

# Любовь на всю жизнь Практика

Харвилл  
ХЕНДРИКС

Хелен  
ХАНТ

привязанность  
семья  
мечты  
Имаго  
романтика  
забота  
наслаждение  
близость  
мечты  
комфорт  
эмоциональная связь  
осознанное  
общение  
наслаждение  
партнерство  
детские травмы  
романтика  
поддержка  
понимание  
выбор  
детские травмы  
внимание  
семья  
влечение  
Имаго  
романтика  
привязанность  
защищенность  
выбор  
впечатления  
пространство  
мечты  
радость  
пары  
партнерство  
общение  
впечатления  
эмоциональная связь  
общение  
детские травмы  
мечты  
семья

Продолжение  
легендарного бестселлера,  
проданного в мире  
тиражом 4 миллиона экземпляров

МИОО

**Хелен Хант  
Харвилл Хендрикс  
Любовь на всю  
жизнь: практика**  
Серия «Любовь и отношения.  
Лучшие книги для пар»  
Серия «МИФ Психология»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68002466](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68002466)*

*Любовь на всю жизнь: практика / Харвилл Хендрикс, Хелен Хант:  
Мани, Иванов и Фербер; Москва; 2022  
ISBN 9785001955467*

### **Аннотация**

Воркбук к бестселлеру «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар». 12 сессий, которые помогут укрепить отношения.

Более 30 лет назад известный психотерапевт Харвилл Хендрикс в соавторстве с женой Хелен Хант написали прекрасную книгу о том, как сохранить любовь и близость в отношениях с помощью авторского метода – терапии Имаго. Книга быстро стала бестселлером и помогла многим парам,

переживающим кризисный период, понять причины их проблем и создать по-настоящему близкие и глубокие отношения.

Это руководство поможет закрепить на практике информацию, полученную в книге: вы пройдете 12-недельный курс упражнений и закрепите навыки общения и взаимодействия с партнером, необходимые для любви и гармоничной связи.

Для кого эта книга

Для пар, которые не удовлетворены своими отношениями, имеют трудности и проблемы.

Для пар, которые стремятся к устойчивому и счастливому партнерству.

*На русском языке публикуется впервые*

# Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Харвилл Хендрикс, Хелен Хант

## Любовь на всю жизнь: практика

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright© 2003, 2019 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

Originally published in the United States by Atria books

All rights reserved, including reproduction rights in any form.  
This translation published by arrangement with Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

*Мы посвящаем это руководство сотрудникам Imago International Training Institute, которые вкладывают душу в преподавание теории и практики Имаго во всем мире. Мы очень*

*признательны им за верность высочайшим педагогическим стандартам, профессионализм и товарищеский дух*

# Введение

## ЗАЧЕМ НУЖНО ЭТО ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО?

В предыдущей книге [«Любовь на всю жизнь»](#) мы рассказывали об осознанном партнерстве – принципиально новом подходе к близким отношениям, который способствует максимальному психологическому и духовному росту. Такое партнерство рождается благодаря тому, что мы понимаем и учитываем базовые потребности, движущие нами на самом глубинном уровне: стремление к безопасности, стремление к исцелению, к восстановлению изначального чувства единения. Также в предыдущей книге мы подробно описывали методику Имаго-психотерапии отношений, разработанную, чтобы помочь выстраивать осознанное партнерство.

«Любовь на всю жизнь: практика» – это уникальный двенадцатинедельный курс, призванный помочь вам и вашему партнеру проработать упражнения из книги [«Любовь на всю жизнь»](#). Вы получите пошаговые инструкции, как превратить отношения в неиссякаемый источник любви и взаимопонимания. В ходе 12 сессий воспроизводится тот самый процесс, через который вы прошли бы на мастер-клас-

се для пар или у сертифицированного Имаго-психотерапевта (Certified Imago Therapist®). Цель этого курса – помочь вам и вашему партнеру увидеть глубинные неосознанные потребности и научить вас целенаправленно сотрудничать с бессознательным, создавая такие отношения, которые эти потребности удовлетворят.

