

ОЛЕГ СУМАРИН

УРОКИ ОТНОШЕНИЙ

РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ,
СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ
И СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ



ЖИЗНЬ НА MAXIMUM

Жизнь на MAXIMUM

Олег Сумарин

**Уроки отношений. Решить
проблемы, сохранить
семью и стать счастливее**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.9
ББК 88.5

Сумарин О.

Уроки отношений. Решить проблемы, сохранить семью и стать счастливее / О. Сумарин — «Издательство АСТ», 2021 — (Жизнь на MAXIMUM)

ISBN 978-5-17-139167-6

Устали от скандалов, ссор и обид в отношениях? Кажется, что проще расстаться? А что если есть способ, помогающий решить проблемы, с которыми сталкиваются все пары? Олег Сумарин, психолог с более чем 25-летним опытом, делится собственной разработанной методикой, благодаря которой сотни его клиентов сохранили семью и стали счастливее. Регулярно следуя предложенным автором техникам и упражнениям, ставя себе посильные цели, вы сможете построить здоровые и гармоничные отношения не только с партнером, но и с самим собой. С этой книгой вы узнаете, как бороться с недоверием и ревностью, можно ли прощать измену, как вступать в новые отношения, чтобы не повторять ошибок старых. Поймете, в каких случаях нет другого выхода кроме расставания и как правильно переживать разрыв. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-139167-6

© Сумарин О., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Введение	6
Первая часть. Отношения с собой и партнёром	7
Первая глава. Партнёр как зеркало: чему нас учат отношения	7
Вторая глава. Как извлекать уроки из отношений и отделять себя от партнёра	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Олег Сумарин

Уроки отношений. Решить проблемы, сохранить семью и стать счастливее

© Сумарин О., 2021

© Джули Фокс (Смешек Ю.), фото на обложку, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

Моей дочери Ярославушке посвящается.

*Дорогая, любимая доченька, помни: единственное, что ты можешь сделать для нас с мамой, – это научиться быть счастливой.
Люблю тебя. Папа.*

Введение

Уважаемые читатели, люди, которые вместе со мной учатся быть счастливыми, меня зовут Олег Юрьевич Сумарин. Я успешно практикующий высокоэффективный психолог, который более двадцати пяти лет помогает клиентам находить своё счастье. Я рад, что вы читаете эту книгу: можно сделать вывод, что вы не просто мечтаете о гармонии в отношениях, но и готовы работать над собой.

Я являюсь действительным членом Профессиональной Психотерапевтической Лиги России, Европейской конфедерации Психоаналитической Психотерапии, автором запатентованного метода психокоррекции человека.

Тысячи моих клиентов убедились в том, что подход, который я предлагаю, на самом деле даёт долгосрочный результат.

Я практик, поэтому данная книга – не теория, а полноценное руководство к действию. В ней разбираются случаи из реальной работы с клиентами. Я отвечаю на вопросы, касающиеся решения проблем в общении с партнёром, и щедро делюсь ресурсами, которые можно использовать для построения счастливых отношений.

Во многих ситуациях, описанных в книге, вы будете узнавать собственные проблемы, а значит, получите полноценные инструменты для решения сложных жизненных задач.

Читайте, получайте удовольствие от новых знаний и помните:

нет проблем, которые нельзя решить. Есть неправильно сформулированные цели, неверно выбранные способы решения и некорректно заданные сроки достижения результатов.

Эта книга уникальна тем, что, в отличие от многих современных предложений, даёт шанс стать лучше и избежать разрыва с близким человеком.

Когда ко мне на приём приходят клиенты с проблемой выбора: разводиться или нет – я всегда говорю, что **развестись очень легко**. Возможно, на какое-то время вам станет проще. *Но, если вы не извлекли уроков из прошлого опыта, неизбежно, останетесь вы одни или заведёте отношения с кем-то другим: вы понесёте те же проблемы в новую семью.*

То, что я предлагаю в своей работе, не панацея – это ваша возможность взять ответственность за проблемы в личной жизни на себя. Понять, как стать лучшим мужем или лучшей женой для своего избранника, как быть благодарным партнёру за то, что он помог вам научиться любить и быть любимым. Ну, а в том случае, если вы всё-таки решите расстаться, вы будете знать, что сделали всё, чтобы этого не случилось.

