

*Путеводитель по здоровым отношениям*

**С ЧЕМ МЫ ПУТАЕМ  
ЛЮБОВЬ,**

*или*

*Любовь - это...*

**ЕЛЕНА ИВАНОВА**

16+

Елена Иванова

**С чем мы путаем любовь,  
или Любовь – это...**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Иванова Е.**

С чем мы путаем любовь, или Любовь – это... / Е. Иванова —  
«ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-98955-9

Книга-путеводитель поможет выйти из болотца безнадежных отношений, отнимающих силы, в пространство здоровых отношений – поддерживающих и согревающих. В разделе “С чем мы путаем любовь” приведены типичные “ловушки” – мысли, чувства, ситуации, которые мы воспринимаем как “любовь”, однако они затягивают нас в разрушительные отношения. В разделе “Любовь – это...” описаны действия, необходимые для развития любви и счастливых отношений. Книга дает ориентир: что такое здоровые отношения, как их создать и как отличить любовь от эмоциональной зависимости и других иллюзий любви.

ISBN 978-5-532-98955-9

© Иванова Е., 2021  
© ЛитРес: Самиздат, 2021

## Содержание

Вместо предисловия	5
Тени прошлого, открывшие мне будущее	5
Знакомство	7
О книге	8
Любови, “любята” и другие приключения	9
Химия: влюбленность, страсть и т.д.	10
Встречи для трансформации	11
Созависимость и другие болячки	12
Любовь	13
С чем мы путаем любовь	14
“Я думаю, что я люблю...”	15
“При встрече я сразу почувствовала, что это он...”	15
“Я не могу без него...”	15
“Я хочу проводить с ним как можно больше времени...”	16
“Я могу мчаться к нему на встречу в любое время”	16
“Я делаю все для того, чтобы ему было хорошо, не могу ни в чем ему отказать”	17
“Я хочу ему помочь”	18
“Он без меня пропадет”	19
“Я хочу и делаю все, чтобы он стал лучше”	19
“Я ему все прощаю, я его полностью принимаю”	20
“Я боюсь причинить ему боль”	21
“Я все время думаю, любит ли он меня? Хочу, чтобы он меня любил”	22
“Он такой замечательный, что я его недостойна”	22
“Он идеальный”	23
“Секс с ним божественный”	23
“У меня не было никого лучше него”	23
“У меня никогда не было таких ярких чувств”	23
“Я готова любить его, даже если он меня не любит”	24
“Я верю, что он изменится и у нас все будет хорошо”	24
“Я думаю, что меня любят”	25
“Он говорит, что не может без меня жить”	25
“Он ревнует меня”	25
“Он старается, чтобы я стала лучше”	25
“Он пропадает надолго, я ничего о нем не знаю, но потом он все-таки появляется, и мы хорошо проводим время”	25
“Он дарит мне цветы и извиняется после скандалов”	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Елена Иванова**

## **С чем мы путаем любовь, или Любовь – это...**

### **Вместо предисловия**

#### **Тени прошлого, открывшие мне будущее**

Мы встречаемся уже полтора года. Нам по 20, мы учимся в радиотехническом университете и живем в одном общежитии. В какой-то момент А. начинает зависать сутками в компьютерных играх и на гулянках с друзьями. Мы почти не видимся.

Через несколько месяцев таких “отношений”, когда мы встречаемся только для секса по его желанию, – я расстаюсь с А.

А. знает пароль от моего компьютера и запускает удаление данных с жесткого диска (на котором, конечно, курсовые и другие материалы для учебы).

Позже А. говорит, что сильно любит меня, испытывает нестерпимую боль от расставания, поэтому старается причинить боль и мне.

Тогда еще я не знала, что такое любовь. Я приняла на веру его слова “любил, страдал, поэтому стремился сделать больно мне в ответ”. Я согласилась с тем, что “любовь” может быть такой. Мы помирились и встречались еще какое-то время. Но, конечно, это была не любовь.

\*\*\*

Мы недавно закончили университет, оба работаем программистами, живем вместе в съемной квартире. Когда я прошу Е. провести со мной время или помочь мне по хозяйству, он говорит, что у него другие приоритеты. Он занимается своим проектом. А я занимаюсь тем, чтобы у него было свободное время для его проекта – полностью обеспечиваю решение всех бытовых вопросов. При этом Е. говорит мне, что я недостаточно хороша для него – что у меня мало своих интересов.

Сейчас Е. преуспевающий бизнесмен. А у меня, в том числе благодаря отношениям с ним, есть материал для нескольких книг. Однако я больше трех лет пробыла в качестве “обслуживающего персонала”. А еще это были годы ежедневных переживаний “как мне добиться его внимания и его тепла”.

В тот период я соглашалась с тем, что “любовь” может быть такой. Конечно, это была не любовь.

\*\*\*

Нам по 30. Мы с Т. уже два года вместе и учимся любить и строить отношения.

Мы учимся превращать скандалы в конструктивные разговоры и решение проблем. Мы учимся понимать эмоции и поддерживать друг друга. Мы учимся разговаривать обо всем на

свете так, чтобы это было глубоко, интересно и приятно для обоих. Мы становимся самыми близкими друг для друга людьми.

За эти годы я столько всего узнала о себе, о своей созависимости, о страдающих монстрах в глубине своей души, которые превращают мою жизнь в ад и не позволяют строить нормальные отношения, но которых, тем не менее, нужно полюбить и согреть.

Мы вместе узнали много о чувствах, о близости, о безопасности в отношениях...

Но нет, мы не справились. Кроме любви и созидания в наших отношениях было много боли и разрушения. Кроме близости, наши отношения наполняла тревога, боль, ярость, ревность. Мы думали, что те яркие чувства – это тоже любовь, но нет, это было лишь взаимное топтание мозолей. Решение расстаться – было верным.

\*\*\*

После расставания с Т. я уже знала, что такое близость и безопасность в отношениях. Однако у меня еще не было опыта отношений без тревоги и боли.

