОЮ ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ
И ПЕРЕСТАТЬ СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ
В ОТНОШЕНИЯХ**

Психологический бестселлер (Эксмо)

Татьяна Брейн

**Любовное косолапие. Как понять
свою вторую половину и перестать
допускать ошибки в отношениях**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.9
ББК 88.5

Брейн Т.

Любовное косолапие. Как понять свою вторую половину и перестать допускать ошибки в отношениях / Т. Брейн — «Эксмо», 2021 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-115635-0

«Любовное косолапие» — уникальная авторская система диагностики отношений от популярного семейного психолога и коуча Татьяны Брейн. Проработав 7 важнейших блоков, мы сможем безболезненно пройти все этапы развития отношений, увидеть грань между условной нормой и крайностями и научиться использовать полученные знания, не манипулируя партнером. Эта книга не о готовых формулах, а о том, как научиться мыслить по-новому. О том, что в первую очередь важны не ответы, а правильные вопросы. Она о красоте и многообразии семейных отношений, в которых органично сочетаются на первый взгляд несовместимые вещи: рациональное и иррациональное, измеримое и бескрайнее, математика и поэзия... В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-115635-0

© Брейн Т., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Введение	6
Куда катится институт брака	8
Устойчивость браков в XXI веке	10
Я приглашаю вас в путешествие	11
Тест	13
Опора на принципы	16
Наши помощники	19
Глава 1	21
Несущие конструкции любовного поведения	22
Представления о любви	24
Способность любить и принимать любовь	27
Как формируется способность любить	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Татьяна Брейн
Любовное косолапие: как понять
свою вторую половину и перестать
допускать ошибки в отношениях

© Т. Брейн, текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Введение

«Ты самая интересная зануда, которую я когда-либо встречал» – это сообщение я как-то раз получила от своего подписчика. С удовольствием взяла бы себе такой псевдоним, но «Брейн» – короче, и я им дорожу: так называют меня близкие друзья за любовь к системному мышлению.

Давайте знакомиться. Меня зовут Татьяна, я семейный психолог и коуч по личной эффективности. Изучение отношений – моя страсть. Несколько лет я исследовала все тонкости деловых контактов, приемы эффективного общения и коллективного достижения целей. А потом увлеклась семейной психологией и поняла, что нет задачи сложнее в XXI веке, чем построить счастливый и долгосрочный брак при таком количестве соблазнов.

Казалось бы, что тут сложного – влюбился, женился, родил детей, и будь счастлив. Но жизнь не идет по прямой, и ее невозможно продумать заранее, иначе она была бы невероятно скучна.

В деловом мире можно уволить человека, если он не справляется с обязанностями, но убрать его из сердца будет непросто, даже если он – худший кандидат на роль вашего спутника жизни.

Вопреки логике и здравому смыслу он может занимать вакантное место долгие годы. Это любовь.

Даже тот, кто управляет огромной компанией и заручился поддержкой и уважением первых лиц страны, может чувствовать себя полным идиотом перед человеком, в которого давно влюблен.

Я обожаю всю эту любовную несурязицу! И вот уже несколько лет веду блог на YouTube, посвященный практической психологии, чтобы помочь мужчинам и женщинам познакомиться и подружиться с тараканами в голове. В первую очередь, с собственными, и только потом с тараканами супруга, ведь мы чудим в отношениях не меньше наших половинок, но мало кто готов это признать.

«Может, я и поступаю нелогично, но в поведении моего партнера логики еще меньше», – вот что твердят мои клиенты и подписчики.

Прекрасная непоследовательная последовательность

Название «Любовное косолапие» – еще один пример жизненной несурязности. Сама по себе косолапость не имеет ничего общего с семейными проблемами. Но, прочитав «любовное косолапие», люди сразу понимают, о чем идет речь, и начинают улыбаться.

Построению любовных отношений посвящена уйма замечательных концепций и книг, на некоторые из которых я буду ссылаться. Заранее упомяну моих любимых исследователей внутренних вселенных: Мюррей Боуэн, Дик Оулсен, Зигмунд Фрейд (куда же без него), Вирджиния Сатир, Карл Роджерс, Абрахам Маслоу и другие. Сталкиваясь со сложным случаем, я мысленно сажаю этих великих мыслителей за один стол и представляю, как они решили бы проблему. А еще подсаживаю к ним парочку юмористов, к примеру, Джорджа Карлинга или Игоря Губермана. К психологии они не имеют никакого отношения, зато помогают снизить градус трагизма и добавляют щепотку черного философского юмора. Так решать конфликтные ситуации становится проще.

Коктейль из концепций психоанализа, первого творческого образования, аналитического склада ума и опыта решения сложных задач – вот ядро моего подхода в диагностике и поиске выхода из тупиков романтического лабиринта.

Я хочу показать вам всю красоту и многообразие семейных отношений, в которых органично сочетаются на первый взгляд несовместимые вещи: рациональное и иррациональное, измеримое и бескрайнее, математика и поэзия. . . В этой книге механизмы, алгоритмы, стратегии, тактика и векторы развития переплетаются с магией чувств, волшебством прикосновений и мурашками от слов, сказанных шепотом. Мы научимся объединять инженерию и творчество, добро и зло, черное и белое, и, как ни странно, получать не «пятьдесят оттенков серого», а сотни оттенков всей цветовой гаммы. В этом и заключается удивительный и необузданный мир человеческих отношений. Я вижу его именно таким и хочу, чтобы он стал ярким и многогранным и в ваших глазах.

И да, я не знаю, как выйти замуж за миллионера, и не выдам вам 1001 способ сделать из ленивого мужчины героя обложки Forbes, (здесь большинство девушек наверняка закроют книгу), но у меня есть набор инструментов, багаж успешно решенных проблем и понимание того, какие именно механизмы отношений надо подкрутить, чтобы партнеры вышли на новый уровень взаимопонимания и счастья. Моими методами пользуются клиенты по всему миру, уверена – они подойдут и вам.