Надеюсь, прочитав эту книгу, вы достойно пройдёте сложные уроки жизни и сможете позволить себе быть счастливыми, одни или в отношениях.

Первая часть. Отношения с собой и партнёром

Первая глава. Партнёр как зеркало: чему нас учат отношения

Отношения – **важная часть жизни каждого человека**, и без них сложно чувствовать себя счастливым. Мы стремимся в отношения не только ради удовлетворения своих моральных и физических потребностей. *В первую очередь мы ищем партнёра, чтобы расти над собой и духовно развиваться.* Душа человека устроена так, что только через препятствия, проблемы и жизненные уроки она растёт.

Однако, чтобы достичь духовного роста, нужно выбрать правильную позицию, глубоко понять себя и свои цели в отношениях, честно принять партнёра. Иногда этот путь даётся нелегко.

Ко мне часто приходят клиенты с проблемами в отношениях. Я всегда говорю, что не стоит спешить расставаться, ведь в первую очередь нужно сменить фокус на себя, изучить свои истинные потребности и причины, почему ситуации с партнёром складываются так.

Иногда вам может казаться, что причина конфликтных ситуаций или проблем кроется в партнёре, что меняться нужно другому участнику отношений. На самом деле, любимый человек – это ваше зеркало, истинное отражение глубинных установок.

Давайте посмотрим на отношения со стороны, чтобы понять суть явления, о котором я говорю. Любые отношения начинаются с эйфории первых встреч, романтики и таинства узнавания нового человека. На самом деле, в этом этапе не два, а четыре участника – она, он и их маски.

Маски – это особое поведение, выбираемое человеком, чтобы понравиться избраннику. Замечали, что на первых встречах ведёте себя непривычным образом? Меняются тон голоса, манера речи, мимика и жесты. Вы ведёте себя особенно, стараетесь быть лучше, смягчаете острые углы характера. Это происходит бессознательно, поэтому становится устойчивым паттерном поведения в начале знакомства, то есть маской. С вашим партнёром происходит то же самое, поэтому этот период проживается с такой лёгкостью, даже театральностью – подсознательно вы ощущаете небольшую фальшь периода, но в то же время для большинства пар это очень приятный период, который многие называют «конфетно-букетным».

Маски постепенно спадают, и вы начинаете узнавать друг друга настоящими, какими являетесь на самом деле. Помимо ваших характеров, пробуждаются родовые проблемы, которые вы несёте из своей семьи. В них кроются представления о семье и отношениях, о воспитании детей, роли женщины и мужчины, а также травмы детства и непроработанные обиды. Про них я ещё расскажу в этой книге, но чуть позже.

В этот период вы начинаете узнавать, с какими целями оба партнёра шли в отношения, хотя, конечно, это не всегда происходит осознанно. Возникают первые конфликты и недопонимания, которые на самом деле выступают важным индикатором роста, то есть именно спорные ситуации в отношениях указывают нам на путь духовного роста, на важные жизненные уроки.

Теперь мы подходим к первой важной теме этой книги. Дело в том, что многие в периоды конфликтов с партнёром начинают уходить в обиды или отдаление от партнёра, пытаясь взвалить на другого большую часть ответственности за происходящее. Часто это происходит бессознательно, то есть человек просто ощущает обиду, отторжение, злость или другие эмоции. Решают, что выбрали не того человека, иногда даже задумываются о расставании.

Я часто говорю о том, что расстаться можно всегда, но отношения – это труд, над ними нужно работать.

Семья строится на балансе «брать – давать», и этот баланс следует соблюдать во всём. Когда мужчина старается для женщины, ей в ответ нужно стараться для него, иначе возникнет дисбаланс. Причём, **если партнёр дал что-то хорошее, то нужно стремиться ответить большим добром**, тогда этот баланс будет усиливаться, а хорошее – преобладать. С негативом это тоже работает: если один в отношениях сделал что-то плохое, второй имеет право ответить тем же, но в меньшей степени, чтобы уменьшить плохое.

Дарить другому хорошего стоит столько, сколько другой человек может дать взамен. **Равноценный обмен – главное правило баланса**. Если партнёр не может ответить взаимным обменом, отношения начнут разрушаться. Партнёр, которому дали больше хорошего, чем он может дать, будет постепенно отдаляться.