Я уже знала, на какие грабли часто наступаю, но продолжала наступать на них, снова и снова, влипая в отношения, в которых я пыталась заслужить любовь человека, который “все время занят”, в которых я быстро загораюсь и думаю, что это на всю жизнь, а через пару недель понимаю, что человек “не мой”, в которых я не чувствую себя любимой, а если и чувствую, то не потому, что мужчина что-то делает для этого, а лишь потому, что он вдруг написал после недели молчания...

Однако чем лучше я изучала “грабли” и здоровые модели отношений, тем проще становилось обходить грабли и выбирать мужчин, с которыми удавалось выстраивать эмоционально комфортные и теплые отношения без страданий и нервоотрепки.

Все эти долгие годы мне нужен был ориентир, чтобы различать “любовь” и “нелюбовь”. И вот наконец-то он у меня появился – я выстроила его сама, проанализировав удачный и неудачный опыт своих отношений в течение последних 18 лет, пройдя длительную психотерапию, перечитав кучу психологической литературы на тему любви и отношений, пройдя множество психологических семинаров, проанализировав множество фильмов, поработав с клиентами в качестве психолога...

Жаль, что у меня не было этого ориентира в 20 лет. Зато он есть сейчас, и я с радостью могу поделиться им.

## Знакомство



Привет!

Я Елена, мне 36, и я одна из тех “кто любит слишком сильно”.

Очень долго я принимала за любовь то, что к любви не имеет отношения. Я страдала, мучилась чувством вины и страхом потерять любимого, пыталась как-то оправдать отвержение и унижение со стороны партнера, хотела чаще быть рядом, ждала перемен в отношениях и каких-то подвигов от мужчины, сама была готова сворачивать горы и “по морозу босиком к милому ходила”. Но ни мои чувства, ни чувства моих партнеров не были любовью. Мои представления о любви были ошибочными.

Восемь лет я проходила личную психотерапию, и пыталась отделить от любви насилие, унижение, идеализацию, попытки заслужить любовь, любовную зависимость и много чего еще.

Я получала психологическое образование и какое-то время вела практику. И в работе с клиентами, и во время учебных групп я видела, как много искажений у многих из нас в теме любви.

Все это помогло мне в собственной жизни. Я узнала, в какие “ловушки любви” часто попадаю, и как научиться распознавать их, еще не увязнув в очередных безнадежных отношениях.

Я все еще порой обращаю внимание на “не тех парней”, которые манят своим сиянием далекой звезды и обжигают своей холодностью, которые не способны на чувства, на близость, на конструктивный диалог, на ответственность. Однако я уже знаю, что это не любовь, что это знакомство не приведет к плодотворным отношениям, и, хотя порой это не просто, не развиваю отношения с этими мужчинами, предпочитая других – теплых, отзывчивых, готовых к диалогу и к ответственности.

Потому что теперь у меня есть ориентир – что имеет отношение к любви, а что лишь искаженное представление о ней, приносящее в основном боль.

## О книге

Эта книга – путеводитель, который поможет выйти из болотца безнадежных отношений, отнимающих силы, в пространство здоровых отношений – согревающих, поддерживающих, наполняющих энергией и радостью.

В разделе “С чем мы путаем любовь” приведены типичные “ловушки” – мысли, чувства, ситуации, которые мы воспринимаем как “любовь”, потому что это навязано нам культурой или мы переняли такую модель из семьи, однако эти ловушки затягивают нас в разрушающие отношения.

Если вы обнаруживаете в своих отношениях эти маркеры, то это повод замедлиться, прислушаться к себе и проанализировать происходящее: возможно, вы оказались в разрушительных отношениях и стоит из них выйти или, по крайней мере, попытаться изменить ситуацию, но точно не стоит ждать, что все станет хорошо само собой.

В разделе “Любовь это...” описаны базовые вещи, необходимые для развития любви и счастливых отношений.

С одной стороны, можно сверяться с этим перечнем, чтобы сориентироваться, все ли хорошо в отношениях, в правильном ли направлении движется пара.

С другой стороны, это готовая инструкция – что необходимо предпринимать, чтобы сделать отношения глубокими и согревающими, счастливыми и крепкими.

Если вы уже состоите в отношениях и планируете их развивать, то читать этот раздел лучше вместе с партнером.

С третьей стороны, книга призвана не только давать ответы на имеющиеся вопросы, но и задаваться новыми вопросами в процессе чтения, искать дополнительную информацию. Если рассматривать все затронутые темы подробно, то получится не одна книга, а несколько томов. Поэтому некоторые вопросы рассмотрены кратко, а дополнительную информацию по ним можно получить, используя поиск в интернете – как правило, можно найти хорошие статьи. Эта книга задает направление для поиска дополнительной информации.

В первой части книги я пишу от женского лица. Однако в целом книга гендерно нейтральна и подойдет как женщинам, так и мужчинам, которые хотят построить счастливые отношения.

## **Любови, “любята” и другие приключения**

Мы встречаем друг друга, испытываем сильные чувства, имеем надежды и мечты. А потом вдруг расстаемся. Порой с мыслью “Что это было и зачем?” Порой с благодарностью, порой с обидой.

Хочется сказать пару слов о том, какими бывают встречи и зачем.

## **Химия: влюбленность, страсть и т.д.**

Порой случается “химия”. Тянет к человеку и все. Что это? Любовь? Судьба?

Может да, может нет. Неизвестно.

Это хорошее время, чтобы наслаждаться чувствами и получать удовольствие. Даже если “не судьба”, то пережитые радость и удовольствие уже никто не отнимет, если мы сами их не обесценим.

Также это хорошее время, чтобы узнавать друг друга. Чтобы присмотреться и понять, получится ли из этого любовь и долгие отношения.

Если у пары достаточно совпадений и партнеры научатся строить отношения друг с другом, то из химии может вырасти любовь.