Материал для этой книги собирался из сотен проведенных консультаций, тысяч писем и комментариев моих подписчиков, историй друзей и личного опыта. Здесь вы найдете множество ответов и еще больше вопросов, потому что я хочу разжечь в вас огонь любопытства к изучению себя, любимого человека и мира вокруг. Я надеюсь, вы станете жадными до знаний и новых открытий, ведь такой подход не позволит вашим отношениям скатиться в пучину скуки и тотального равнодушия ко всему и всем, в том числе и к своей половинке. Мои вопросы проведут по вас темному коридору, и там, где долгое время было темно, вдруг начнут зажигаться лампочки новых знаний.

Куда катится институт брака

Есть два типа людей: одни катят мир, а другие бегут рядом и кричат: «Боже, куда катится этот мир?»

Жюль Ренар

Мир никогда не стоял на месте, и форматы человеческих отношений тоже регулярно менялись. Сейчас мы наблюдаем очередную метаморфозу брачного института. Давайте посмотрим, что его к этому привело.

Столетиями брак был не столько союзом влюбленных, сколько стратегическим партнерством между семьями, которое помогало им выжить и сплачивало общество. В браке могла возникнуть любовь, но это было второстепенно.

Многое изменила эпоха романтизма конца XVIII – начала XIX века. На смену Просвещению с его культом разума пришел превозносивший чувства романтизм. В каждой стране он проявил себя по-своему, но общим настроением тех времен было стремление к идеалу и нравственным стандартам, которых в суровой реальности достичь невозможно. Следы эпохи романтизма мы наблюдаем и по сей день.

Постепенно брак превращался из экономического партнерства в союз двух сердец.

XX век реформировал все

За это время на территории современной России институт брака радикально изменился дважды.

Первый раз – в 1917 году, когда брак религиозный уступил место гражданскому, теперь брачный союз нужно было заключать не в церкви, а регистрировать в государственном ЗАГСе. Причем советская власть всячески укрепляла и стимулировала институт брака – добропорядочный семьянин имел больше шансов на успех в жизни.

И второй раз – в начале 90-х, когда все государственные механизмы стимулирования брачного института распались.

Но за XX век произошло еще несколько глобальных перемен, отразившихся не только на институте брака, но и на типе личности современного человека:

- Рост численности городов. Урбанизация повлияла на все социальные институты и радикально изменила уклад жизни большинства людей.
- Признание прав детей и женщин. Движение феминизма запустило динамику ухода от патриархата к равноправию.
- Сексуальная революция, экономика впечатлений, пропаганда инфантильного гедонизма и переподстройки¹.
- Появление Интернета. Человечество получило огромные возможности для общения. Еще сто лет назад люди писали друг другу письма и ждали ответа месяцами, а теперь мы на связи круглосуточно и можем общаться когда угодно и с кем угодно. Это перевернуло отношение людей к изменам и верности. Тревог и контроля стало больше, а с ними увеличилось количество депрессий и разочарований.
- Поменялся порядок вступления в брачный союз. Раньше люди начинали свой путь к взрослению и благосостоянию с создания семьи, а теперь хотят сперва состояться как личности, построить карьеру, повидать мир и только потом вступить в брак.

¹ *Переподстройки* – люди, которые в тридцать лет ведут себя, как их родители вели себя в двадцать.

- Выросла продолжительность жизни человека. Еще несколько столетий назад европейцы доживали в среднем всего до сорока с небольшим лет, поэтому идею «замужество/женитьба на всю жизнь» было куда легче воплотить, чем в наше время.

- Поменялись критерии удачного брака. Раньше главным считалось количество совместно прожитых лет. Довольно часто можно услышать фразу: «Мои прадед и прабабушка провели вместе полвека!» В их времена это было чуть ли не единственным показателем удачного союза. А теперь большое внимание уделяют качеству отношений, объему положительных эмоций пары. Прожитые вместе годы имеют значение, но оно постепенно уходит на второй план. Ни мужчины, ни женщины в наше время не готовы сохранять союз, в котором им откровенно плохо, если на то нет весомых причин. В этом есть как плюсы, так и минусы:

- Плюсы – многие уже не готовы терпеть дурное поведение супруга ради золотой свадьбы. И за решение уйти вас никто публично осуждать не будет.

- Минусы – большинство партнеров расходятся при первых трудностях и не дают отношениям возможность выйти на новый уровень более глубоких чувств и эмоций. Тем самым, как раз-таки, лишая себя их.

В итоге, брак перестал быть вечным и нерушимым. Ему на смену пришла серийная моногамия или последовательная полигамия. Если раньше разводы жестко осуждались и супруги обязаны были хранить верность друг другу всю жизнь, в наше время люди выбрали стратегию быть верными только до тех пор, пока существуют отношения или брак.

Из-за этих взглядов на брак общество разделилось на четыре части:

- Одни боятся перемен, не любят экспериментировать и ищут опору в установках прошлого века. Можно встретить призывы вернуть все, как раньше, чтобы всем стало хорошо. Такие советы красиво звучат, но они уже не работают, потому что время и люди поменялись.

- Другие полностью отрезали себя от традиционных ценностей, привычных представлений о верности и любви. Они окунулись с головой в новые форматы отношений и вечные эксперименты с сексуальным влечением. Может, таким образом люди и оберегают себя от проблем с сексуальной скукой в браке, но это лишь «продукт» пропаганды инфантильного гедонизма, попытка убежать от решения сложных задач и страх глубоких чувств.

- Третьи вовсе потерялись – не знают, куда двигаться и двигаться ли вообще, ведь по-старому уже не получается, а как выйти на новый путь, они не знают.

- Но также есть люди, которые идут в ногу со временем, отказываются от ненужных догм прошлого века, при этом сохраняя свои жизненные принципы и ценности неизменными. Для меня этот вариант – самый верный. Следуя ему, мы не перечеркиваем все то хорошее, что было раньше, но учитываем характер нашей эпохи. Я называю это – осознанный тип современных отношений.

