

Алфавит Отношений®

ВОЛШЕБНАЯ КНИГА
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

О ТОМ, КАК
НАЛАДИТЬ
ЛЮБЫЕ
ОТНОШЕНИЯ



КОТ СЕРЁЖА
и
BLACK SQUARE
UNIVERSITY



Black Square University
Алфавит Отношений

«Автор»

2023

University B.

Алфавит Отношений / B. University — «Автор», 2023

Это не просто книга, а настоящий Алфавит Отношений. Каждая буква в нём — простой и понятный принцип, который помогает избежать ошибок и наладить абсолютно любые отношения. В детстве каждый из нас учился складывать буквы в слова. Так и здесь: сочетая и применяя эти законы, можно научиться успешно взаимодействовать с разными людьми, глубже понимать друг друга и делать отношения по-настоящему счастливыми.

© University B., 2023

© Автор, 2023

Black Square University

Алфавит Отношений

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Black Square University, 2023

Дорогие друзья!

Перед вами, как пел «Дельфин», «больше, чем моё сердце... это то, что каждый всю жизнь ищет; находит, теряет, находит вновь...» (и тут напрашивается рифма про любовь).

Но мы пока не о ней, а о том, что поможет вам её никогда не терять, а именно – **об Алфавите Отношений**.

Методике, которую мы целым коллективом собирали больше года, а когда поняли, что она способна помочь заделать трещину в любых отношениях, то сразу запатентовали её.

Почему мы очень гордимся ей?

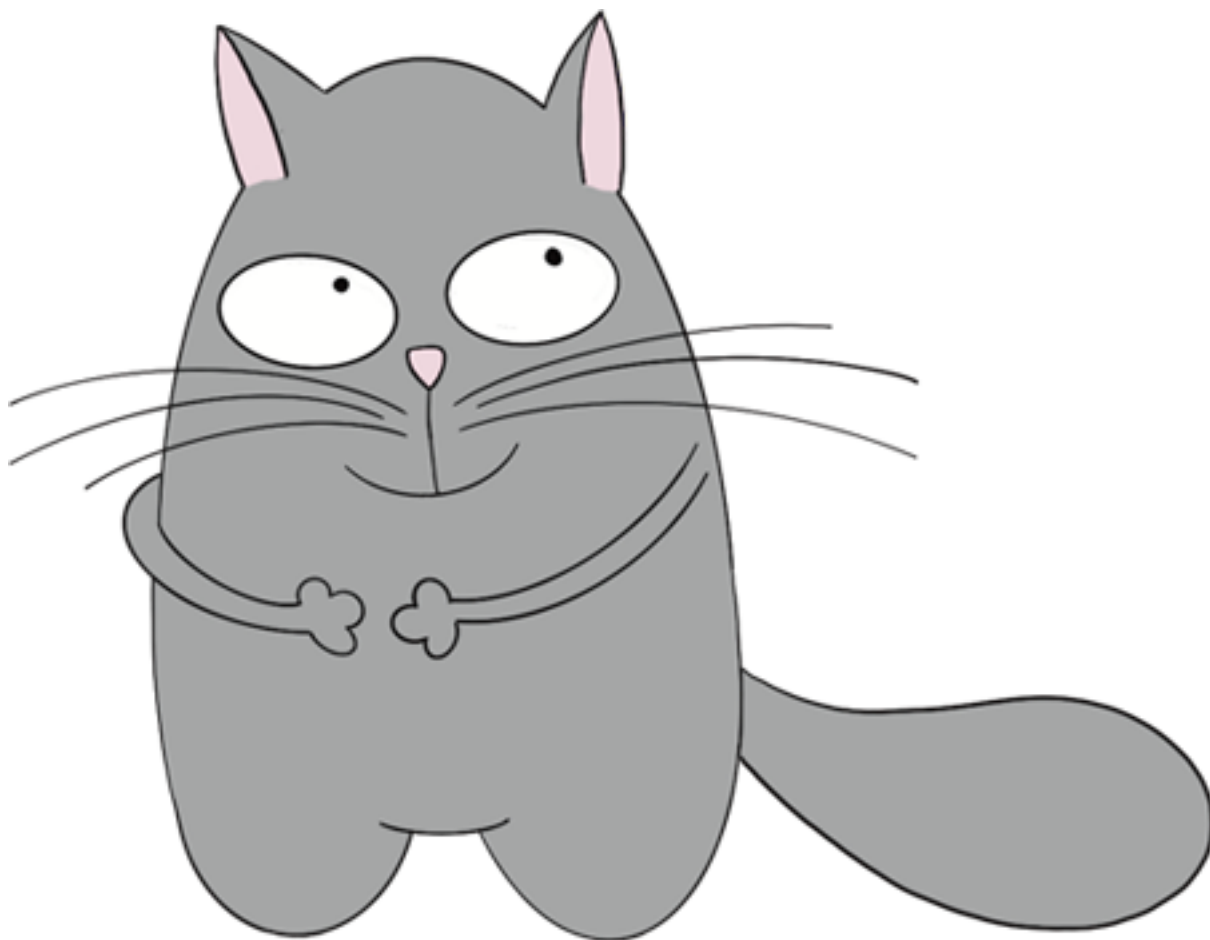
Потому что она интуитивно зайдёт любому человеку на планете, без исключений. Ведь каждый из нас знает, что такое азбука и как ей пользоваться. С детства мы изучали букву за буквой и учились складывать их в слова и предложения, и это знание пригодилось нам на всю жизнь: понимая значение этих символов, мы «читаем» этот мир и обогащаем себя каждый день.