Если не сложилось, то не значит, что это все было зря и время потеряно. Через отношения мы развиваемся, приобретаем опыт, узнаем что-то новое о себе. Важно сохранить хорошую память и благодарность за прекрасный период “химии”.

## **Встречи для трансформации**

Бывает притяжение “химическое”, а бывает “психическое”. Тоже ощущается как неукротимая тяга к человеку.

На бессознательном уровне мы притягиваемся к людям, которые помогают нам развиваться, через отношения с которыми мы идем к исцелению, к целостности.

Такие встречи могут быть короткими, а могут длиться несколько лет. В них мы можем чувствовать себя счастливыми, а можем наоборот испытывать боль. Так или иначе мы чему-то учимся.

Как правило, если приглядеться, то сразу понятно, что мы не совпадаем для “жили они долго и счастливо”, но оторваться от человека сложно. Да и не нужно. Как только наша психика завершит работу в этих отношениях, отношения закончатся.

## **Созависимость и другие болячки**

Эти приключения тоже часто начинаются с ощущения “люблю не могу”. Но, как правило, имеют яркие переживания – острые и болезненные.

Если в других видах отношений мы развиваемся, то в этих отношениях мы больше разрушаем, чем что-то еще. Выйти из них бывает сложно. И порой когда мы выходим – обнаруживаем себя в состоянии полного истощения.

В этом случае притяжение происходит потому, что срабатывают наши психические травмы. И мы затачиваемся в такие отношения, который подтвердят болезненные чувства, скрытые в наших травмах. Если в глубине психики есть ощущение своей никчемности или чувство бесконечного одиночества, то мы попадем в такие отношения, которые будут подтверждать мысль “я ничего не стою, не заслуживаю любви”.

О таком типе отношений будет глава “С чем мы путаем любовь”.

## Любовь

Любовь это то, что мы создаем сами. Отношения могут начинаться с влюбленности, страсти, а могут начинаться с дружбы.

Если мы имеем достаточно совпадений и научимся строить отношения, то дружеские или страстные чувства могут перейти в долгосрочные отношения, в которых люди испытывают друг к другу глубокую привязанность, душевную близость. Отношения, которые наполнены теплом и поддержкой, которые помогают обоим расти, но при этом чувствовать себя комфортно, реализовывать свои цели в мире и при этом иметь надежный тыл – уютный мир отношений, в котором всегда поймут и поддержат.

О выстраивании таких отношений будет глава “Любовь это”.

Я не затрагиваю тему духовной любви, тему “любовь как муза” и т.п., обозначая здесь лишь основные типы отношений, когда два человека испытывают то или иное притяжение друг к другу и строят отношения.

## **С чем мы путаем любовь**

Что такое “любовь” для вас? Как вы понимаете, что любите человека? Как понимаете, что он вас любит? Какие еще чувства вы испытываете в отношениях с любимым?

Эти вопросы порой имели поразительный эффект, когда я задавала их клиентам. Внезапно оказывалось, что кроме слов мужчины “я люблю тебя” – любовь больше никак не проявляется. А в отношениях, кроме собственного чувства “любви” к партнеру, есть еще много тревоги, ненависти, вины, различных страхов и других неприятных переживаний.

Для меня самой эти вопросы тоже были важны. В какой-то момент я обнаружила, что я ощущаю усиление собственного чувства “любви”, когда делаю много всего для партнера. Но получаю ли я что-то в ответ? Нет!

Ответив на эти вопросы сейчас, вы сможете больше взять из книги, т.к. сможете больше внимания обращать на себя, свои чувства и мысли.

## **“Я думаю, что я люблю...”**

В этой главе речь пойдет о некоторых наших мыслях и переживаниях, которые мы принимаем за любовь, хотя они не связаны с любовью, а являются искажениями.

### **“При встрече я сразу почувствовала, что это он...”**

Как часто со мной это бывало. Только познакомились, а уже бабочки в животе и планы на совместное будущее.

В какой-то момент я поняла, что было уже несколько десятков таких “судьбоносных” встреч, но ни одна еще не имела хэппи энда.

Мы как бы переносим на человека образ идеального партнера, свои ожидания и надежды, еще не познав самого человека.

Опасность здесь в том, что “против нас” могут работать одновременно и сознание, и бессознательное.

Мы можем сознательно выбирать людей, обладающих важными для нас позитивными чертами. Но бессознательное будет вести нас к тем, у кого кроме этих черт есть еще и то, что будет делать нам больно – например, зависимость или неспособность быть в близости.

Когда-то я определила для себя, что буду выбирать умных мужчин, которые дружат с психологией и духовными практиками. Я встретила такого мужчину. Мое сознание его “одобрило”. Казалось бы – выбор верный. Но я “закрыла глаза” на то, что у него был очевидный алкоголизм.

Чтобы выбрать человека – его нужно хорошо узнать. Не только с “хорошей стороны”, но и с “плохой”. Открываться люди начинают обычно через пару месяцев. То есть через пару месяцев мы только-только начинаем узнавать друг друга. И если кажется, что возникли сильные чувства еще в первый месяц, то это, скорее всего, иллюзия. Это может быть “химия”, но еще не любовь.

Бывает ощущение, будто мы знакомы уже сто лет, общение идет легко и есть ощущение глубокой близости – с первой встречи как родные. Может быть, мы родственные души или встречались в “прошлых жизнях”? Все может быть. Но если это уже двадцатое знакомство с таким ощущением, и все предыдущие 19 закончились разбитым сердцем, то стоит задуматься: возможно, это “глюк” – это эффект “слияния” с партнером, который бывает при созависимости и некоторых других “болячках”.

## **“Я не могу без него...”**

“При расставании мне очень не хочется его отпускать”, “В разлуке я все время думаю о нем”, “Я жду, когда он позвонит или напишет”, “Время между встречами кажется вечностью, а встреча пролетает незаметно”.