Устойчивость браков в XXI веке

В России есть шутка: «Ничто так не скрепляет брак, как совместная ипотека».

Безусловно, союзы по расчету продолжают существовать. Но в этой книге я хочу показать, как добиться долгосрочных любовных отношений, в которых чувства партнеров друг к другу сохраняются, а иногда и растут со временем.

Внешние стимулы сохранять брак почти исчезли, поэтому единственный способ сделать его устойчивым в XXI веке – это сильное желание обоих партнеров быть вместе! При этом из слова «надо» должно получиться «хочу». Отношения, в которых доминируют фразы: «Ты должен!» и «Ты обязана!», – не проходят испытания на прочность, и партнерам приходится переучиваться.

Вы, наверное, часто слышите, что в современных отношениях никто никому ничего не должен. Отчасти это правда, ведь супруги могут расторгнуть брак в любой момент, и никто им не запретит. Но это не отрицает ответственность партнеров друг перед другом. Она есть, просто теперь ее подкрепляют не внешние обстоятельства, а внутреннее желание. Долг уступил место чувствам, поэтому сердцем брака стали:

- новые смыслы вступления в долгосрочный союз,
- психологическая зрелость и устойчивость партнеров,
- высокие навыки коммуникации.

Всему этому мы и будем учиться.

Я приглашаю вас в путешествие

Многие говорят, что брак – это работа. Лично мне не нравится такое сравнение, и вот почему:

- Люди, которые так считают, часто выглядят уставшими от «семейных трудов». Как будто любовь для них – не осознанный выбор, а тяжелая ноша, в которой «надо» всегда перевешивает «хочу».
- В глазах таких людей читается вопрос: «Когда выдадут зарплату за мои старания и будут ли выходные?»

«Отношения-работа» – это история про отложенное удовольствие, а когда оно придет, никто не знает.

Предлагаю отнестись к романтическим отношениям, как к увлекательному путешествию, целью которого будет не только поездка из пункта «А» в пункт «Б», но и получение удовольствия от нее.

Как и в любой дороге мы встретим трудности, и это нормально. Приключение не будет интересным, если все пойдет строго по плану, не так ли? Конечно, у нас будут периоды хаоса и турбулентности. Поэтому, чтобы получить больше хорошего, а не плохого, мы должны подготовиться к возможным проблемам, выработать стратегии их преодоления и поставить грандиозные цели, чтобы не сходить с намеченного пути из-за мелких неприятностей.



Давайте наметим ключевые остановки нашего путешествия:

1. Семейные сценарии. Мы окунемся в воспоминания, чтобы найти модели любовного поведения и шаблоны коммуникации, которые вы взяли из детства.
2. Психологическая зрелость и самооценка. Начнем выстраивать каркас вашей психологической устойчивости, прорабатывая тему значимости и ролевых моделей поведения.
3. Прошлое. Познакомимся с призраками бывших любовников и воспоминаниями о событиях, которые не остались в прошлом и продолжают влиять на вашу жизнь.
4. Психология влечения или сексуальный интеллект. Узнаем, почему любовь и влечение развиваются по разным траекториям и как их объединить.
5. Эмоциональный интеллект. Погрузимся в удивительный мир взаимодействия чувств, эмоций и интеллекта, который поможет вам лучше понимать себя и партнера.

6. Коммуникация. Научимся выстраивать личные границы, поменяем отношение к ссорам и начнем управлять конфликтами, а не бояться их.

7. Законы отношений. Изучим жизненный цикл отношений и кризисы, через которые проходят все супруги. Выработаем стратегию поведения, которая добавит вашим отношениям гармонии и счастья.

В каждом блоке вы сможете найти и стратегические, и тактические способы решения проблем. Будем идти от общего к частному и возвращаться к общему, чтобы от нас не ускользнули важные детали, но при этом сложилось четкое и цельное понимание всей картины.

Тест

Найдет человек решение проблемы или нет, в первую очередь зависит от того, насколько правильно было выбрано место для поиска.

Предлагаю для начала пройти тест и определить – нужна ли вам сильная проработка по всем блокам или достаточно небольшой корректировки моделей поведения, чтобы добавить отношениям новых красок. Вы можете ответить на вопросы здесь или на сайте www.tatiana-brain.ru, где результаты будут подсчитаны автоматически.

Будьте как можно честнее, оценивая свои действия, мысли и чувства в той или иной ситуации.

Варианты ответов:

1. Это очень на меня похоже (1 балл).
2. Это свойственно мне иногда (2 балла).
3. Это совсем на меня не похоже (3 балла).

Вопросы:

1. Когда влюбляюсь, я целиком подстраиваюсь под график, интересы и желания партнера.
2. Мне тяжело говорить людям «нет», поэтому я часто действую в ущерб своим интересам.
3. Мне трудно влюбиться и построить новые отношения, поскольку я считаю, что лучше моего бывшего партнера уже не найду.
4. Я не верю, что страсть можно сохранить в долгосрочных отношениях, быт все разрушит.
5. Я очень ревнивый человек. Мне важно все везде контролировать.
6. Если меня что-то раздражает, я долго сдерживаюсь, а потом взрываюсь.
7. Я считаю, что супруги всегда должны отдыхать вместе.
8. Мне все время хочется доказать родителям, что я чего-то стою.
9. Мне кажется, что окружающие люди умнее, красивее и талантливее меня.
10. Я уже давно не чувствую себя счастливым человеком.
11. У меня не выходит испытывать любовь и влечение к одному человеку – семью хочу с одним, а физически меня привлекает совсем другой типаж людей.
12. Когда я в сильном гневе, я могу что-нибудь разбить и даже ударить человека.
13. Мне трудно отстаивать свою точку зрения, поэтому чаще я просто соглашаюсь с другими.
14. Я считаю, что если партнеры расставались, у них больше не выйдет построить счастливые отношения.
15. Я как будто все время пытаюсь заслужить любовь. Мне не верится, что меня могут любить просто так – таким(ой), какой(ая) я есть.
16. Я часто вспоминаю ситуации из прошлого и думаю, что мне следовало бы поступить иначе. Постоянно сожалею о принятых решениях.
17. Когда я вспоминаю прошлые отношения, меня обуревают злость и обида.
18. Я считаю, что в крепком долгосрочном браке секс совсем не обязателен.
19. Я долго не могу простить старые обиды.
20. Мне трудно просить любимого человека о чем-то. Я как будто унижаюсь перед ним.
21. Я считаю, что в здоровых отношениях люди не ссорятся. Если есть ссоры, надо расставаться.