Эти правила в первую очередь не про материальную сторону отношений, а про эмоциональную. **Отношения – это колоссальный труд**, и держать баланс удаётся не всегда, это нормально. В дисбалансе отношения будут меняться, как и общение между мужчиной и женщиной. В разные периоды один партнёр будет давать больше, любить больше. Это может продолжаться даже длительный период, но, если не заикливаться на стагнации, не уходить в негативные эмоции, то человек, получающий больше, начнёт отдавать хорошее взамен.

Важно понимать, что отношения строятся не на сексе или материальном комфорте, а на духовной связи. Сексуальная связь – важный элемент жизни, но со временем этот фактор ослабевает. Именно поэтому желательно, чтобы партнёр был вам в первую очередь другом, чтобы между вами было взаимопонимание, эмоциональный контакт.

Обращали внимание, что пары, которые вместе много лет и производят впечатление счастливых в супружеской жизни людей, всегда обладают похожими чертами? На них тепло смотреть, рядом с ними комфортно и спокойно находиться. Скорее всего, в их отношениях было много проблем и конфликтов, но они **смогли пройти через них**, вынести правильно уроки жизни, стать лучше друг для друга и для себя. *Их держала духовная связь*, и именно благодаря ей они смогли вместе пройти через все невзгоды.

Когда вы взаимодействуете на духовном уровне, отношения могут продолжаться очень долго. Но прежде, чем вы достигнете баланса и полного понимания, придётся пройти через испытания, внутренние конфликты и непонимания. Иногда в отношениях приходится идти дальше, преодолевая «не хочу», беря в кредит веру и силы. Но знайте, что это не должна быть позиция жертвенности, вы не должны преподносить это как одолжения, это может быть только искренний порыв.

В сложные моменты я рекомендую своим клиентам повторять фразу:

«Это происходит со мной, ты не виноват в происходящем. Сейчас я в определённом состоянии и пока не могу поступать по-другому. Дай мне время, я буду стараться выйти из этого состояния. Если у тебя есть мысли, как улучшить наши отношения, – скажи. Я обязательно прислушаюсь».

Часто слышу от клиенток слова: «С ним невозможно нормально поговорить. У него всё нормально. Он говорит, что это у меня проблемы». Действительно, у мужчин и женщин могут быть разные потребности и способы восприятия в отношениях. Задача мужчины – научиться эмоционально поддерживать партнёршу, задача женщины – принять партнёра как главу семьи.

Если партнёр не готов разговаривать и обсуждать какую-то из проблем, не нужно давить на человека и принуждать его к диалогу. Нормального, искреннего разговора вы всё равно не получите, ведь невозможно быть открытым против собственной воли. В сложившейся ситуации начинайте работать над собой.

Мы плавно подходим к ещё одной важной мысли, которую я хочу донести до читателя в этой главе. Речь пойдёт о том, почему партнёр в отношениях – зеркало нас самих, и как правильно использовать это в жизни, чтобы становиться счастливее.

Близкие отношения – это уникальный шанс на улучшение себя, проработку своих страхов, проблем семьи, травм и ложных установок, то есть тех, от которых жизнь человека ухудшается. И такой багаж есть абсолютно у каждого, как минимум родовые проблемы семьи, ведь мало кто из нас рос в идеальной семье.

Например, потребность быть неудовлетворённым в отношениях, испытывать обиду и злость, выражать претензии – проявление травмированного ребёнка, у которого были проблемы с родителем противоположного пола.

Даже взрослые люди внутри остаются детьми. Внутренний ребёнок будет взаимодействовать с партнёром, так же как и его внутренний ребёнок будет взаимодействовать с вами. *Задача взрослого человека – услышать своего ребёнка*, выслушать о его обидах, залечить его травмы и сделать счастливым.

Партнёр всегда выбирается не случайно, и, можете быть уверены, что ваш любимый человек – именно тот, кто поможет вам залечить вашего травмированного ребёнка. По факту он является зеркалом и одновременно индикатором, что именно вас беспокоит, на что стоит обратить внимание, что следует исправить и починить. **Если вы обнаружили триггер в поведении человека, что-то очень беспокоящее и вызывающее бурные эмоции негативного характера – скорее всего, дело не в партнёре, просто его поведение напоминает психике о какой-то важной внутренней проблеме.**

Мы ещё поговорим подробнее на тему внутреннего ребёнка и научимся его правильно слушать. Сейчас я предлагаю подробнее остановиться на сути отношений, попробовать ответить на вопрос, что такое любовь, почему мы идём в отношения.