Как-то бывший бойфренд помогал мне с переездом: мы собирали коробки, а потом он отвез меня в новую квартиру. По дороге мы непринужденно болтали, хотя в общении наблюдались те же самые проблемы, какие были раньше. Особого удовольствия от общения я не получала. Но вот провожать его было тааак больно... Как будто я его безумно люблю. Хотя любовных чувств к нему у меня уже не было.

Я задумалась. Такое было при каждой разлуке со всеми моими мужчинами. Я думала, что это любовь. Но это было и сейчас – с человеком, которого я уже не любила. Значит, дело не в любви.

Такой “глюк” бывает при созависимости и других особенностях психики, которые делают нас склонными к слиянию с партнером, вообще с людьми.

В разлуке с партнером я все время нервничала, не исчезнет ли он, не пропадет ли. Напишет ли, позвонит ли. Все мои мысли были о нем. Сложно было сконцентрироваться на своих делах.

Позже, когда я научилась строить отношения другого типа, я узнала, что такая тревога – из-за отсутствия надежной привязанности. А нестабильность в привязанности усиливает эффект зависимости от партнера.

Когда отношения ощущаются как прочные, надежные, стабильные, тогда нет такой тревоги, таких страданий между встречами. Есть твердое знание, что встреча или разговор – будет. Время между встречами не искажается до “бесконечности”, а воспринимается адекватно. И личное время легко и приятно использовать для себя, не отвлекаясь на тревогу.

Если мысль о завершении отношений вызывает ощущение, что “я без него не выживу”, то это тоже эффект от слияния с партнером. Это не про любовь, это про зависимость.

Да, расставание в любом случае причиняет боль. Но когда мы не находимся в слиянии и зависимости от партнера, мы знаем, что сможем пережить расставание, хотя это и будет больно. А слияние дает ощущение, что вместе с уходом партнера уйдет и наша жизнь.

### **“Я хочу проводить с ним как можно больше времени...”**

Само по себе желание проводить время вместе – нормально. А баланс совместного и личного времени – одна из самых сложных задач в любых отношениях.

Искаженная любовь проявляется, если происходит что-то из этого:

1. Партнер проявляет активное нежелание проводить время вместе. То есть отношения не взаимны. Один партнер заинтересован в отношениях гораздо больше, чем другой. Либо люди не совпадают по потребностям в совместности, и тогда отношения выстроить сложно. Либо это отношения по принципу “пытаюсь заполучить недоступного партнера, пытаюсь добиться любви того, кто меня не любит”, а это уже болезненная история.

2. Партнеры проводят много времени вместе и совместное время настолько поглощает, что появляются проблемы в других сферах жизни. В небытие уходят фитнес, творчество, общение с другими людьми, работа и т.д. Это может быть нормальным на стадии влюбленности, однако через какое-то время необходимо установить баланс, чтобы отношения не шли во вред другим сферам жизни. Если баланс установить не получается, то это может быть признаком слияния.

3. Совместное время вызывает эйфорию, а время порознь кажется пыткой. В этом случае стоит понаблюдать, что именно в отношениях и в действиях партнера во время встречи вызывает столь приятные эмоции. Если просто присутствие партнера как таковое, то это может быть симптом зависимости от партнера.

### **“Я могу мчаться к нему на встречу в любое время”**

Как-то так выходило, что у моих бойфрендов были серьезные дела, они могли встречаться только в какие-то узкие промежутки времени и, как правило, непредсказуемо. Мне явно хотелось общаться сильнее, чем партнеру. И я была готова отменить или перестроить свои дела так, чтобы встреча состоялась.

Я жду-жду встречу, пока он не хочет меня видеть и занят своими делами. Но стоит ему захотеть – я готова бежать, растеряв по дороге не только тапочки и трусы, но и чувство собственного достоинства.

Я готова забить на свой сон, на рабочие дела, на прием у врача и встречу с родственниками – если только он вдруг внезапно захотел увидеться. Но если я говорю, что хочу увидеться, но долго роется в своем календаре, а потом говорит “я подумаю” и пропадает на неделю.

Это не любовь, это зависимость.

Как бывает иначе? Во-первых, во встрече оба заинтересованы, оба проявляют инициативу и оба в равной степени ценят совместное время. Во-вторых, встречи оговариваются заранее, партнеры договариваются о времени, которое удобно обоим, без каких-либо жертв. Да, порой может потребоваться что-то поменять в своем графике, чтобы встреча состоялась, но это бывает редко и на уступки идут оба в равной степени.

Здесь также важно не путать неопределенность и спонтанность. Да, встречи могут быть спонтанными – один другому предложил, и, если совпали по возможностям, то встретились. Спонтанность привносит свежесть и радость в отношения.

Неопределенность же вызывает тревогу и разрушает доверие. Неопределенность это систематические “не знаю” в ответ на вопросы о встрече, об отношениях, о чувствах, о будущем.

### **“Я делаю все для того, чтобы ему было хорошо, не могу ни в чем ему отказать”**

Само по себе желание сделать что-то приятное для любимого – это прекрасно. Если соблюдается ряд условий:

1. Для любимого это правда хорошо. То есть это не происходит с позиции “я знаю, что для него лучше”, а действительно есть основания полагать, что для него это сейчас хорошо. Самое простое основание – он сам об этом напрямую попросил. Или на предложение сделать для него что-то он ответил “да, пожалуйста, буду благодарен”.

2. Для нас самих это не является жертвой, не является насилием над нами. Мы не мучаемся, не страдаем, не отдаем последнее, не делаем что-то на последнем издыхании. То, что мы делаем – для нас самих относительно легко и приятно. Заботясь о другом, мы не забываем заботиться и о себе.

3. Все происходит в балансе. Мы заботимся о партнере, партнер заботится о нас. Партнер тоже стремится радовать нас, делать что-то приятное и полезное, и тоже не жертвует собой при этом.

Но как это бывает в жизни:

“Я готовлю то, что ему нравится. А что нравится мне – я даже не знаю. Да и зачем? Главное, чтобы ему было хорошо.”