22. Семья и дети – это не для меня. Я слишком ценю свободу и личное пространство.
23. Когда любимый человек говорит, что хочет побыть один или с друзьями, это сильно расстраивает меня. Я начинаю искать то, что его во мне не устраивает.
24. Я часто вспоминаю прошлый роман. Когда я это делаю, на меня накатывает волна сильных приятных эмоций.
25. Я не верю, что супруги могут хранить верность друг другу долгие годы. Кто-нибудь обязательно начнет изменять.
26. Я часто испытываю чувство вины перед другими людьми.
27. В нормальных отношениях супруги должны понимать друг друга без слов, поэтому я не вижу смысла постоянно озвучивать свои ожидания.
28. Я считаю, если партнер не делает так, как я хочу, значит, он меня не любит.
29. Я делаю все возможное, чтобы не походить на своих родителей.
30. Я вижу в себе только недостатки, во мне практически нет ничего хорошего.
31. Иногда у меня такое чувство, что жизнь движется вперед сама по себе, а я остался(ась) в прошлом.
32. Я перестал(а) физически хотеть своего партнера.
33. Мне очень трудно показать свою любовь другому человеку.
34. Я знаю, что заслуживаю лучшего отношения. Но страх идти на конфликт сильнее, поэтому я часто соглашаюсь на то, что есть.
35. Я считаю, что человек должен отказаться от всего ради семьи.

Толкование результатов

ШАГ 1. Впишите полученные ответы в клетки таблицы и суммируйте цифры в каждом столбце, чтобы получить результат по категориям.

ШАГ 2. Суммируйте баллы категорий, чтобы получить общий результат теста.

ШАГ 3. Обведите кружком категории с самыми низкими результатами. Это те сферы, над которыми вам нужно больше всего работать, чтобы избавиться от ложных стереотипов и моделей поведения.

	Семей- ные сцена- рии	Само- оценка	Про- шлые отноше- ния	Психо- логия влече- ния	Эмоцио- нальный интел- лект	Ком- муни- кация	Законы отно- шений
Вопросы	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35
Резуль- таты							

Что означает полученный вами общий балл:

От 35 до 58 баллов

У вас много внутренних конфликтов, которые не дают строить счастливые отношения с окружающими. Вы часто действуете себе во вред, копите обиды и недосказанности. Необходимо детально разобрать ваше прошлое, модели поведения в настоящем и представление

будущего. Без глубокой кропотливой работы над собой построить крепкие гармоничные отношения будет очень трудно.

От 59 до 82 баллов

Вы достаточно объективно оцениваете свои способности, но при этом часто сомневаетесь в правильности собственного выбора. Уделите особое внимание блокам, в которых вы набрали меньше всего баллов. Четкое понимание себя, партнера и моделей коммуникации помогут вам стать увереннее и построить счастливые долгосрочные отношения.

От 83 до 105 баллов

Вы уверены в себе, хорошо чувствуете и управляете своими эмоциями, знаете, чего хотите, и умеете озвучивать свои желания. Нужна лишь небольшая корректировка областей, в которых вы набрали не максимальный балл, чтобы освежить ваше представление об отношениях и добавить в них новые краски.

Проработав все нюансы в каждом блоке, вы соберете цельную картину отношений – пазл из проблем и решений наконец-то сложится. И вы больше не будете чувствовать себя «ежиком в тумане», блуждающим по любовному полю из граблей.

Опора на принципы

Несколько важных принципов, на которые мы будем опираться всю книгу:

1. Ты – космос!

Мир полон стереотипов: все мужчины полигамны, все женщины меркантильны; мужчины умнее, женщины глупее; мужская дружба есть, женской нет; настоящий мужчина должен быть именно таким, настоящая женщина только такой...

Конечно, на наше поведение влияет гендер, но прежде всего надо понять – мы все сложные!

И у мужчин, и у женщин – богатый внутренний мир, полный конфликтов, переживаний и представлений о будущем. Поэтому разложить все модели поведения и стратегии принятия решений только в два коробка не выйдет.



К примеру, возьмем тридцатипятилетнюю женщину, которая живет в мегаполисе, управляет огромной компанией и находится в окружении множества умных и успешных мужчин, а

еще двадцатилетнюю девушку из маленького городка, которая всю жизнь дружит с мальчиком Петей – единственным непьющим парнем в округе. У этих двух женщин общим будет только то, что они одного пола и обе живут на планете Земля. На этом все. Стратегии поведения, стили коммуникации, методы решения конфликтов и достижения целей у них будут совершенно разными. В одну коробку они точно не уложатся.

Осознавая это, мы будем постепенно избавляться от большинства гендерных стереотипов.

Еще одно популярное предубеждение – упор на то, что мы не так далеко ушли от животных. В нас преобладают инстинкты, и мы живем ради утоления базовых потребностей: есть, спать, размножаться. Зачем засорять голову сложными психологическими концепциями, если мужчине нужно только, чтобы его кормили и трогали в известном месте, а женщине достаточно приносить денежного мамонта в дом, и все будут счастливы.