Прежде чем приступить к работе, прочтите книгу [«Любовь на всю жизнь»](#)<sup>1</sup> Харвилла Хендрикса и Хелен Хант. «Любовь на всю жизнь: практика» является дополнением к этой книге и расширяет ее часть с упражнениями. Подразумевается, что вы уже знакомы с необходимыми идеями об отношениях и браке, поэтому мы приводим лишь краткий обзор теории. Понимание Имаго-теории отношений и процесса Имаго в целом значительно облегчит работу с этим практическим руководством.

## **ВВЕДЕНИЕ В ПРОЦЕСС ИМАГО**

Пары, которые приходят к нам в кабинет за консультацией, часто находятся в состоянии шока, охвачены гневом, отчаянием и тоской. Некоторые состоят в браке относительно недолго и не могут понять, как они рухнули с сияющих высот любви в трясину безнадежности и конфликта. Другие живут вместе много лет, прошли через бури и штили и уже смут-

---

<sup>1</sup> Хендрикс Х., Хант Х. [Любовь на всю жизнь. Руководство для пар](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. *Прим. ред.*



но помнят времена роз и шампанского, но передраги в отношениях и общая неудовлетворенность той жизнью, к которой они идут, удручают их не меньше. Даже если дома все относительно спокойно, партнеры жалуются, что между ними уже нет ничего общего: они просто сосуществуют в гневе и разочаровании. Дружья и интересы у них теперь разные, а брак сохраняется из удобства, по договоренности или ради детей.

Эти люди задумываются, смогут ли они когда-нибудь снова ощутить любовь к своему избраннику. Получится ли закрыть разделившую их трещину молчания и раздражения? Они размышляют, не лучше ли просто смириться с утратой и найти себе другого – того, кто будет любить и понимать, того, кто даст еще один шанс получить любовь и безопасность, по которым они так тоскуют.

Разбитые мечты всегда причиняют боль, какую бы форму они ни принимали. Если вам пришла в голову мысль обратиться к изданию «Любовь на всю жизнь: практика», вероятно, вам тоже нелегко найти любовь и смысл в отношениях, которые вас связывают. Поверьте, надежда есть! Дело в том, что боль и конфликты возникают не от отсутствия любви к партнеру, а из-за непонимания смысла отношений. Более того, конфликт может стать топливом для удовлетворения, которое вы ищете.

**Что на самом деле происходит в отношениях?**

Прежде чем вы приступите к первой сессии, давайте немного поговорим о том, что происходит, когда мы влюбляемся и когда перестаем любить. Чтобы понять смысл ссор между вами и партнером и заглянуть в невыраженную программу ваших отношений, нужно сначала рассмотреть сложные процессы человеческого роста и развития и то, как мы, люди, встроены в глобальный порядок мироздания.

Мы – дети природы, и у нас в генах закодирована эволюционная программа нашего вида. Все мы начинаем жизнь в состоянии расслабленного, радостного блаженства, в ощущении связи со всем и всеми. При рождении все наше существо охватывает порыв сохранить это чувство единения, *не терять связанность*. Если те, кто о нас заботится, чутки к нашим желаниям и потребностям, а также готовы и способны дать тепло, безопасность и поддержку, наши живость и благополучие сохраняются. Мы продолжаем ощущать связь и радуемся полноте жизни.

Однако так получается не всегда. Даже в самых благоприятных обстоятельствах родители (или другие значимые взрослые) не в состоянии сохранить ту идиллию, которой мы были окружены, ведь в утробе матери мы все получали сразу и автоматически, в атмосфере полной безопасности и непрерывности. Даже лучшие родители не могут ежеминутно быть рядом, не всегда точно понимают, что нам нужно, и не все просьбы могут удовлетворить. Еще важнее то, что большинству мешают проблемы, возникшие в период, когда они сами

были детьми. Их давно обуревают собственные сложности, поэтому они не желают или не могут дать своим младенцам то, что те хотят. Родители устают, сердятся, подавлены, заняты, больны, отвлекаются, боятся и грустят и поэтому не могут поддерживать в нас чувство безопасности и комфорта.

Каждая неудовлетворенная потребность порождает ощущение тревоги. Младенец мало что понимает и не имеет представления, как утолить боль и вернуть чувство защищенности. Отчаянно желая выжить, он прибегает к примитивным, слабым механизмам преодоления. В зависимости от темперамента и от характера пренебрежения или вмешательства со стороны родителей это может принимать самые разные формы. Кто-то постоянно плачет, чтобы привлечь внимание, кто-то отстраняется от прикосновений и внимания со стороны пренебрегающих им родителей, отрицая само *существование* потребностей. Мы делаем все, что в наших силах, но мир уже кажется опасным местом, где любовь выдается порциями.