“Я делаю ему массаж, а он мне нет – он слишком устает, да и просто не хочет учиться массажу.”

“К его приходу я стараюсь переделать все дела, приготовить его любимую еду, побрить все интимные места, надеть красивую одежду (да, на красивые трусы я трачу половину зарплаты). Чтобы мы хорошо провели время и ничего нас не отвлекло. А он? Он просто приходит, ест, мы занимаемся сексом, он уходит. Нет, он не помогает мне. Ни делами, ни финансово.”

“Я покупаю ему подарки, мне нравится баловать его. А он? Нет. Но я и не обижаюсь.”

“Он попросил помочь ему с документами. Я согласилась и всю ночь просидела за компьютером, сегодня опоздала на работу”.

“Я согласилась на анальный секс с ним, хотя не была готова к такой форме, теперь у меня проблемы со здоровьем.”

Как правило, мы забываем о себе, своем здоровье, своих желаниях и возможностях. Часто мы не спрашиваем, действительно ли это нужно партнеру, а просто делаем, считая, что ему будет хорошо. Порой мы вдруг понимаем, что делаем для него все, а он не делает ничего.

Как может быть иначе?

1. При желании сделать что-то для партнера, прислушиваться к себе, действительно ли сейчас хочется сделать именно это? И для чего нам это нужно? Ждем ли мы одобрения, боимся ли потерять любовь, хотим ли заслужить любовь?

2. При желании сделать что-то для партнера, задуматься, откуда взялась идея, что ему это нужно. Можно уточнить у него напрямую, нужно ли ему это, важно ли для него?

3. Если партнер просит о чем-то, то прислушаться к себе, насколько комфортно нам делать это. Не будет ли это в ущерб себе.

4. Если выполнить просьбу партнера сложно, то можно сказать об этом. Можно взять формулировку вроде такой “Сейчас я не готова сделать это (пояснить причину, может быть, нет сил, плохое самочувствие, есть другие дела или нет настроения), но я хотела бы тебе помочь и буду рада сделать это в другой раз”. Если же в целом просьба партнера неприемлема, то можно отказать, используя, например, такую формулировку “Для меня ценны наши отношения. И я боюсь, что если откажу тебе, то это может повредить нашим отношениям. Однако для меня такое неприемлемо. И если я соглашусь, то это повредит и нашим отношениям, и мне. Поэтому, прости, я откажу. Но мы можем поискать другие способы добиться цели/решить задачу/и т.д.” Если партнер кратковременно огорчается на отказ, это нормально. Если партнер сильно обижается и ведет себя неадекватно, то это тревожный знак. Стоит обсудить с ним, что именно его задело. Сам отказ или что-то в формулировке. Возможно, он что-то не так понял или не так воспринял. Если же он не принимает отказы, то отношения строить сложно.

5. Если чего-то хочется, то просить об этом партнера напрямую.

6. Замечать, есть ли баланс в действиях друг для друга.

## **“Я хочу ему помочь”**

Сама по себе помощь в отношениях – это хорошо, при условии что:

1. Желание помочь – не является основой отношений. Помощь – это лишь небольшая часть отношений, одна из форм проявления любви.

2. Один помогает другому тогда, когда это на самом деле нужно, когда другой явно подтвердил, что ему нужна помощь, например, сам попросил об этом или принял предложение помочь.

3. В оказании помощи есть баланс. То есть оба партнера помогают друг другу или один благодарит другого за помощь как-то еще.

4. Оба партнера видят друг друга равными, сильными, достойными.

Если желание помогать другому – один из основных мотивов в отношениях, то это тревожный знак. Скорее всего, это желание “спасать”. Партнер кажется “беспомощным”, “нуждающимся”, “слабым”, хочется его оберегать, заботиться о нем, помогать ему справляться с жизнью. А принимать ответную помощь от “слабого” партнера – как правило, сложно, хотя бывает и желание “спасти” друг друга взаимно.

Из позиции “спасателя” сложно увидеть человека как живого, сильного, достойного любви равного партнера, сложно строить отношения на равных.

## **“Он без меня пропадет”**

Помню, как стремилась взять на себя выполнение абсолютно всех функций в жизни партнера. Чтобы ему не приходилось обращаться за помощью к другим людям. Чтобы он не мог обойтись без меня, не мог от меня уйти.

Но поняла я это позже. Изначально для меня ситуация выглядела так, что как будто и правда он без меня пропадет.

Эта иллюзия порождается страхом потерять партнера, глубинным желанием быть нужной и значимой (замаскированным ощущением ненужности).

Кажется, что и покушать он не приготовит себе, и погладить рубашку не сможет, и пожалеть его некому, и с работой он сам не справляется...

Как может быть иначе?

В альтернативном варианте людям интересно и приятно вместе. Не потому, что один для другого делает все на свете, а просто потому что оба самостоятельные и глубокие личности, оба ценят человеческие качества друг друга и взаимное участие в отношениях.

Ценить можно не только выполнение каких-то функций, но и чувство юмора, умение вести беседу, умение поддержать именно тогда, когда это нужно, блеск в глазах и даже просто человеческую энергетику.

## **“Я хочу и делаю все, чтобы он стал лучше”**

Ох, как мне знакомо это желание “улучшать”. И знакома разница между здоровым и искаженным улучшением.

В искренней любви мы правда видим хорошее в человеке. Видим его потенциал. Мы можем “отражать” ему его хорошее и его потенциал – можем говорить ему о его позитивных чертах, его талантах, о том, что у него хорошо получается.

При этом мы спокойны, мы нейтральны. Мы не “тащим” его развиваться. Мы не “знаем”, как “для него будет лучше”. Мы просто видим его хорошее и все.

Если человек захочется двигаться в направлении развития – мы его поддержим. Если попросить помочь – поможем. Но мы не стараемся сделать ему “хорошо” прежде, чем он сам на это созрел.

Мы видим в человеке потенциал. Но мы считаем его достаточно хорошим уже сейчас, мы не считаем, что развитие ему жизненно необходимо. Мы принимаем то, что он может не захотеть что-то менять в себе и своей жизни.