Так и с отношениями – у них есть свои правила и законы. И чтобы знать, как построить по-настоящему долгие и глубокие связи с другими людьми, – нужно знать весь Алфавит, все элементы системы. А не только пару лайфхаков, с которыми далеко не уедешь.

Каждая буква Алфавита Отношений – простая и понятная даже коту Серёже, с которым вы ещё познакомитесь на страницах этой книги.

И поскольку выпускниками различных психологических программ Black Square University стали уже больше 70 000 человек, мы получили огромное количество информации в виде обратной связи и личных историй, что позволило нам создать этот большой массив вместе с вами. Мы твёрдо убедились в главном – любую ситуацию можно изменить к лучшему, даже самую ужасную. Не зря первая буква нашего Алфавита звучит так: «А – абсолютно всё поправимо».

Алфавит Отношений – это не просто система теоретических знаний. Каждая буква – это практический совет. И, если научиться применять их каждый день, больше ни одна ситуация в отношениях не покажется вам безнадёжной.



С любовью, команда Black Square University

Введение

В нашей книге тридцать три буквы Алфавита Отношений. Это не просто правила и красивые истории, это чётко выстроенная система.

Мы уверены, что с помощью психологических законов, которые зашиты в каждой букве, можно проработать проблемы абсолютно любых взаимоотношений, а картины, которые вы увидите в конце некоторых букв, помогут взглянуть на отношения как **на искусство, которое нужно внимательно изучать, чтобы понимать по-настоящему.**

Как работать с Алфавитом?

Если коротко – так же, как вы работаете с алфавитом русского языка: из букв складываете слоги, из слогов – слова, из слов – предложения. Так, зная всего 33 символа, вы способны договориться с любым человеком и описать любое явление.

С Алфавитом Отношений похожая история. Не переживайте, вы очень быстро его освоите.

Сформулируйте основную проблему в отношениях с конкретным человеком. Начните с тех отношений, которые вас больше всего беспокоят в настоящий момент: с родителями, детьми, партнёрами, коллегами или с любимым человеком.

Прочтите и разберите каждую букву так, как будто она написана именно для вашего случая. Если его нет в вашей жизни сейчас, то, когда он (не дай бог, конечно) появится, вы точно будете знать, что делать. Не пропускайте ни одну букву, здесь нет лишних, поверьте. «С буквой А я согласна, а букву К пусть другие делают, это не для меня», – вот так работать не будет. В конце каждой буквы вас ждёт подсказка, как применить её к своей ситуации.

После того, как разберёте свою проблему с помощью каждой буквы, остановитесь на одной–трёх из них, к которым вы сможете возвращаться один–два раза в неделю. Можете кратко записать их в заметках в телефоне.

Выберите для себя те принципы, которые помогут именно вам реагировать по-новому, когда проблема в отношениях снова возникнет. Главное – не реагировать так, как вы привыкли, а постараться применить прочитанное из Алфавита.

Не торопитесь получить мгновенный результат и помните, что Дубай не сразу строился. Дайте себе немного времени, ведь семечко не превращается в дерево за один день. Алфавит Отношений не для того, чтобы менять других людей и их способ поведения. Настоящие перемены в отношениях происходят потому, что изменились вы сами. И иногда это происходит очень быстро, если вы по-настоящему честно поработали над собой.

Во время чтения обязательно размышляйте над картинками, которые вы встретите в качестве иллюстраций. Почему они здесь появились? Как они соотносятся с той или иной буквой? Это поможет взглянуть на отношения под другим углом, с главной целью – изменить свою картину мира. Знайте, по-настоящему жизнь меняется в лучшую сторону только на этом этапе, не раньше.



Буква А

Абсолютно
поправимое

КОТ СЕРЁЖА



Не бывает «разбитой вазы», «сломанного дерева», «сожжѐнных мостов», «вырванного волоса, который нельзя вставить назад» и прочего хит-парада самых драматичных выражений.

Однако для исправления наиболее тяжѐлых случаев понадобится действительно много времени, знаний и любви.