Но подождите, чтобы есть, спать и размножаться, людям необязательно летать в космос, но мы это делаем. Искусство тоже далеко от базовых инстинктов, но мы пишем картины, вяем скульптуры, возводим архитектурные шедевры... Значит, люди далеко не так примитивны.

Когда мы смотрим на историю с высоты человеческого прогресса, это очевидно. Но стоит перевести взгляд на супруга, курсирующего между холодильником и телевизором, и может закрасться мысль, что миллионы лет эволюции прошли мимо него.

Осознание, что ваш супруг не такой уж примитивный – огромный шаг на пути к счастливым отношениям.

Мне бы очень хотелось изменить этой книгой ваш взгляд на себя и окружающих людей. Как только вы окунетесь в удивительный мир закономерностей своей внутренней вселенной и увидите, в какие разнообразные комбинации сплетаются чувства и эмоции, страхи, установки и желания, у вас получится разглядеть этот микрокосмос и в любимом человеке.

Поэтому первый принцип – мы все сложные и тем уникальны.

После того, как вы примете эту важную мысль, она не облегчит вам постройку отношений, но сам процесс станет интереснее. А интерес – это ключевой момент в создании крепких любовных уз.

2. Комбинации причин и решений

Когда мы спрашиваем своего избранника: «Почему ты меня полюбил?» – и нам называют только одну причину, мы обижаемся: «Это что, все?»

Действительно, влюбленность появляется из-за множества причин. Но когда дело доходит до конфликтов, многие ищут единственную причину, из-за которой отношения распались. Почему любимый человек изменил? Почему муж поступил так, а жена отреагировала эдак? В чем главная проблема?

Диагностика отношений учитывает многие факторы: возраст участников, их социальное положение, вероисповедание, степень уверенности и неуверенности в себе, прошлый опыт, систему ценностей и убеждений и т. д. Вам необязательно разбираться во всех этих тонкостях.

Просто запомните: результат как положительных, так и отрицательных событий – это всегда последствия не одной причины, а их комбинации. Значит, и решения из одного пункта быть не может.

3. Отношения – это часть жизни, но не вся жизнь

Многие ошибочно думают – отказ от всего, что было важно вне отношений, укрепит любовный союз. Но в перспективе это выльется в лавину недостатка ярких эмоций, недовольства собой и жизнью, которая обрушится на голову несчастного супруга, обвиненного во всех бедах. Обиды, претензии и неоправданные ожидания здесь гарантированы.

Нельзя заикливаться только на любви. Поэтому мы будем делать особый упор на то, чтобы оба партнера учились жить полноценно и не теряли свою уникальность, при этом не забывая друг о друге.

Ведь как сказал знаменитый Эрих Фромм: «Парадокс любви заключается в том, что двое становятся одним, оставаясь двумя».

Наши помощники

Большинство проблем в отношениях делится на два типа:

1. Когда можно свести все к шутке и пойти дальше.
2. Когда необходимы особое внимание и глубокая детальная проработка.

Главная трудность заключается в том, чтобы отличить одно от другого.

Мое первое образование – дизайнер, поэтому я очень люблю создавать визуальные инструменты для понимания себя, других людей и отношений.

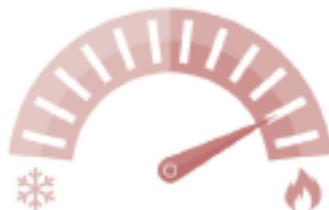
И вот некоторые из них.



У каждой проблемы уникальная глубина сложности, поэтому нельзя все трудности решать по одному алгоритму. И здесь нам на помощь придет **шкала сложности проблемы**.

Это субъективная оценка: для кого-то не дожидаться звонка от любимого человека тянет на ноль баллов, а для кого-то – на все десять. Я рекомендую вам сейчас вспомнить конкретные проблемы, мысленно распределить их по шкале и подумать, почему вы дали им именно столько баллов. В этой книге мы рассмотрим широкий диапазон трудностей и решений, и я буду опираться на градацию, которую вывела, диагностируя отношения большого числа супружеских пар. Уверена, вам такой подход поможет лучше видеть масштаб проблемы и научиться не раздувать из мухи слона.

Большинство проблем – это вопрос потери равновесия.



Необходимо выявить, куда пошло отклонение. И в этом нам поможет **градусник баланса**. Он будет наглядно демонстрировать, в какую крайность нас заносит.



В каждой главе я рекомендую к просмотру **художественные фильмы**, чтобы, наблюдая за поведением главных героев, вы смогли со стороны увидеть те тенденции, которые мы обсуждаем в книге. Фильмы создадут 3D-эффект погружения в анализ ситуации.



И главный инструмент, необходимый вам для учебы, – это **дневник открытий**. Я рекомендую уже сейчас завести отдельный блокнот или скачать на телефон приложение для заметок, куда вы будете заносить ответы на вопросы и после каждой главы записывать, какие интересные мысли о себе, любимом человеке, собственных стратегиях поведения и моделях коммуникации пришли к вам во время прочтения.

Приятного путешествия.

Глава 1

Семейные сценарии

В этой главе мы будем исследовать:

1. Насколько у вас сформировалась способность любить и принимать любовь.
2. Есть ли у вас перенос обид с родителей на супруга.
3. Какие модели поведения и коммуникации вы взяли из детства, и как они проявляются в ваших взрослых любовных отношениях.

Глубочайшим стремлением человеческой природы является желание быть значительным.

Джон Дьюи

Несущие конструкции любовного поведения

Тема важности детства неисчерпаема, и про значение роли родителей в жизни каждого из нас написаны сотни книг, поэтому давайте сфокусируемся на параметрах, которые в дальнейшем будут определять стиль вашего любовного поведения.

1. *Значимость себя и других* — представление о личной значимости дало нам уверенность в том, что мы заслуживаем быть любимыми. Осознание значимости партнера подарило нам возможность любить.

2. *Доверие* – способность раскрывать свои чувства и при этом ощущать себя в безопасности.