В искаженном варианте мы действуем будто мамочки, которые стремятся запихнуть своих детей в миллион кружков и секций, не спросив своих детей и вопреки детским протестам.

Мы считаем, что человеку необходимо что-то менять. Мы любим его как бы авансом. Не сейчас, такого, какой он есть, а потом – когда он станет лучше. Стройнее, здоровее, умнее, успешнее и т.д.

Например, когда-то было активное движение за то, что женщина влияет на карьеру мужчины. Удовлетворенность или неудовлетворенность в отношениях влияет на жизнь человека в целом. Но это не означает, что нужно прилагать усилия и влиять на какие-то сферы жизни другого человека. Можно просто позаботиться о том, чтобы обоим было хорошо в отношениях. И забота о “нам обоим хорошо в отношениях” – должна быть взаимной.

## **“Я ему все прощаю, я его полностью принимаю”**

Умение прощать действительно необходимо в отношениях. Прощение является нормальным, если выполняется ряд условий:

1. Поступок не относится к тем, которые прощать нельзя. Например, умышленное причинение вреда жизни или здоровью (побои как частный случай) – нельзя прощать.

2. Ситуацию удалось обсудить. Удалось выяснить и обсудить, что именно причинило боль – какие именно объективные действия партнера и какое именно субъективное восприятие этих действий. Партнеры нашли решение, как избежать повторения таких ситуаций.

3. Если был нанесен ущерб, то он компенсирован. В каких-то случаях достаточно принести извинения, в каких-то случаях – необходимо возместить материальные потери или сделать что-то эмоционально приятное.

4. Партнер действительно поменял свое поведение и проблемные ситуации не повторяются. Некоторые изменения требуют времени. Например, партнеру нужно привыкнуть к тому, чтобы не называть вас “зайкой”. Но должны быть заметны перемены – что партнер помнит и старается называть вас по-другому – именно так, как вы с ним договорились.

Как обычно бывает в жизни?

Мы прощаем молча. Ничего не говорим партнеру о том, что нам больно или что-то для нас неприемлемо. Возможно, партнер мог бы поменять свое поведение, но он не знает о нашей боли. А сказать ему мы боимся. Как правило, боимся обидеть и разрушить отношения, боимся потерять партнера, но в итоге теряем себя. Конечно, стоит в конструктивном ключе обсуждать проблемы.

Порой мы говорим об обидах, но это вливается в ссору и не приводит к решению проблемы. В этом случае стоит освоить навыки обсуждения проблем. В этом могут помочь книги: “Ненасильственное общение” М. Розенберг, “Обними меня крепче” С. Джонсон, “7 принципов счастливого брака” и “8 важных свиданий” Дж. Готтман.

Порой мы говорим, но партнер даже не хочет слушать, может махнуть рукой и уйти от разговора. Возможно, мы говорим неконструктивно. Но возможно и другое – партнер не готов нас слышать. Если навыки конструктивного общения не помогут, то, вероятно, партнер просто не готов к отношениям и прощать в таком случае разрушительно и для себя, и для партнера.

Порой партнер вроде бы слушает и даже кивает, но в итоге ситуация не меняется. Конечно, в таком случае прощение бессмысленно и тоже разрушительно.

Что стоит сделать?

Определить для себя, что для вас важно, ценно, необходимо и комфортно в отношениях. И определить границы допустимого: что вы не будете прощать вообще, что можете простить, но только один раз (обсудить с партнером, конечно), над решением каких проблем вы готовы работать вместе с партнером.

Освоить навыки конструктивного общения. И сообщать партнеру, если что-то причиняет вам боль. Сообщать стоит сразу, не терпеть. Наше молчание подкрепляет действия партнера. Если не удастся говорить сразу, то можно говорить тогда, когда есть ресурс. Но не прощать молча.

Если партнер продолжает причинять боль, то стоит признать, что отношения разрушительны.

Утверждения, что “любовь это прощение” и “любовь это принятие”, порой воспринимаются неправильно и приводят к вседозволенности и неуважению.

Принятие – тоже один из важных аспектов любви.

Сложно выбрать партнера, в котором совсем ничего не вызывало бы раздражения или досады. Какие-то вещи не меняются и их можно только принять – признать, что они есть и будут, и перестать раздражаться.

Однако это относится к тем вещам, которые не причиняют нам боли и не становятся для нас разрушительными. Можно принять разбросанные носки. (Хотя для людей некоторых психотипов это будет разрушительным и не стоит это принимать на самом деле). Но нельзя принимать алкоголизм, потому что зависимость партнера сказывается разрушительно и на нас самих. Нельзя принимать неуважительное отношение к нам и т.д.

Если мы принимаем и прощаем то, что разрушительно для партнера или для нас, то мы поощряем это, мы подкрепляем деструктивное поведение человека. Оставаясь в деструктивных отношениях, мы лишаем себя здоровья и укорачиваем свою жизнь.

## **“Я боюсь причинить ему боль”**

Само по себе нежелание целенаправленно причинять боль любимому человеку (да и вообще любому человеку) – это нормально.

Однако в здоровом варианте мы не думаем об этом каждую минуту, мы не боимся этого. В здоровом варианте мы можем заботиться о себе и выражать свои чувства, даже если это предполагает, что партнеру может быть неприятен наш отказ или какая-то еще на реакция на его действия. Мы помним о том, что мы не несем ответственности за чувства и эмоции партнера.

Но как обычно бывает в жизни?

Мы боимся “пошевелиться” и “ходим на цыпочках”, чтобы не ранить партнера. Мы боимся отказать, если просьбу партнера удовлетворить сложно или нет желания. Мы боимся сказать о том, что нам что-то не нравится. Мы тревожимся каждый раз, когда говорим что-то – боимся, что партнера неверно поймет и обидится. Мы чувствуем вину, если у партнера плохое настроение.