Когда ко мне приходят клиенты с проблемами в отношениях, я часто задаю им вопрос: зачем вам отношения? Чаще всего я слышу ответы про комфорт и удовольствие, про улучшение качества жизни и подобное. Конечно, желание улучшить свою жизнь – не плохо, но в таких запросах люди часто забывают, что отношения – это колоссальная работа над собой.

Осознанное желание пойти в отношения – признак духовного роста, но только если в отношения идут зрелые личности. В чём разница между взрослым подходом к отношениям и незрелым?

Зрелые люди также проходят период масок и эйфории, но они идут в отношения с полным пониманием того, что с настоящим человеком им только предстоит познакомиться. Если вы идёте расти духовно, то все шероховатости партнёра, первые конфликтные ситуации и проблемы вы будете встречать с радостью и благодарностью, ведь *именно в кризисных ситуациях вы по-настоящему узнаете партнёра*. Вы также представляете, каким человеком являетесь сами, и будете дозированно, постепенно и размеренно открывать себя. Вы не будете пытаться стать кем-то другим.

В здоровых отношениях оба партнёра понимают, что важнейшая составляющая во взаимодействии – умение слышать и понимать другого. Никто не ожидает изменения другого под свои запросы, потому что оба настроены принимать партнёра вместе с его жизненными системами.

Ещё один индикатор таких отношений – личные границы и уважение. *Люди стремятся разговаривать и обсуждать спорные ситуации, при этом обозначая и проговаривая то, что считается неприемлемым.* Сохраняется понимание, что при несовместимости жизненных взглядов и систем, образов жизни или других важных для людей факторов оба партнёра имеют полное право завершить эти отношения, чтобы проходить жизненные уроки и расти с другими людьми. Разрыв не является частью манипуляций «если ты не сделаешь так, то я уйду», не вызывает болезненных реакций «если не с тобой, то ни с кем». Завершение отношений

выступает *лишь одним из возможных вариантов развития событий*, если при всех разговорах, попытках вырасти духовно и другой совместной работе партнёры поняли, что им некомфортно быть вместе.

В таких отношениях ситуации будут лишены излишнего драматизма, они будут выстраиваться более экологично и размеренно, будет сохраняться баланс. Даже когда такие отношения завершаются, после партнёры испытывают благодарность друг к другу, ведь вместе они прошли определённые уроки, получили опыт и помогли друг другу вырасти.

Возможно, это выглядит как идеал для многих, но на практике оказывается, что внутреннее, подсознательные потребности будут мотивировать вступать в совершенно другого рода отношения. **В этом нет ничего плохого**, и я никогда не выступаю судьёй пар, поэтому в этой книге мы рассмотрим самые разнообразные варианты взаимодействия партнёров, чтобы в итоге вы смогли стать счастливее.

Предлагаю рассмотреть варианты отношений, в которых духовный рост будет чуть сложнее для участников.

Во-первых, если вы идёте в отношения за комфортом, удовлетворением своих нужд и потребностей, игнорируя желания и личность другого, проблемы будут возникать. Инфантильная позиция приведёт к тому, что любой период после «конфетно-букетного» будет восприниматься как сложный, иногда даже слишком сложный. В критических ситуациях это приводит к тому, что человек сбегает из отношений в отношения, и каждые длятся непродолжительное время.

В нежелании познакомиться с настоящим другим могут скрываться страхи, например страх близости.

Причин может быть много, и в других главах мы их рассмотрим.

Во-вторых, нежелание решать проблемы самостоятельно и надежда на то, что за вас это сделает кто-то другой или отношения наладятся сами собой. Как я уже говорил, *отношения – это труд, требующий сил и ресурсов от каждого*, поэтому такая позиция заведомо обречена на проблемы и сложности. Жизнь будет подкидывать всё новые и новые испытания, пока вы не усвоите уроки, требуемые для вашего духовного роста. Партнёр часто выступает мотивацией к изменениям, и чем дольше вы будете игнорировать проблемы, тем негативнее будут ситуации.

В-третьих, жизненные системы и сценарии могут требовать проработки. В данном случае я имею в виду родовые проблемы, травмировавшие вашего внутреннего ребёнка. Партнёрские отношения будут помогать вам разрешить эти травмы, увидеть их и проработать, *но только при осознанном взгляде на себя и отношения*. В ином случае есть шанс видеть кошмарного партнёра рядом с собой, испытывать различные негативные эмоции и даже попасть в зависимые отношения, стать жертвой или преследователем.