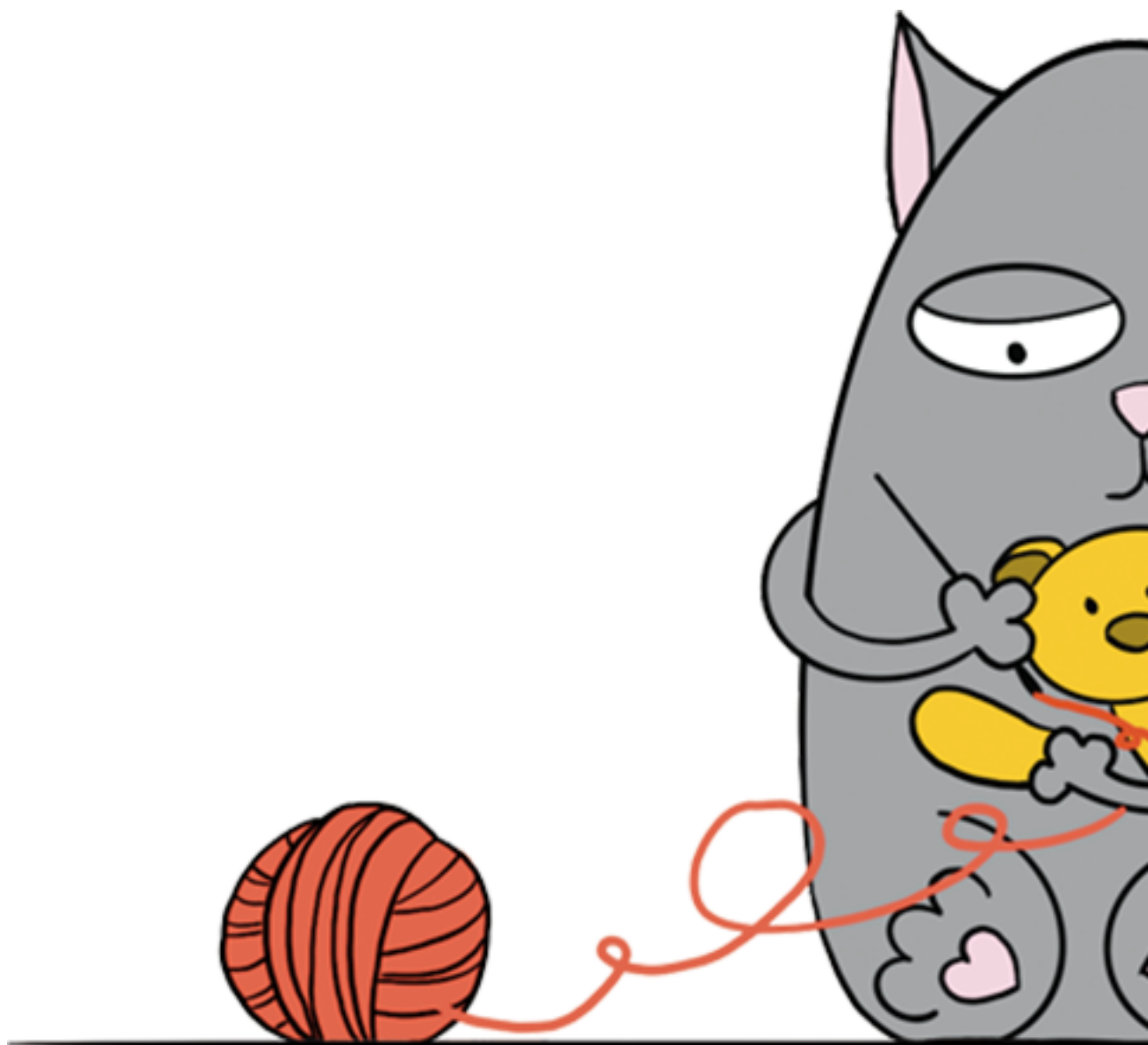
Любой из нас не единожды бывал в ситуациях, когда кажется, что «всѐ, это конец, ничего уже не вернуть, и фарш невозможно повернуть назад». Нас захлѐстывает волна отчаяния, бессилия, раздражения, гнева, и в такой ситуации хочется приказать всем своим драконам «сжечь этот город» или «этого человека».

Научно доказано, что любая эмоция длится в среднем 15 минут, и потом её пик спадает, а значит, этот затухающий огонь отрицательных эмоций мы поддерживаем месяцами и годами исключительно установками, которыми засеяли своё бессознательное. И весь шекспировский набор драматических фраз нам в этом очень «помогает». Хорошая новость в том, что психологически здоровые люди имеют в своей психике арсенал установок, направленных на полную рекультивацию (восстановление) любых отношений. Им тоже бывает больно и плохо, если что-то пойдѐт не так, но они знают, что «всѐ проходит» (плохое), а самые мудрые не забывают, что «и это пройдѐт».

«То сердце не научится любить, которое устало ненавидеть», – писал Николай Некрасов, поэтому, прожив первые дни и недели любых неприятных эмоций и не расплотив в своём сердце ненависть, мы шаг за шагом начинаем видеть возможности исправить то, что случилось. Что бы при этом ни случилось.