## Углубление разрыва

Все мы – и наши родители не исключение – были воспитаны несовершенно. Если упрощать, можно выделить два вида проблем: навязчивость и пренебрежение. Родители либо излишне нами занимаются – указывают, что делать, думать и чувствовать, – либо недостаточно и отсутствуют физически или эмоционально. В ответ на это ребенок становится тре-

возможным и уходит в себя, теряет способность к сопереживанию и тоскует по радостной связи. Наши порывы от младенчества до юности дают родителям массу возможностей поддерживать или разрывать эту важную связь.

В детстве происходит и социализация: благодаря родителям и другим окружающим людям человек меняется так, чтобы вписаться в социум. Нам объясняют, что надо делать, говорить и как себя вести. Мы берем пример с друзей, учителей, героев телепередач, принимаем за образец модель близких отношений родителей. Дети наблюдательны и гибки, поэтому они быстро понимают, как получить любовь и признание. Социализация при этом подтачивает чувство безопасности и связи, так как мы неизбежно осознаем, что определенные аспекты нашей личности не приветствуются. Это может касаться внешнего вида и манеры говорить, интересов, способностей, привлекательности для противоположного пола. Ради выживания приходится подавлять то, что общество считает неприемлемым или непривлекательным, отворачиваться от этого. Мы все реже чувствуем себя в порядке, в конце концов оказываемся лишь тенью своего подлинного «я» и отрываемся от социального контекста.

Если вам нужны доказательства этого процесса демонтажа личности, вспомните кого-нибудь из знакомых детей. В два-три года большинство из них полны жизненной энергии, уникальны и эксцентричны, хотя даже в таком возрасте иногда проявляются признаки апатии, гнева или страха из-за

уходящего младенчества. В восемь-десять лет признаки подавления личности становятся более очевидными и многочисленными. Среди десятилетних редко встретишь тех, кто безошибочно, неприкрыто остается собой. На пике подросткового возраста ошибки воспитания и влияние общества у детей, которым не хватает любви, выливаются в бунт, депрессию и низкую самооценку.

Мы выживаем и процветаем в той степени, в которой родители и общество способны поддержать формирование и укрепление наших врожденных порывов, и в той степени, в которой нам позволено быть собой. О большинстве заботятся достаточно хорошо, и они все делают правильно. Некоторым людям везет меньше, и в жизни их ждут разные затруднения из-за глубоких обид. Так или иначе, от детских ран в той или иной степени страдает каждый. Мы изо всех сил пытаемся справиться с миром и с отношениями, используем набор слабых механизмов защиты, рожденных в боли нашего детства, а также элементы истинной природы, которые спрятали в глубинах бессознательного. Мы кажемся взрослыми, ходим на работу и выполняем свои обязанности, но на самом деле внутри у нас глубокая дыра: мы отчаянно пытаемся наслаждаться всей полнотой жизни и при этом неосознанно надеемся вернуть первоначальные чувства единения и радостной живости, сопровождавшие нас при появлении на свет.

## Начало любви

Влюбленному человеку кажется, что он вновь обрел благословение, с которым родился. Жизнь вдруг начинает играть всеми красками. Мы теребим друг друга за ушко и готовы сказать друг другу *все*. Испаряются ограничения, исчезает скованность. Мы становимся сексуальнее, умнее, забавнее, щедрее. Кажется, что существовать без любимого невозможно, ведь с ним ощущается вся полнота жизни и связи — с ним мы чувствуем себя *собой*. Наконец-то появляется ощущение безопасности, и мы с облегчением вздыхаем — теперь все должно быть в порядке.

Однако неизбежно — часто это происходит после вступления в брак или начала совместной жизни — что-то начинает идти наперекосяк. Бывает, что отношения разваливаются: иллюзия опадает как вуаль, и оказывается, что партнер совсем не такой, каким поначалу представлялся. У него обнаруживаются просто невыносимые качества, и даже черты, которые когда-то вызывали восхищение, начинают нервировать. Постепенно приходит понимание, что этот человек не может или не будет любить нас и заботиться о нас так, как обещал, и старые раны снова начинают ныть, а мечты рушатся.