Несмотря на подсознательные программы, только вы вправе решать, в каких отношениях вам находиться. В этой книге я попробую разобрать самые распространённые проблемы, предложу читателю варианты их решения, но главное – попробую научить самостоятельности в принятии решений и осознанности. Только вы можете сделать себя счастливым, если будете правильно извлекать уроки судьбы. **Гармоничная любовь с достойным партнёром** станет даром за то, что вы работали над собой и росли духовно.

Упражнение 1

Уже сейчас вы можете подумать над целью и истинными мотивами своих текущих отношений. Сформулируйте основные проблемы, беспокоящие вас в отношениях сейчас, и выпишите их на листок. По мере прочтения книги вы сможете наблюдать за тем, как меняется ваш взгляд на проблемы, как они предстают под другим углом.

Как вы сами понимаете, отношения могут быть очень разными, и крайне редко они бывают однородны. В разные периоды одна пара может проходить и этап здоровых отношений, где оба партнёра слышат и принимают друг друга, и жизненные уроки, когда приходится через конфликты и сложности возвращаться к более глубоким проблемам или травмам и даже проходить этапы манипуляций, выступать жертвой, преследователем или агрессором.

Человек – удивительное создание, ведь он постоянно меняется, он обладает разными гранями. Отношения дают нам шанс не только познать себя, но и прикоснуться к божественному, насладиться гармонией и стать одним целым с другим человеком, при этом сохраняя свою самость.

Не переживайте, если вы проживаете не самый лёгкий период с партнёром, ведь вы в силах изменить ситуацию и повлиять на развитие отношений. **Самое главное, чему вы можете научиться, – осознанности.** Тогда любая ситуация будет вам понятна, вы будете держать всё под контролем и понимать истинную суть происходящих изменений. В осознанности намного легче **осознать проблему и повлиять на неё.**

Взрослеть – это долгий и бесценный опыт, и начать путь к становлению зрелой личности никогда не поздно. В первую очередь, чтобы повзрослеть как личность, необходимо услышать своего внутреннего ребёнка. Именно он может быть причиной проблем в отношениях, да и не только в них.

Если вы находитесь в состоянии взрослого, то **сами определяете себя в этой жизни, несёте ответственность** за неё, а также за все **принимаемые решения и выбранные действия.** У него отстроены внутренние границы и отсутствуют внутренние конфликты. Он может обратиться за помощью или спросить мнение другого человека, при этом сможет спокойно воспринять конструктивную критику. Однако он не будет терпеть по отношению к себе грубость или нарушение границ, он чётко обозначит свою позицию для других людей, не прибегая к манипуляциям. В такой позиции **человек самодостаточен**, и он сам выступает критерием своей жизни и всех её составляющих: успешности в социуме, гармонии взаимоотношений, психологического комфорта и других. Такой человек может постоять за себя, он не боится и не избегает конфликтных ситуаций, но в любой из них может действовать конструктивно. Он может быть эмпатичным и сопереживающим другом или партнёром, но не станет жертвовать собой или помогать там, где собственных ресурсов не хватает. В позиции взрослого человек также спокойно просит о помощи, если чувствует в ней необходимость, и, что важнее, способен принять отказ в этой помощи или в поддержке. Помимо осознанного отношения к собственным личным границам **человек уважает границы других людей.**

Любой человек бывает в такой позиции, но людей, находящихся в ней постоянно, на самом деле крайне мало.

Как я уже упоминал, в каждом из нас живёт ребёнок, часто – травмированный. Именно на периоды в состоянии этого ребёнка люди чаще обращают внимание, особенно когда речь идёт о партнёрских отношениях. Дело в том, что с чужими или малознакомыми людьми ребёнок может не проявлять себя или показываться слабо, он недоверчив. Только в близости или в стремлении к ней человек постепенно раскрывается, проявляя и своего ребёнка. Это крайне важный период отношений, и периоды в позиции ребёнка могут сильно влиять на развитие отношений, вплоть до их разрушения. Чтобы этого не допустить, необходимо **вовремя вернуть фокус на себя, а именно – на внутреннего ребёнка,** и понять, что именно он хочет вам рассказать, услышать его потребности.