В своей книге «Что нас не убивает» Стивен Джозеф описал «теорию разбитой вазы» глазами японцев. Они в разбитые вазы вложили целую философию, создав искусство кин-цуги: реставрацию, склеивание разбитой посуды с помощью специального клея, смешанного с золотом или серебром. Так они выделяют трещины, придают им особую значимость. Разбитые предметы, таким образом, не только приобретают вторую жизнь, но и становятся ещё более уникальными благодаря этому.

Поскольку отношения – это нематериальная субстанция, на них могут не действовать законы материи, поэтому «крах», «сжигание», «разрушение» живут только в нашем воображении и больше нигде.



Мы сами оживляем эти драматические сценарии, если никто не научил нас прямо противоположному процессу – реинкарнации, когда из семечка старых отношений вырастает цветок или дерево новых.

Можно излечить и исправить всё что угодно.

Если оставить этот тезис в своём бессознательном, то оно найдёт решение любой проблемы в отношениях, которые мы действительно ценим за то, что они обогащают вашу жизнь, пусть даже что-то в них пошло не так. Помните об этом в хорошие времена и не забывайте в самые непростые.

Задание к букве А

Напишите, за что вы цените отношения с этим человеком и для чего хотели бы их исправить.

Буква Б

Большая
благодарность



Благодари другого за то, что у него взял, вместо того, чтобы ненавидеть его за то, что он не смог или не захотел тебе дать.

◆ ————— ◆

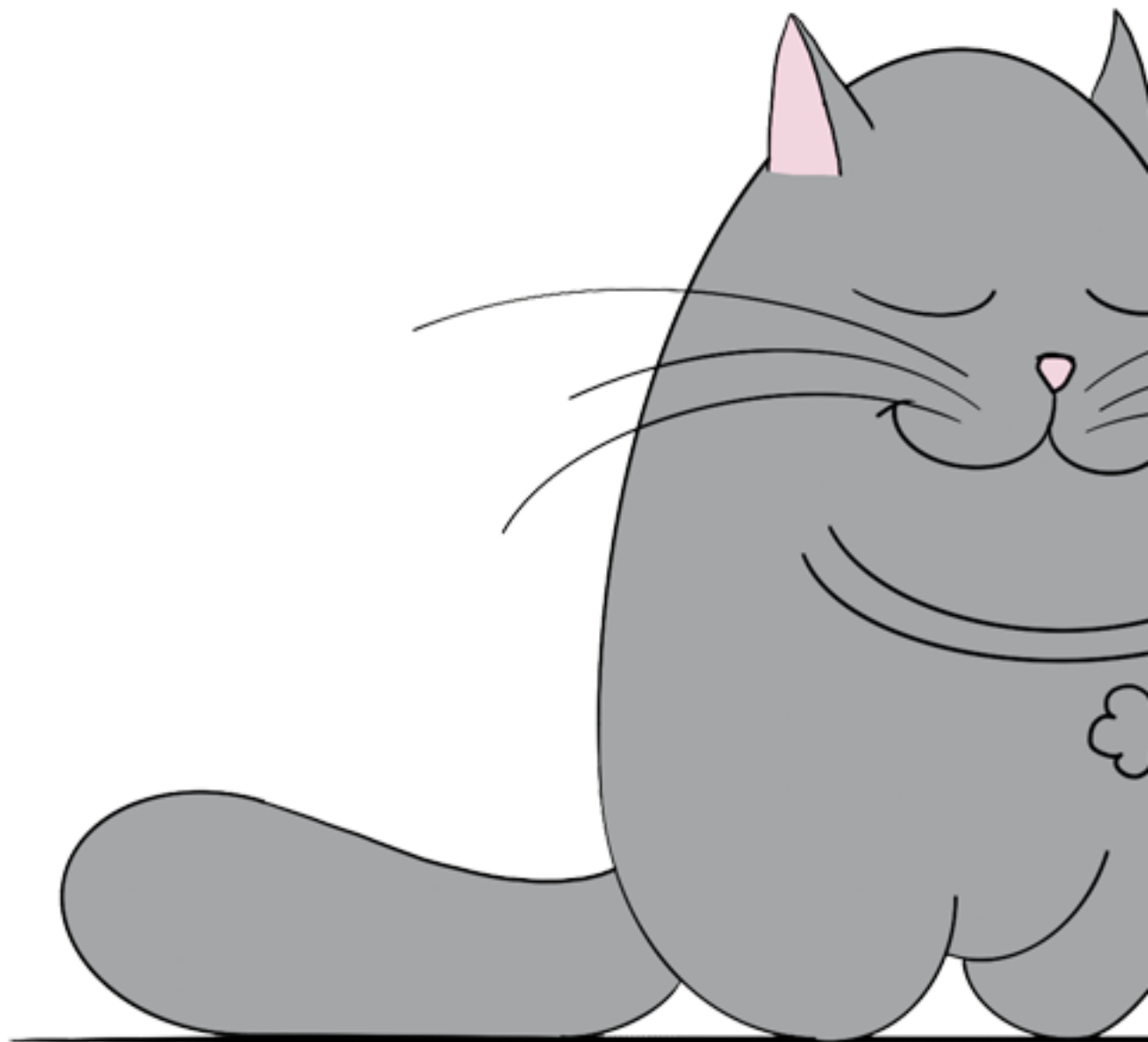
В отношениях мы часто руководствуемся бессознательной установкой «хочу всё сполна» (от человека). И если мы не получаем хотя бы 10% от желаемого, то начинаем раздражаться, страдать или мстить. А что происходит с тем, что мы всё-таки получили? Почему это забывается так быстро и обесценивается на фоне недополученного?