Разочарование переходит в гнев, подпитываемый страхом, что мы не выживем без любви и безопасности, которые уже были у нас в руках. Партнер больше не готов охотно давать нам то, что нужно, поэтому мы меняем тактику и

пытаемся вынудить его заботиться, применяя для этого любые средства – гнев, плач, отстраненность, упреки, запугивание и критику. Надо *заставить* его любить нас, и кажется, что это возможно. Наступает стадия торга по поводу времени, любви, домашних обязанностей, подарков, и успех начинает изменяться экономическими категориями прибылей и убытков. *Борьба за власть* может продолжаться много лет и оканчивается расставанием или трудным перемирием. Иногда люди, отчаявшись снова испытать радостное оживление и связь и вернуть свои мечты, обращаются за помощью.

## **Появление Имаго**

В чем же дело? Похоже, вы нашли свое Имаго – человека, который кажется ужасно неподходящим (в данный момент), чтобы подарить любовь, которую вам хочется получить. Однако именно так и должно быть.

Позвольте объяснить. Принято считать, что у нас есть свобода, когда речь заходит о выборе партнера. В каком-то смысле это действительно так: в конце концов, никто не заставляет нас вступать в брак, и семьи не меняют нас на деньги и скот. Но хотя мы думаем, что выбираем сами, у подсознания свои принципы выбора пары.

Наш примитивный древний мозг имеет непреклонное, абсолютное стремление вернуть всю полноту жизни и радости – то ощущение, с которым мы появились на свет. Для этого надо восполнить ущерб, нанесенный неудовлетворен-

ными в детстве потребностями. А это можно сделать, найдя партнера, который даст нам то, чего не смогли дать заботившиеся о нас близкие.

Можно предположить, что в таком случае надо выбрать человека с чертами, которых не хватало нашим родителям, – и, разумеется, именно к этому мы стремимся на сознательном уровне. К сожалению, все совсем не так просто. Древний мозг думает по-своему и имеет готовый перечень желанных качеств. У него уже есть образ идеального партнера, сложное сочетание характеристик, сформировавшееся в ответ на то, как родители реагировали на наши потребности. Любое наслаждение, боль и взаимодействие в детском возрасте не проходят бесследно, и эти впечатления в совокупности образуют подсознательную картину, с которой мы постоянно сравниваем людей в поисках подходящей пары.

Образ «человека, который способен вернуть мне цельность» и называется Имаго. Сознательно мы ищем лишь положительные черты родителей, однако отрицательные – из-за них и возникли раны, которые мы теперь стремимся исцелить, – отпечатываются в Имаго глубже. Мы испытываем подсознательную потребность восстановить радостное соединение с помощью человека, напоминающего тех, кто о нас заботился в детстве. Иными словами, мы ищем того, кто будет проявлять тот же недостаток заботы и внимания, который ранил нас когда-то.

Когда мы влюбляемся, когда звенят колокольчики и мир



кажется прекрасным, наш древний мозг говорит, что вот тот самый человек, с которым можно завершить неоконченные детские дела. Несовершенные родители, запечатленные в наших детских воспоминаниях, возрождаются в нашем партнере. К сожалению, мы не понимаем, что происходит, и, когда ужасная правда о любимых выходит на поверхность, мы испытываем шок и желание с криком убежать от них подальше.

Плохие новости на этом не кончаются. Другой мощный компонент Имаго заключается в том, что мы ищем еще те качества – как плохие, так и хорошие, – которых не хватает нам самим, из-за того что мы утратили их в суматохе социализации. Если мы застенчивы, нам нужен открытый человек, а если склонны к беспорядку, нас привлекают люди, помешанные на опрятности. Наш партнер способен, например, открыто проявлять гнев, который мы подавляем, потому что за него нас наказывали дома, и мы стали подсознательно ненавидеть в себе это чувство. Когда наши чувства – подавленный восторг, организационные навыки или гнев – в конце концов кто-то пробуждает и мы получаем возможность их проявлять, становится неуютно, и мы начинаем критиковать партнера за *чрезмерную* открытость, *излишнюю* организованность, *слишком* яркий темперамент.