Внутренний ребёнок может создавать проблемы, чтобы вы на них обратили внимание, используя близкие отношения, то есть будет проявляться через вашего партнёра. Более того, травмированный ребёнок идёт в отношения, чтобы решить свои внутренние проблемы, создавая другие. Ведь он понимает, что только так можно достучаться до вас, то есть он считает, что

только острые эмоциональные реакции смогут заставить вас обратить внимание на ситуацию, а позже – и на него самого.

Ещё один момент, на который хочется обратить внимание: ребёнок будет решать свои проблемы за счёт взрослого, чаще всего – взрослого в другом человеке, то есть присутствие другого человека ему необходимо.

Во взрослой позиции человек будет искать причину конфликтной ситуации в первую очередь в себе, в позиции ребёнка – в другом.

То есть парадокс ситуации состоит в том, что **внутреннюю причину конфликта партнёр не будет ощущать своей**, он будет обвинять другого. Партнёр будет считаться плохим, человек будет заикливаться на недостатках другого, при этом избегая решения реальных проблем. Будет ожидание, что партнёр или какой-либо фактор отношений изменится, и тогда всё будет хорошо. В эти моменты человек чувствует полное отсутствие желания провести внутренний анализ собственного состояния, найти параллели со своим прошлым, в том числе с предыдущими отношениями, в которых ситуации могли быть аналогичными.

В такой позиции партнёры будут притягиваться по определённым признакам, и эти признаки будет выбирать именно внутренний ребёнок. Всё это будет происходить бессознательно, поэтому вы можете даже не догадываться об этом.

Человек с выраженной позицией травмированного ребёнка может быть любого возраста и даже социального статуса. Такой человек может состояться в разных аспектах жизни, кроме личностного. Несмотря на всё, человек не будет иметь точного представления о себе, своих проблемах и потребностях.

Травмированный ребёнок будет искать партнёра, с которым проблемы возникнут с высокой вероятностью. Потому что внутри он ощущает боль, ему плохо, психологически он не чувствует безопасность и гармонию. Переключая внимание на проблемы в отношениях и осуждая партнёра, ребёнок защищает себя, переносит проблемы и таким образом защищает свою психику.

«Мой муж плохой, потому что он изменяет» – звучит для ребёнка внутри намного безопаснее, чем анализ и возвращение к другой боли, проросшей корнями в личность человека. Работа над собой переносится на неопределённый срок, ведь есть более существенный повод для переживания.

Возможность исправить ситуацию появляется только тогда, когда вы берёте ответственность за собственные переживания и подключаете осознанность. Это непростой путь, но именно к нему следует стремиться, если хотите обрести личностную самостоятельность и перестать жить в негативных эмоциях. Вам нужно подключить внутреннего взрослого, потому что, как я уже говорил, именно он в состоянии анализировать проблемы на глубоком уровне и нести ответственность за свои чувства, действия и мысли.

О том, как услышать своего внутреннего ребёнка, выйти из токсичных сценариев родителей и начать прорабатывать свои проблемы, я расскажу в следующих главах.

Итак, внутренний ребёнок и внутренний взрослый влияют на то, какого партнёра вы выберете и как сложатся ваши отношения. Безусловно, эти позиции будут присутствовать не только в вас, но и в партнёре, и с его внутренним ребёнком вам также предстоит встретиться.

Исходя из этого, служить причиной проблем в отношениях может несколько факторов.

1. Проблемы родителей.

В этом случае партнёр будет нести программы и ценности, заложенные в детстве. Именно по этой причине, например, девушке, выросшей в семье с отцом-манипулятором, легче попасть в аналогичную модель отношений во взрослом возрасте.

2. Травмирующие события.

Все последующие отношения в жизни человека будут возвращать его к травмирующим событиям посредством ярких негативных эмоций. То есть будут мотивировать человека вернуться к источнику проблем, разобрать и проанализировать их.

3. Страхи.

По сути, этот и предыдущий пункты чаще всего выступают ответвлениями первого, так как самые яркие эмоции, хорошие и плохие, человек испытывает в детстве. Но страхи могут сформироваться и в более позднем возрасте, например, после неудачного опыта отношений. В таком случае человек может избегать близкого эмоционального контакта, боясь отвержения, не проявлять себя из-за страха осуждения или бояться конфликтных ситуаций и подавлять эмоции.