3. *Гендерная идентичность* – принятие своей поло-ролевой модели, женственности или мужественности.

4. *Представления о любви, семейных и супружеских ценностях* – осознание любви и ее места в вашей жизни, способность отличать это чувство от других.

5. *Способность любить и принимать любовь* – поддержание баланса «давать-брать» в отношениях.

6. *Модели поведения и коммуникации* – набор действий и приемов общения, с помощью которых в вашей родительской семье выражались чувства друг к другу.

Давайте каждому из этих параметров уделим особое внимание.

Значимость и доверие

Чувство собственной значимости, ощущение своей нужности и важности – это то, вокруг чего крутятся все проблемы и решения в любовном союзе. Как только партнеры уловили вентерьок своей незначительности друг для друга – жди конфликта.

Почему это так важно для нас?

Люди – социальные существа. У нас нет длинных когтей, иголок, острых клыков, мы не умеем летать, уступаем животным в ловкости, скорости и силе. Единственное, что помогло нам выжить в диких условиях, – объединение в группы.

Обратите внимание, каким беззащитным рождается человеческий ребенок. У большинства зверей детеныши становятся самостоятельными за несколько суток или максимум месяцев. А мы в первый год жизни можем научиться только стоять и ходить кое-как. А внутреннее взросление у кого-то может длиться до сорока лет.

Из-за своей уязвимости мы долго зависим от заботы других людей, в частности родителей. Отсюда пошла установка: **Я значим для другого = я в безопасности.**

Давайте на схеме разберем, как в детстве начали формироваться чувство собственной значимости и доверие к миру.

1. Мы испытывали дискомфорт, к примеру, голод или страх.

2. Ни осознать, ни утолить самостоятельно свою потребность мы не могли. Нужно было позвать взрослого.

3. Обратиться на себя внимание помогала просьба. У младенцев это крик, у взрослых людей – вербальный сигнал словами либо невербальный сигнал поведением.



4. Очень важно, чтобы взрослый был чутким и понимал наши потребности, которые маленькие мы могли озвучивать только невербально. Взрослые нам помогали.

5. Потребность удовлетворена, мы сыты, нас подержали на ручках, успокоили и подарили ощущение безопасности. Нашему телу хорошо, и эмоционально мы стабилизировались.

6. Произошло осознание опыта, и мы получили подтверждение жизненно важным установкам:

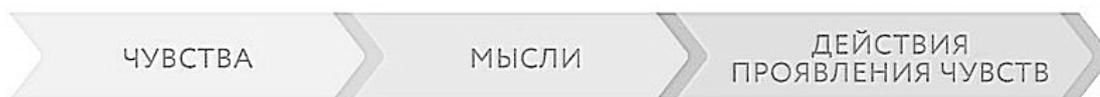
- Я получил удовольствие, мне хорошо.
- Я все сделал правильно.
- Мир меня видит и слышит.
- Я существую, я значим.
- Миру можно доверять.

По мере взросления наше доверие трансформировалось: мы постепенно узнавали себя, осознавали личные границы и учились их отстаивать, а еще сортировать людей на тех, кому доверять можно, и тех, кому нельзя.

Наша уверенность в себе тоже менялась – теперь мы сами о себе заботимся и уже не так зависим от других. Но установка «Я значим = я в безопасности» сохранится в нас на всю жизнь.

Представления о любви

Расскажи, как тебя любили, и я скажу, как будешь любить ты.



Очень часто мы чувствуем одно, думаем другое, а говорим или делаем третье.

Наверняка многим знакомы следующие ситуации. К нам подходит приятный молодой человек, делает комплимент и предлагает познакомиться. Мы отвечаем отказом, а потом сами себе поражаемся. Или мы скучаем по супругу, но, когда он приходит домой, вместо ласки обрушиваем на него лавину упреков и возмущаемся, почему он так задержался. Это типичные примеры рассинхрона чувств, мыслей и поступков. Отсюда так много разногласий между близкими людьми – мы ведь не можем залезть другому человеку в голову и посмотреть, что он там думает, мы видим лишь его вербальные и невербальные проявления чувств. И наша с вами задача – сделать так, чтобы три эти составляющие были конгруэнтны, то есть соответствовали друг другу.

Рассинхрон встречается у всех людей в той или иной степени. И наши родители – не исключение. Папа мог говорить, что любит маму, но при этом поднимать на нее руку. Тогда маленькие мы могли получить установку: любовь – это теплые слова и жестокое телесное обращение. Либо мама говорила с нами ласково, но никогда не обнимала и не гладила, значит, любовь – это слова и телесное равнодушие. А может, наоборот, нас часто обнимали, но не говорили приятных слов. Тогда любовь – это телесный контакт и отсутствие теплых вербальных сигналов. Или родители могли не обнимать и не говорить слов любви, но при этом помогали нам во всех начинаниях. Выходит, любовь – это молчаливая помощь.

У каждой семьи свой почерк любовного поведения, и далеко не все родители демонстрируют детям полную гамму теплых чувств из объятий, добрых слов и поступков. Что-то могло не быть показано, но это не означает, что там не было любви.

Родители также сформировали наше представление о том, как ведут себя женщины и мужчины, как они решают конфликты и соблюдают или нарушают баланс «давать-брать». Важно отследить эти моменты, ведь очень часто мы неосознанно копируем поведение родителей, а вместе с ним и рассинхрон сигналов. А если учесть, что в семье партнера был другой почерк любовного поведения со своими особенностями, получим персонажей сказки «Аист и Лисица», которые выражают доброжелательность по-своему, но никто их не понимает.

Проявление доверия через слова и поступки

Я хочу поделиться с вами одной ценной для меня историей, а именно уроком, который преподал мне мой папа.

В школе я была отличницей. Может, и не «круглой», но мне нравилось читать, и я участвовала во многих олимпиадах. Проблем со знаниями и оценками у меня не было.