## **Пробуждение к реальности**

Кажется, что такое удручающее положение дел неминуе-

мо ведет к катастрофе. Нас самих это долго озадачивало: как решить проблемы детства, если партнер ранит нас точно так же, как родители, а мы увязаем в детских схемах и тем самым раним его?

Ключ лежит в осознании. Оно меняет все. Не понимать программу любви – это *и есть* катастрофа, так как детские сценарии будут неизбежно повторяться с теми же разрушительными последствиями. Однако в этом безумии есть смысл. Подсознательное воссоздание атмосферы детства явно имеет цель – выйти наконец из старого тупика. Когда приходит понимание, что мы выбираем партнера для исцеления определенных ран и что это положит конец тоске, мы делаем первый шаг на пути к настоящей любви.

## **Неизбежность конфликта**

Надо понять и принять, что конфликт не может не произойти. Так устроена природа: в ней нет ничего одинакового, и само это создает предпосылки для столкновения. Правда заключается в том, что именно наша непохожесть образует почву для романтической любви. Все люди разные, и это норма в отношениях. Конфликт нужно воспринимать как данность, как признак того, что наша психика стремится выжить, удовлетворить свои потребности и восстановить утраченную связь. Для этого нужно принять различия и понять их потенциал, иначе конфликт окажется разрушителен.

Поскольку в нашей культуре нет понимания этих про-

цессов, разногласия считаются достаточной причиной для развода – чего-то противоречащего целям самой природы, несовместимого с ними. Общество сделало развод приемлемым решением из-за детского желания получить идеальные, бесконфликтные отношения, хотя они были бы искажением естественных процессов. Разрыв и развод не решают проблему. Можно избавиться от партнера, но трудности останутся и будут преследовать нас в союзе с новым человеком.

Романтическая любовь не может длиться вечно. Это всего лишь клей, который поначалу соединяет двух неподходящих друг другу людей, чтобы они воспроизвели детский сценарий и в итоге получили необходимые любовь и заботу от «копии» своих родителей. Чтобы восстановить радостную связь, отношения должны перерасти стадии романтической любви и борьбы за власть. Многие пары безнадежно застревают в противоборстве, но, к счастью, оно тоже когда-нибудь заканчивается.

Если преодолеть конфликт путем принятия различий, порожденная романтической любовью эмоциональная связь, которая не позволяет партнерам расстаться в трудные времена, перерастает в связь еще более мощную, органичную.

Постепенно мы пришли к выводу, что в отношениях природа исцеляет себя. Каждый человек – это нить энергии, вплетенная в ткань бытия. Там, где есть конфликт, ткань изнашивается и ослабевает. Осознав себя, не обязательно оставаться в колее детской рутины. У нас есть уникальная воз-

возможность исправить то, что пошло не так. Исцеляя отношения, мы заделываем трещину в природе и в социальных институтах, в которые мы встроены.

## **Выбор в пользу осознанного партнерства**

Осознанное партнерство – не для слабых духом. Чтобы оно возникло, нужно вернуть утраченные, подавленные части своей личности. Нам говорили, что иметь их опасно. Если, например, в детстве человеку твердили, что мальчики не плачут, он мог отсечь в себе способность испытывать и выражать эмоции, и осознанное партнерство даст ему возможность восстановить этот существенный аспект человечности. Осознанное партнерство – это еще и освоение более эффективных механизмов преодоления, чем плач, гнев и отстраненность, которые стали для нас такими привычными. Осознанное партнерство – это не соревнование. Мы меняемся, чтобы партнер получил то, что ему нужно, как бы сложно это нам ни давалось и как бы это ни шло вразрез с нашей личностью и темпераментом. Мы стараемся стать тем человеком, в котором нуждается партнер, ради его исцеления. Это сложно, но это работает.

Что бы мы ни думали на этот счет, отношения рождает не любовь, а нужда. Настоящая любовь возникает в отношениях благодаря пониманию их смысла и выполнению необходимых действий для их существования. У вас уже есть партнер вашей мечты, однако пока он скрыт от вас – и ему, как

и вам, больно. Осознанное партнерство – это психотерапия, которая вам нужна, чтобы снова почувствовать себя живым. Цель работы по книге «Любовь на всю жизнь: практика» – перестать бороться за власть и твердо встать на путь подлинной любви.

## **Как эта книга поможет создать осознанное партнерство?**

Работая по данному руководству, вы с партнером будете вместе делать следующее.