Помню, как я пришла на терапию и озвучила, что боюсь, что каким-то своим неаккуратным действием “разрушу” своего бойфренда. Терапевт попросила меня изобразить мое состояние позицией тела. Я села на корточки, как-то жутко перекрутилась и смотрела на терапевта снизу вверх со страхом и отчаянием. Конечно, находясь в таком состоянии очень сложно строить плодотворные отношения.

Признаюсь, что и сейчас я порой попадаю в похожее состояние. Если партнер вдруг замолчал или нахмурился, то мне порой кажется, что я что-то сделала не так, что причинила ему боль. Порой мне страшно озвучить что-то, что может огорчить партнера.

Но что мне помогает?

Во-первых, я знаю и помню о том, что эмоции партнера – в ответственности партнера. У него есть выбор обижаться/огорчаться/и т.д. или нет.

Во-вторых, я помню о том, что мой страх причинить ему боль – это на самом деле мой страх его потерять. А также это пришедшее из семьи мое фоновое чувство вины на за все, совершенно необоснованное чувство, конечно.

В-третьих, сейчас уже я стараюсь выбирать адекватных партнеров, с которыми можно спокойно вести диалог, говорить о чувствах и разруливать сложные ситуации.

В-четвертых, каждый раз, когда я сомневаюсь, озвучить ли что-то, что может задеть или огорчить партнера, или промолчать, я думаю о том, насколько сильно меня разрушает ситуация, в которой я не могу озвучить то, что хочу. Я чувствую свой страх потерять отношения. Но я понимаю, что своим молчанием я пытаюсь сохранить отношения, которые меня на самом деле разрушают, и я рискую потерять себя. Тогда быстро приходит решение, что лучше поза-

ботиться о себе, даже если отношения рухнут, чем разрушиться самой, сохраняя то, что мне явно не подходит.

Конечно, речь не идет о том, чтобы специально сказать партнеру какую-то колкость. Речь лишь об адекватном открытом диалоге.

## **“Я все время думаю, любит ли он меня? Хочу, чтобы он меня любил”**

Желание быть любимой – само по себе нормально. Желание быть уверенной в том, что чувства партнера крепки, – тоже.

Однако когда с партнером стабильная прочная связь – таких вопросов не возникает. По действиям партнера, по своим ощущениям в отношениях – мы точно знаем, что партнер любит, и что отношениям ничего не угрожает. Нам спокойно и комфортно.

Однако если есть постоянные сомнения в чувствах партнера, постоянно гложет вопрос “любит ли он меня?”, постоянно есть чувство шемящей тоски по любви, то либо это действительно отношения без глубокой прочной связи и партнер действительно не любит, либо это внутренние переживания, связанные с ранней детской травмой.

Терзания “любит или нет” это не признак любви, но признак проблемы.

“Я сильно ревную его”, “Я безумно боюсь его потерять”

Ревность и страх потери часто связывают с любовью, однако это следствие детских травм и нарушения привязанности в отношениях.

Ревность уместна, если партнер нарушает договоренности о верности, которые пара обсуждала в явном виде. В таком случае ситуацию необходимо прояснить и решить вопрос.

Однако навязчивые мысли “Где он? С кем он? Вдруг он с другой? Вдруг он скоро встретит другую? А вот та дамочка на него засматривается, вдруг она его соблазнит?” могут сводить с ума.

Если в отношениях есть устойчивая привязанность, если люди ценят друг друга и отношения друг с другом, то для таких переживаний нет оснований.

Однако я помню, как мучилась такими мыслями. Я пыталась работать с этим в когнитивно-поведенческом подходе: отлавливать свои тревожные мысли и анализировать их, осознавать, что для них в реальности нет оснований. Однако скажу честно, что мне помогло разобратся с этой проблемой совсем другое: наличие надежных стабильных отношений. Сначала опыт таких отношений в терапии, а потом уже и в жизни. Когда у меня появился друг (даже не бойфренд), с которым мы общались каждый день, который явно обозначал мою значимость для него, который сразу отвечал на мои сообщения и пояснял причины задержки с ответом, когда долго не мог ответить, я почувствовала, что есть связь крепкая, что “он меня не бросит”. И тогда уже появилось спокойствие и уверенность, что даже если мы не общаемся какой-то период времени, даже если он не сразу отвечает на мои сообщения, то это не потому, что он нашел другую подругу или хочет “бросить” меня, а по каким-то иным причинам, временным.

## **“Он такой замечательный, что я его недостойна”**

“Он такой умный, красивый, хороший, какой-нибудь еще... Настолько прекрасный, что я его недостойна.”

Одна из моих любимых ловушек.

В такой ситуации неизбежно “придется” любовь “завоевывать”, “заслуживать”.

Хотя любовь строится между равными. И если один ощущает себя недостойным, то любовь не получится.

Выход из этого – исцелять свою самооценку.

Помню, как я радовалась, когда впервые заметила мысль “О, какой он классный. Хм... а ведь я тоже! Мы достойны друг друга!”. Но если бы я встретила этого мужчину на полгода раньше, я бы побоялась развивать общение с ним, потому что “он слишком хорош, я недостойна”. К слову, если он классный и мы друг друга достойны, еще не значит, что мы совпадем для отношений.

### **“Он идеальный”**

Если мы считаем, что человек идеальный – мы точно в иллюзиях. Если мы видим и плюсы, и минусы – мы ближе к реальности. Но если мы считаем, что “минусы” несущественны, не напрягают нас и мы всегда сможем эти минусы принимать – вероятно, мы еще не так много времени провели с человеком или же мы тоже в иллюзиях.

Идеализация – это не любовь. И за идеализацией неизменно следует разочарование.

Это можно проследить по истории уже имевшихся отношений. Сколько “идеальных” партнеров было в нашей жизни? Как потом разворачивались отношения? Как менялось отношение к партнерам после завершения отношений?

### **“Секс с ним божественный”**

Хороший секс это хорошо. Но это еще не любовь. Есть ли эмоциональная близость, поддержка, взаимопонимание, общность?