Но! Я прогуливала школу. Мне не нравился мой класс, в котором царил тотальный матриархат и в элиту которого я не попадала по всем пунктам. Последние годы в школе я успешно балансировала между стратегиями «Получи хорошую оценку» и «Не стань изгоем».

Поэтому я прогуливала школу гораздо чаще, чем ходила туда, и подделывала записки родителей, придумывая мыслимые и немыслимые объяснения, почему меня нет на занятиях.

И вот на одном из собраний классный руководитель достал огромную стопку якобы родительских записок и вручил их моей маме. Никогда не забуду этот коктейль смешанных чувств из стыда и гордости на ее лице. Она возмутилась, узнав, что ее дочь – ярая прогульщица, но была восхищена тем, что я все равно одна из лучших учениц в классе.

Дома мне устроили разнос. Моя мама – человек импульсивный, и чувство родительского долга в тот день взяло над ней верх. За оценки ругать меня было нельзя, но для профилактики нужно было повоспитывать, вот мама и воспитывала. Когда она наконец выговорилась и вышла из комнаты, ко мне подошел папа. Тут-то и состоялся короткий и очень важный в моей жизни разговор. Папа задал мне всего один вопрос:

– Тань, у тебя ведь там все под контролем?

– Да.

– Ну и славно.

Все! Никаких нотаций, никаких нравучений! Одним этим вопросом папа дал понять, что доверяет моим решениям. Необязательно поддерживает их, но доверяет! И видит, что я осознаю последствия своих действий: самостоятельно занимаюсь дома и контролирую свою школьную успеваемость. Вот тогда, впервые в жизни, я по-настоящему задумалась, что же такое доверие и как доносить его до близких, чтобы оно ощущалось не просто дежурной фразой: «Я тебе доверяю». В будущем мне не раз влетало за последствия моих решений, но это были мои решения.

Давайте выясним, какие модели выражения чувств вы взяли из детства.



Ответьте на вопросы и обсудите их с любимым человеком.

- Умеете ли вы доверять себе? Своим решениям и внутреннему голосу?
- Умеете ли вы доверять другим людям/партнеру/детям?
- Как вы транслируете свое доверие другим? Какими словами? Какими поступками?
- Как мама показывала папе, что она его любит? Как папа демонстрировал любовь к маме?
- Как родители ссорились? Что они делали? Как разговаривали? На чью сторону вы вставали во время конфликтов?
- Как мама и папа мирились? Как просили прощения?
- Как они встречали и провожали друг друга на работу?
- Как они друг друга ласково называли? Как обзывали друг друга?
- Как родители показывали, что любят вас? Как это делала мама? Как папа?
- Как родители вас ласково называли? Как хвалили? Что они делали?
- Что вы делали, чтобы получить желаемое от папы или мамы?
- Как родители отказывали вам в просьбах?
- Как они вас ругали? Что они делали? Какими словами?
- Замечали ли вы за собой, как копируете поведение родителей при ссорах?
- Как в семье распределялись финансы? Кто был главным кормильцем? Как мама и папа решали финансовые вопросы, как они договаривались? Что они вам говорили об отношении к деньгам?

- Как в семье распределялась домашняя работа? Папа помогал маме? Какие у вас были обязанности в быту? Вас учили готовить, наводить и поддерживать порядок?
- Как вы проводили время с родителями: отдыхали, учились, путешествовали? Мама и папа всегда проводили свободное время вместе или они могли отдыхать по-отдельности? Они проводили время вдвоем, отдельно от вас?
- Как было принято в семье завтракать, обедать и ужинать?
- Как у вас готовились к праздникам или выходным? Праздники были значимы в вашей семье?

Способность любить и принимать любовь

Следующий, важный фактор для создания счастливых романтических отношений – это способность любить и принимать любовь, баланс «давать-брать».



Есть такая популярная фраза: *«В отношениях один любит, а другой позволяет себя любить».*

Я считаю, что это пример не особо удачных отношений.

Для счастливого союза необходимо, чтобы каждый партнер научился любить и принимать любовь. Парадокс заключается в том, что многие не умеют делать ни того, ни другого.

Давайте разбираться почему.

В детстве мы первым делом учились брать. Нам предстояло набраться сил, чтобы отдавать, поэтому навык принимать любовь оказался первичен.

Его сформировал цикл утоления потребности:

• Появились телесные ощущения, которые трансформировались сначала в эмоции, затем в потребности: «Я хочу, чтобы мне показали, что меня любят», – читай – дали ощущение безопасности, подтвердив мою значимость для другого человека.

- Последовала просьба.
- Мы получили положительный отклик в виде слов или поступков.
- У нас появились приятные телесные ощущения.
- Мы сделали выводы: «Я действовал правильно, меня любят, любовь – это приятно».

Когда наши потребности утолялись со сбоем, способность принимать любовь и заботу могла развиваться с погрешностями:

• «Мне не нужна любовь». Некоторые из нас совсем не чувствуют своих желаний и нужд – это плохой контакт со своим телом и миром чувств.

• «Я не достоин быть любимым», «Я не достоин просить», «Я плохо старался и не заслужил любовь» – внутренний запрет на получение удовольствия. Мы чувствуем свои эмоции и осознаем потребности, но из-за болезненного опыта боимся сказать супругу о собственных чувствах и желаниях.

• «Я знаю, чего я хочу, но не скажу тебе». Мы просим, но боимся говорить об этом прямо и действуем намеками, в итоге партнер не понимает, чего мы хотим. Это любимая многими игра «Догадайся».

• «Я тебе не доверяю», «Я не хочу быть тебе должным». Мы чувствуем, просим, нам дают, но взять мы не можем: у нас нет доверия к партнеру или ко всем людям вообще. И здесь сколько теплых чувств нам ни давай, мы все равно их не примем. Например, когда нам делают

комплименты, мы внутренне отказываемся от них, даже если теплые слова прозвучали из уст близкого человека. И здесь вопрос не в том, что не дают, а в том, что мы не можем взять.