1. Рассказывать друг другу о полученных в детстве ранах.
2. Рассказывать друг другу, что конкретно подарит вам ощущение любви.
3. Исходя из этих сведений, направлять свое поведение в русло стратегий, позволяющих эффективно любить и заботиться друг о друге, а также удовлетворять личные потребности.
4. Опровергать детские заблуждения.
5. Заменять неэффективные виды поведения и стратегии защиты.
6. Вновь открывать романтику и радость отношений.
7. Без осуждения принимать переживания партнера.

Пересмотрев ваши отношения и завершив неоконченные детские сценарии, вы достигнете стадии осознанного партнерства, получите связь, по которой так тосковали, и восста-

новите радостную живость. Вы станете страстными друзьями и получите то, что можно было бы назвать *реалистичной любовью*, основанной не на детских представлениях о привязанности, а на знаниях, заботе, уважении и умении ценить друг друга.

## **Важнейшие правила**

Давайте посмотрим на инструменты и процессы, которыми вы будете пользоваться для достижения осознанного партнерства. В начале первой сессии вы должны будете взять на себя следующие обязательства.

1. Пройти вместе с партнером все двенадцать сессий, работая активно, открыто и прилагая к этому все усилия.
2. Выполнить все задания к следующей сессии.
3. Не принимать решение прекратить или продолжить отношения до полного завершения курса.

Чтобы было проще выполнить эти обязательства, позже нужно будет принять решение о том, чтобы *закрыть запасные выходы* – сэкономить время и энергию, которые можно вложить в отношения. Так, вы оцените, насколько часто вы ходите на родительские собрания, читаете, пьете, смотрите телевизор, спите допоздна, сколько времени занимаетесь детьми, а затем придете к соглашению устранить или уменьшить лазейки, которые помогают уходить от отношений и позволяют не быть вместе. Эти отвлекающие факто-

ры и запасные выходы складываются в то, что мы называем *невидимым разводом*. Их непременно надо убрать, а высвободившиеся силы направить на исцеление отношений.

## **Обеспечить безопасность**

В первые две сессии вы сосредоточитесь на создании атмосферы, способствующей сложной работе, которую вам предстоит выполнить. С партнером вы сформулируете *видение отношений* – опишете, какими вы их представляете в будущем. Этот совместный план будет ежедневно напоминать о ваших целях. Вы научитесь общаться по-новому и, самое главное, по-новому *слушать* друг друга, создав каркас для работы по этому практическому руководству и для зарождающегося осознанного партнерства.

Во время последующих сессий вы узнаете новые способы рассказывать о том, что вас раздражает, и просить партнера вести себя иначе. Чтобы вспомнить любовь, которую вы испытывали друг к другу, вы займетесь *возвращением романтики* в отношения и начнете ежедневно дарить друг другу особые знаки любви – без оговорок и независимо от текущих чувств к партнеру. Здесь нужен индивидуальный подход – надо давать именно то, благодаря чему человек чувствует, что его любят, ценят, что он в безопасности. Вы заново научитесь вместе смеяться и веселиться.

## **Изменить манеру разговора и освоить новое пове-**

## дение

Проблемы многих пар коренятся в непонимании, манипуляциях и избегании общения. Но это можно исправить с помощью *Имаго-диалога* – ключевого инструмента Имаго-процесса, благодаря которому вы перестроите разговоры так, чтобы отзеркаливать партнера и сопереживать ему. С помощью Имаго-диалога вы подробно расскажете друг другу о детстве, четко изложите ваши фрустрации и внятно объясните, что вам требуется друг от друга для исцеления. Если старательно слушать, открывается окно в мир партнера, а когда по-настоящему слушают вас – это мощный афродизиак.

За разговорами всегда должны следовать действия. Надо обязательно давать партнеру то, что ему требуется, а не то, что легче дать. Здесь мы подходим к самой сути вопроса: находясь в осознанном партнерстве, мы соглашаемся меняться ради того, чтобы партнер получил необходимое.

Это радикальная идея. Принято считать, что люди не меняются, поэтому надо просто научиться принимать их такими, какие они есть. Однако без изменений нет развития, поэтому все сводится к тому, что мы миримся с судьбой и чувствуем себя несчастными.



# 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.