Порой хороший секс приносит столько удовольствия, что кажется, будто ничего больше и не нужно. Но страсть неизменно угасает и порой после этого обнаруживается, что больше ничего не связывало, и становится пусто.

Также порой бывает, что секс – это способ избежать эмоциональной близости или заменить эмоциональную близость.

Если секс прекрасен и кажется, что это любовь, то стоит спросить себя “Что у нас с ним останется, если секс в нашей жизни на какое-то время исчезнет? Будет ли нам по-прежнему хорошо вместе? Что у нас есть кроме секса?”

### **“У меня не было никого лучше него”**

Возможно, что так. Но означает ли это, что он действительно хорош? Не обязательно, если до этого были сплошные “крокодилы”. Возможно, что аллигатор чем-то лучше крокодила, но все равно не очень подходит для отношений.

### **“У меня никогда не было таких ярких чувств”**

Тут вопрос, каких именно чувств.

Есть ли ощущение безопасности, надежности, устойчивости, защищенности, уверенности в этих отношениях?

Есть ли спокойствие? Радость? Какие действия партнера приносят радость?

Или вместе с яркими бабочками в животе пришла еще яркая тревога?

Яркие чувства это прекрасно. Стоит дать им время, чтобы проверить, могут ли они привести к устойчивым глубоким отношениям.

Но если яркие чувства приносят и сильную боль, то, вероятно, что-то идет не так.

### **“Я готова любить его, даже если он меня не любит”**

Тут очень тонкая грань между искренней, можно сказать, “духовной”, любовью и созависимостью.

При духовной любви мы ничего не ждем от объекта любви и мы не жертвуем собой и своей жизнью. Мы даем, что можем дать, ничего не ожидаем в ответ, но при этом не разрушаем себя и не испытываем страданий по поводу того, что возлюбленный не отвечает нам взаимностью.

При созависимости мы, как правило, испытываем боль. И мы часто жертвуем собой. И где-то в глубине души все-таки ждем, что наши жертвы окупятся и объект любви ответит нам взаимностью.

### **“Я верю, что он изменится и у нас все будет хорошо”**

Это мои любимые “грабли”.

Изначально много всего не так. Но я прилагаю кучу усилий. И вдруг партнер начинает вести себя чуть-чуть по-другому. Самую малость, но все-таки. И кажется, что мои усилия стали давать плоды, что нужно еще чуть-чуть поднажать – и все будет хорошо. Проходит еще полгода, партнер еще чуть-чуть меняется. Но то, что было “не так” – по-прежнему не так. Однако уже жалко приложенных усилий и хочется “добить”. Проходят годы. Но партнер не добивается – добиваюсь я.

## **“Я думаю, что меня любят”**

В этой главе речь пойдет о некоторых проявлениях со стороны партнера, которые мы принимаем за любовь, но это не любовь.

### **“Он говорит, что не может без меня жить”**

Это приятно слышать, не правда ли? Повышает самооценку.

Но это опасная ловушка. Такая фраза говорит о склонности к зависимости. Человек, который не может жить без чего-то другого, – зависим от этого. И склонность к зависимости позже может “расцвести” в виде алкоголизма или других зависимостей.

Кроме того, если с человеком захочется расстаться, это будет трудно сделать. Может последовать шантаж суицидом и другие манипуляции.

Кроме того, само по себе это отношение как к объекту, как к вещи.

Развитие таких отношений чревато обидами и скандалами, ревностью, контролем, манипуляциями.

Хотя изначально кажется “О, он оценил меня по достоинству!”

### **“Он ревнует меня”**

Это тоже может повышать самооценку. “Ревнует, значит, боится потерять, значит, ценит”.

Действительно, боится потерять. Но насчет ценности – вопрос неоднозначный.

Ревность это следствие проблем с ценностью: человек не ощущает себя уверенным, переоценивает значимость другого, но потом также легко и обесценивает другого, как изначально обесценивал себя. После слов “ты моя королева” могут появиться слова “да кому ты вообще нужна”.

Также ревность может быть связана с неумением создавать устойчивые надежные отношения.

### **“Он старается, чтобы я стала лучше”**

Зачастую этим “грешат” наши родители. “Да кто ж тебе еще скажет, что тебе эта юбка не идет и ты растолстела? Я ж тебе добра желаю”. И мы выбираем таких же партнеров. Которые замечают все наши “недостатки”, регулярно говорят нам о них и “шпыняют”.

Любящий партнер поддержит наше желание развиваться, меняться, если оно исходит от нас. Но не будет “тыкать носом” в наши уязвимые места и ожидать каких-то изменений.

Желание “улучшить” партнера – это тоже отношение как к вещи, как к своей собственности. Улучшить можно только что-то свое.

### **“Он пропадает надолго, я ничего о нем не знаю, но потом он все-таки появляется, и мы хорошо проводим время”**

Часто такое бывает, если родители появлялись в нашей жизни хаотично. Возможно, часто бывали в командировках, или были в разводе и они из родителей появлялся редко.

Порой бывает, что такой формат встреч устраивает обоих партнеров, тогда все хорошо.

Но чаще бывает, что один слишком “независимый”, а другой слишком привязан к нему, поэтому готов пребывать в неопределенности и ждать встречи, как “девица у окна” в сказках.

## **“Он дарит мне цветы и извиняется после скандалов”**

Бывает “экспрессивный” тип отношений, когда люди все время страстно ругаются, страстно мирятся, но при этом оба счастливы.

Однако в реальности чаще другое.

Он выпивает, устраивает скандал, возможно, из ревности, обзывает матными словами, возможно, бьет, она ночует в машине или у мамы, думает, что пора, наконец, это прекратить, а потом он приходит, падает в ноги, дарит подарки и говорит, что жить без нее не может, она прощает до следующей взбучки. Сначала такие скандалы раз в месяц, потом раз в неделю, потом каждые два дня.

## **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.