- «Я жду любви от другого человека». Еще один пример, когда мы не можем принять теплоту от партнера, потому что ждем этих проявлений чувств от другого человека, к примеру, от мамы или папы. Как это было в фильме «Осенняя соната», где как бы муж ни старался, жена не видела его любви, ведь ждала ее от мамы.

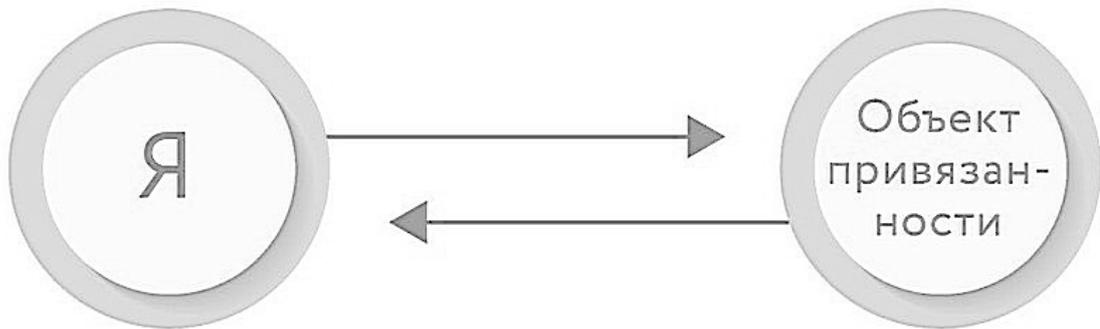
Давайте четче обозначим критерии того, что поможет нам научиться принимать любовь:

- Устойчивое чувство собственной значимости: «Я существую, я хороший, я заслуживаю любви».
- Положительный опыт любви – мы четко понимаем, что такое любовь, и не путаем это чувство с жестокостью, грубостью или равнодушием.
- Доверие к другим.

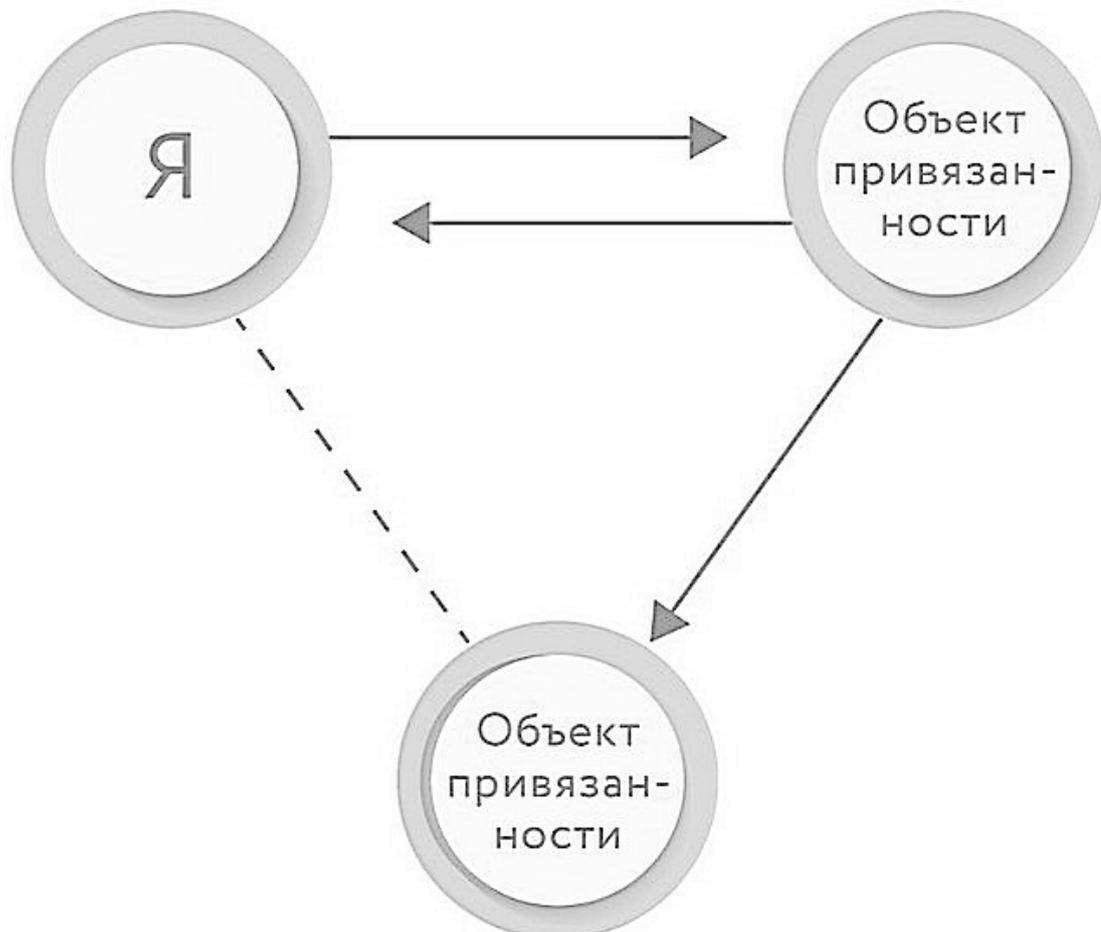
Как формируется способность любить

Если способность принимать любовь у нас формируется при рождении, то способность любить мы приобретаем уже в более взрослом состоянии.

Маленькие мы могли выстраивать только диадные отношения, это отношения между двумя людьми – мы любим маму, мама любит нас.



Затем оказалось, что мама любит не только нас, она любит еще и папу. И вообще, мама отдельная личность со своими интересами и потребностями. То есть у объекта любви может быть другой значимый объект привязанности – появляется триангулярность.



Принцип треугольных отношений лежит в основе способности любить. Не признавая существования вот этого третьего звена, мы будем любить в партнере только свое отражение и утоление своих нужд.

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.