Вы когда-нибудь задумывались, откуда берётся установка с желанием заполучить именно 100%? И почему она скорее разрушительна для вашего счастья, чем созидательна?

В 1966 году самым богатым человеком на планете был объявлен американский нефтяной магнат Поль Гетти. Именно ему принадлежит фраза «Лучше я буду получать 1% денег от 100 человек, чем 100% в результате своих собственных усилий».

В 1957 году журнал Fortune назвал его самым богатым американцем, а в Книге рекордов Гиннеса за 1966 год он был признан самым богатым человеком в мире с состоянием в 1,2 млрд долларов США. На момент смерти Гетти в 1976 году его состояние оценивалось в 6 млрд долларов.

Это совсем другая парадигма понимания ценности отношений. Не пытайтесь жить по принципу «всё [от одного человека] или ничего», а благодарить любого, с кем соприкоснулись и от кого получили хотя бы 1% полезного для вас. Желание жить по принципу «всё или ничего» рано или поздно приведёт к разбитому корыту, потому что вы изначально закладываете себе в менталитет противоречия. А они рано или поздно выстрелят и разрушат то, что вам дорого.



Помните «Сказку о золотой рыбке»? Постепенно повышая ставки, старуха увеличивала и риски (хотя на каком-то отрезке получала желаемое). В конце концов, когда она решила, что может абсолютно всё желаемое получить от одного источника, – лишилась всего на свете. Примерно то же самое может произойти, если вы будете жить и руководствоваться установкой, что Другой – это тот, кто должен дать всё, что вам нужно.

По этому принципу даже Романа Абрамовича можно считать никудышным мужем из-за того, что он не помыл за собой посуду, не умеет готовить или не способен починить сломанный унитаз. Не лучше ли быть ему благодарной за то, что он может пригласить любое количество помощников по хозяйству, нанять сантехника из любой точки мира и сводить жену в любой ресторан на планете? То есть за то, что он в состоянии сделать? Не переносить на него все до единого ожидания и помнить, что **всемогущих и всемогущих людей на планете нет и никогда не будет**. Мы все живые и имеем ограничения. Стоит ли конфликтовать из-за этого с близким и дорогим для вас человеком?

Пусть даже близким на какой-то короткий период времени (коллегой, попутчиком, соседом). Не лучше ли взять от человека то, что он хочет и может вам дать? И быть ему за это благодарным. Ведь тем самым вы только укрепите отношения, а не разрушите их.

P.S. Вспоминается беседа в Голландии с одним из самых известных урбанистов и архитекторов планеты. Его спросили: «Вы часто предлагаете заказчику проект, содержащий очень много смелых решений и элементов. Что вы делаете, если он отказывается принять его на 100%?» И он ответил настолько мудро, что эту фразу стоит запомнить на всю свою жизнь: «Даже если клиент примет всего 50% моих идей, это ровно на 50% больше, чем ничего. И меня это устроит. А дальше это вопрос переговоров, в которых мы сможем договориться о ещё большем проценте одобрения. Но я точно никогда не пойду на ультиматум».

Задание к букве Б

Найдите и отметьте все моменты, за что вы можете быть благодарны этому человеку, любые мелочи и детали тоже подойдут, пусть это будет длинный список.



Леонардо да Винчи, «Тайная вечеря», 1495–1498 гг.


Буква В

Внутренний
конфликт всегда
стремится стать
внешним

КОТ СЕРЁЖА



***Внутриличностный конфликт рано или поздно станет межличностным.
Верно и обратное: внутренняя гармония способна исправлять внешнюю реальность.***



Представьте себе такую странную ситуацию. Вы пришли в Metropolitan Opera в Нью-Йорке (одну из лучших в мире) и сели в этом чуде архитектурной мысли на первый ряд. И вдруг спектакль начался с того, что все до единого актёры вышли одновременно на сцену и начали произносить свои речи наперебой. В этом безумном многоголосии вы бы не выдержали и минуту. Скорее всего, зрители в зале были бы в полном шоке и начали покидать спектакль уже через 10–15 минут.

На следующий день большинство газет Нью-Йорка написали бы о полном провале и катастрофе. Если бы подобное повторилось ещё раз или два, Metropolitan Opera опустела бы навсегда.