Возможно ли в отношениях прорабатывать травмы и страхи, улучшая своё состояние? **Безусловно.** Хотя часто этого сложно достичь без терапии, особенно если травмы были сильные и укоренились в психике человека.

Но кое-что вы можете сделать уже сейчас. Как я уже говорил, партнёр – лишь зеркало вас самих, поэтому начинать изменения придётся с себя. Это может пугать поначалу, но в будущем вы убедитесь, что это – прекрасная новость, ведь за эмоции и действия другого человека отвечать невозможно, а свои вы можете контролировать. Осталось научиться правильным способам это делать.

Упражнение 2

Итак, возьмите список, в котором вы выписывали проблемы, беспокоящие вас в отношениях. Выделите хотя бы пятнадцать минут, чтобы перенести фокус с проблем на себя и подумать, что именно вы можете сделать в этих отношениях для их улучшения.

Напишите каждый пункт списком и возле каждого отметьте сроки, в которые вы можете это сделать. Главное, что все эти действия должны касаться только вас, не партнёра.

Теперь поставьте себе общий срок, в течение которого вы сможете воплотить все изменения и сделать свои отношения комфортнее, например, полгода или год.

Следуйте этому плану ежедневно, возвращайтесь к нему и не забывайте, что делаете это для себя и своего счастья. Если по истечении этого срока, честно выполняя все действия, ваши отношения не улучшились или стали ещё хуже – можете принимать решение о расставании.

Знайте, что выйти из привычного восприятия и войти в осознанность **очень сложно абсолютно каждому человеку**, но так будет только в начале пути. Наши мозг и психика очень не любят изменения и будут сопротивляться, зато позже вам будет казаться естественным новый образ мышления и, как следствие, новый образ жизни.

Для начала примите тот факт, что *ваш партнёр – это не вы*, но в то же время он отражает ваши потребности, травмы и убеждения. Смотрите на него с целью лучше понять себя, учитесь принимать его, параллельно работая над собой.

Я понимаю, что отделить себя от партнёра бывает непросто, но помогу вам пройти этот путь, делаясь своим опытом и рекомендациями в следующей главе.

Вторая глава. Как извлекать уроки из отношений и отделять себя от партнёра

Идеальных отношений не бывает, и даже у самой счастливой пары, которую вы можете видеть, был непростой путь ошибок и проблем. Более того, часто у пар, выглядящих идеальными, *проблем даже больше*, чем у постоянно расходящихся на глазах у всех.

В любых отношениях бывают проблемы, и часто на сложные или конфликтные ситуации мы привыкли смотреть со страхом, сожалением и другими негативными чувствами. Однако для достижения духовного роста и улучшения отношений *необходимо изменить фокус восприятия проблем* и осознать, что именно через препятствия мы можем постигать партнёра и, что важнее, себя.

Тот, кто готов жить лучшей жизнью и достичь баланса в отношениях, будет воспринимать проблемы как способ вырасти, усвоить новые уроки жизни и проработать свои ложные установки.

Другие рискуют застрять в повторяющихся ошибках и так и не улучшить свою жизнь. Каким из этих людей стать – всегда вопрос выбора, и у вас есть шанс осознанно подойти к своему жизненному пути.

В паре всегда есть двое, и от того, насколько велик вклад каждого, зависит баланс, который определяет характер отношений. Как я уже говорил, этот баланс может меняться на протяжении отношений. В какой-то период отдавать будет один, а другой брать. В другое время ситуация может измениться, и отдавать начнёт другой человек. Однако бывают ситуации, когда этот баланс смещён, и одному участнику отношений становится некомфортно и плохо. Ведь он старается, вкладывает хорошее, иногда даёт даже больше, чем у него есть, но ничего не получает взамен. Иногда даже хуже: в ответ ему причиняют боль, упрекают или вызывают негативные эмоции самого разного спектра. В такой ситуации человек может принять решение завершить отношения, продолжать отдавать хорошее безответно или начать возвращать негатив. **Так как баланс всегда будет восстанавливаться**, долго вкладывать в отношения позитивное у человека не получится, поэтому он либо уйдёт от партнёра, либо начнёт возвращать негатив. В последнем варианте отношения начнут разрушаться, ситуации становиться всё негативнее, а человек будет чувствовать себя всё хуже.

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.