Вот это и есть суть внутриличностного конфликта: когда многие наши потребности наперебой выпрыгивают на сцену (в ваше сознание) и кричат, что каждую из них надо удовлетворить в первую очередь, немедленно. И всё это происходит «не по сценарию» (которым управляет режиссёр, то есть ваша осознанная Личность), а как вздумается «актёрам».

Каков результат такой стратегии и внутреннего противоборства? Полный крах. С таким же успехом за руль автомобиля могут сесть трое и на полном ходу драться за право управления. С вероятностью 100% случится авария, а всех глупых участников конфликта будет ждать смерть или серьёзные травмы. Примерно такие же процессы происходят внутри у слабых людей. Они не могут создать внутренний сценарий жизни для постепенного удовлетворения своих (разных) потребностей и живут в вечной тревоге, что они что-то не успеют, или же в вечной злобе из-за того, что хотя бы одна потребность оказалась прямо сейчас незакрытой.

С нерешёнными внутренними конфликтами (бессознательной борьбой между потребностями и психотравмами) живёт абсолютное большинство людей. Большинство – это более 75%, то есть трое из четырёх. Именно столько людей находятся в постоянном смятении или неудовлетворении и редко бывают счастливыми. При соприкосновении с другими людьми... они переносят на них свои внутренние проблемы.



Делают ли они это сразу? Ну что вы, что вы! Приличные люди сначала познакомятся поближе, сходят в кино, сыграют в домино и выпьют вино. Затем возьмут обещание с другого жить долго и счастливо (даже если это директор или партнёр по бизнесу, не только муж/жена), и когда обещание будет получено... вот тут мы и отпустим с корабля в ближайший бордель всех своих «пьяных матросов» (нереализованные потребности и внутренние противоречия).

Чем всё это закончится, можно догадаться. Будет поломана вся мебель, набиты все морды у мужчин и порваны все чулки у женщин. Согласитесь, даже если вы выпустите всего одного пьяного матроса – проблем может быть и в этом случае предостаточно. Поэтому главный наш закон: все мои матросы на моём корабле должны быть трезвыми, счастливыми и действовать исключительно по инструкции от Капитана (то есть от вас). Прекрасным девушкам будет

понятна другая метафора внутреннего конфликта. Что будет, если вы поставите одну миску с едой перед семью голодными кошками? Они совершенно точно передерутся с таким шумом, что будут стучать по батарее соседи и сверху, и снизу.

Что делать? Учиться согласовывать свои потребности, расставлять между ними приоритеты и удовлетворять их по мере возможности, а не обвинять окружающих в том, что из-за них вы остались чем-то недовольными. Что делать, когда видите человека с нерешёнными (и что хуже – с неосознанными) внутренними конфликтами? Лучше не вступать с ним в отношения. Потому что понятно, что рано или поздно это плохо кончится.

С людьми, которые хорошо управляют своей внутренней реальностью, можно договориться о чём угодно. Про таких говорят, что они живут «с царём в голове». И с такими можно действительно жить долго и счастливо, равно как и работать и делать любые дела.

Задание к букве В

Напишите, что на самом деле скрыто за вашими обидами, горькими словами в конфликте. Это может быть недостаток внимания, желание любви или завышенные ожидания от другого человека. Можно подумать, как закрыть эти потребности другим экологичным способом, а не с помощью другого.



Илья Репин, «Дуэль Онегина и Ленского», 1899 г.

Буква Г

«**Г**лавный чел
в моей жизни —
сейчас передо м

© Карл Роджерс



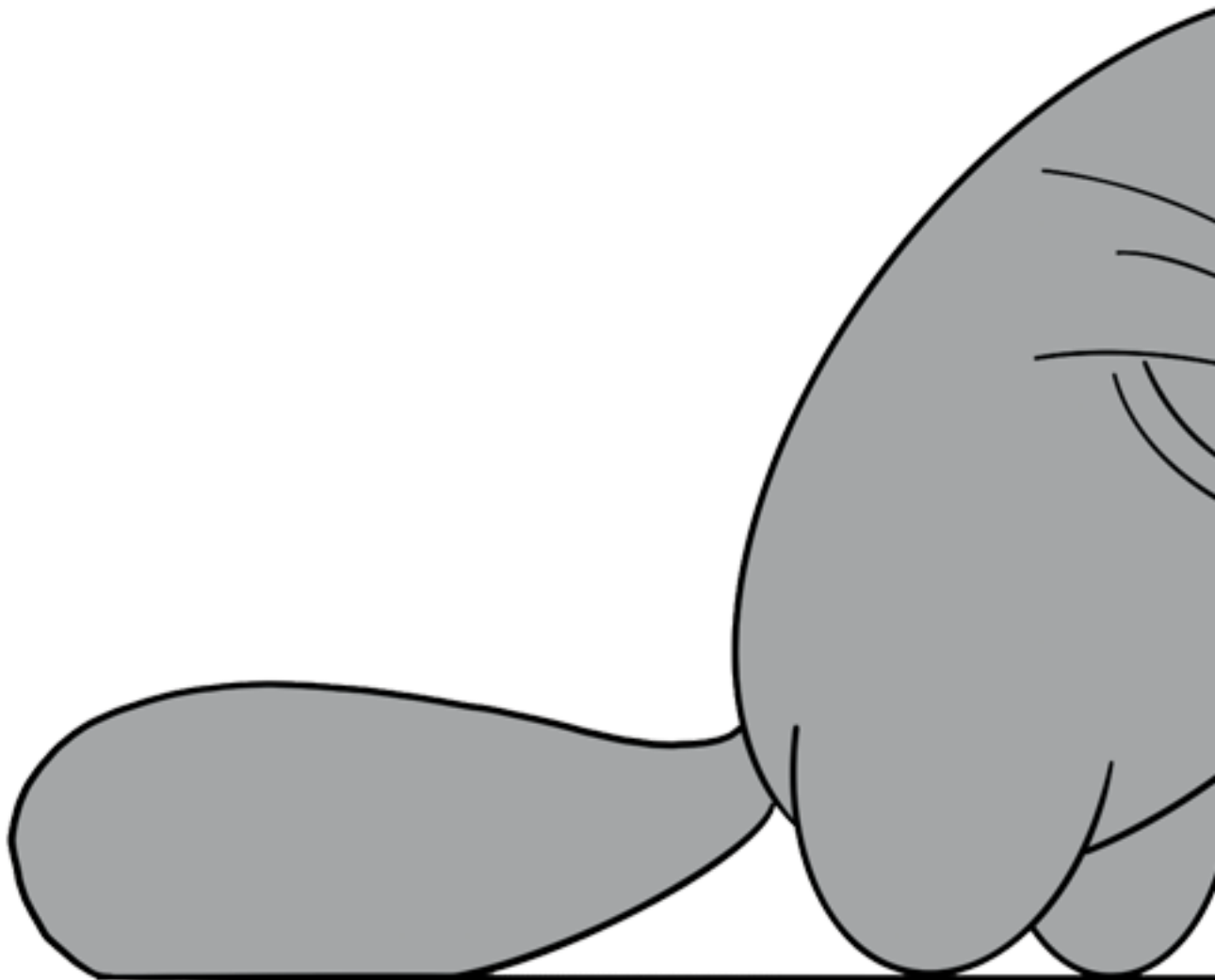
Нас учат, что главный человек в моей жизни – это только Я, и никто другой.

Разумеется, в этом есть большая доля правды, но не вся. Ведь когда мы вступаем во взаимодействие с кем-то, разве он не имеет право думать то же самое? И что тогда будут делать две «якалки»? Скорее всего, бесконечно царапать друг друга.



Однако ситуация может радикально измениться в вашу пользу, когда вы, не ущемляя собственного Я, позволите проявиться Я другого человека. Уступив ему на некоторое время, признав его ценность, вы поможете почувствовать человеку свою значимость, а значит, обогатите совместное времяпрепровождение.

К сожалению, эту рекомендацию смогут понять и оценить только самодостаточные люди, кто осознал и принял свои достоинства и имеет прочную внутреннюю опору на самого себя. У тех же, кто чувствует себя неуверенным и без опор, часто возникает мысль «только я имею значение в этом мире, ведь мне так плохо». Как только личность заровняет свои ямы, она откроет для себя безусловную ценность других людей.



Мы рекомендуем обращать внимание на любого человека, с которым вам удаётся взаимодействовать, даже минимально. Когда вы научитесь «включаться» в каждом случае (в общении хоть с продавцом в магазине, хоть со случайным попутчиком) – вы увидите, как невероятно обогащается ваша жизнь. И как любой человек, к которому вы проявляете такое внимание, раскрывается с вами с самых лучших сторон. Разумеется, слишком травмированные и психопатичные могут проявить и худшие стороны, но это не повод, вспоминая их, не уважать всех остальных людей.

Ищите положительное в каждом человеке, с которым вас свела судьба (пусть и временно), замечайте в нём то, что вам по-настоящему нравится. Показывайте свою заинтересованность людям, особенно самым близким. И цените человека, не обесценивая себя.

Не переживайте – это совсем не сложно.

Рано или поздно вы этому научитесь, и тогда случится самое настоящее чудо: вы будете способны очень быстро строить отношения с большинством встреченных вами людей, и это будут прекрасные отношения, которые изменят вашу жизнь в лучшую сторону.

Задание к букве Г

Какие положительные качества вы можете отметить в вашем близком человеке? Вспомните о добрых поступках, которые он совершил, или перечислите черты характера, которые вам в нём нравятся.



Эмиль Фриан, «Влюблённые. Идиллия на мосту», 1888 г.

Буква Д

Другой человек
продолжение
ваших достоинств

◆ —◆
КОТ Серёжа



Другой – это ваша сила. Ваша возможность быть лучше, счастливее и богаче.

◆ ————— ◆

На секунду представьте себе ситуацию, что вы остались одним-единственным человеком на Земле. Как теперь будет строиться ваша жизнь?

Отныне вы должны сами добывать себе еду. Вам никто не вырастит её, не привезёт в магазин и не уберёт с прилавков просрочку, чтобы вы не отравились и не умерли. Вам нужно шить себе одежду, отапливать квартиру зимой, ибо нет никого, кто бы подал вам электроэнергию или тепло. На Мальдивы придётся идти пешком. Это 6,5 тысяч км от Москвы, и ваш путь составит всего-то 164 дня, из которых пару недель вы бодро будете плыть по Индийскому океану на собственноручно построенной лодке и ловить руками рыбу, как герой фильма «Жизнь Пи».

Да, это выглядит абсурдным. Но действительно ли это абсурд?

Вы правда уверены, что ваша жизнь была бы прекраснее без других людей? Без пилотов, которые за час перенесут вас туда, куда бы вы шли пешком месяц, и, скорее всего, не дошли, так как вас бы съел медведь или стая бродячих собак, которым человек совершенно не нужен для выживания. Без поваров. Без строителей. Без учителей или врачей. А раз так, стоит ли забывать об этом? Безусловно, не стоит. Ни на один день.

Отрезать от себя Другого – это то же самое, что отрезать себе руку или палец на том основании, что (якобы) ваша рука что-то сделала не так и ошиблась.

Если помнить, что Другой – это часть моей силы и мои возможности жить дольше, лучше и прекраснее, вы перестанете видеть в других врагов и разрушителей вашего благополучия. Разумеется, есть и исключения. Но не забывайте, что исключения – это не повод искать оправдания своим тревожностям и неврозам. А раз Другой – это ценность, как ценностью являются наши руки или ноги, стоит ли при любом неприятном конфликте сразу же отрезать Другого? Мол, «пшёл вон, я найду себе получше».



Конечно, именно бессознательное представление о том, что «отрежу этого козла, у меня вырастет лучше», и заставляет особо истеричных людей рвать любые отношения, чуть что не так. Но, если бы вы знали, что ничего и никогда не отрастёт, стали бы вы относиться к людям как к сломанным игрушкам? К тому же рано или поздно отрастать перестанет даже у тех, у кого это получалось раньше. Рано или поздно человек может остаться совсем один, без друзей и родных. И **вот только тогда** он поймёт, что был глуп и самонадеян.

Однажды на Байкале мы услышали, как на соседней лавке одна старушка жаловалась другой: «Мне очень плохо. Два года назад умер мой муж. Я его постоянно за всё ругала, мне

многое в нём не нравилось. Но вот теперь, когда он ушёл, я поняла, что мне никогда не было так тяжело, как сейчас». И это трагедия. Настоящая, а не мнимая.

Никогда не забывайте главное правило любого врача: отрезаем что-либо только в самую последнюю очередь. А пока есть возможность – лечим тот орган или ту часть тела, которые болят. Отрезать всегда успеете.

Безусловно, мы как социальные существа имеем право вступать в любое количество коммуникаций с другими людьми и выходить из них, если что-то пошло не так или в нашей жизни открылись новые возможности. Никто не будет опровергать, что это нормально и является естественной частью жизни. Не стоит забывать только о том, что любой Другой – это всегда украшение жизни (если он вам подходит и вы способны с ним ладить), тогда как одиночество убивает в прямом смысле слова.

Гарвардские учёные доказали, что одинокие люди болеют чаще и живут меньше. Если кто-то покинул вас по любой из причин, вы всегда имеете возможность как остаться одному и страдать до самой смерти, так и объединиться с одним или несколькими людьми для более полноценной и счастливой жизни. Чтобы второй пункт дался вам легче, учитесь ценить Другого.

Задание к букве Д

Выпишите, что изменилось в вашей жизни в лучшую сторону с приходом этого человека. Отметьте все положительные моменты, действительно важные.



Марк Шагал, «Прогулка», 1917–1918 гг.

Буква Е

Идеальный
партнёр — это ед

Все его ищут, но в
его не существу



Счастливым человека может сделать только реальный партнёр.

◆ ————— ◆

Одна арабская поговорка гласит: «Человек, который ищет людей без недостатков, умрёт в одиночестве».

Вот здесь давайте вспомним дедушку Фрейда и прекрасно описанный им механизм переноса. Мы бессознательно переносим на других людей свои внутренние боли («вот тот меня вчера обижал, а сегодня я боюсь, что это ты будешь делать»), страхи, негативный опыт и... желания в том числе. **Иногда мы настолько переполнены хотелками, что навешиваем их на первого встречного с самой крамольной в мире мыслью: «Нарекаю тебя тем, кто исполнит все мои желания».**

Именно по этой причине девочки ищут принца, ибо у него и конь, и деньги, и власть, и слуги, да ещё и сама девочка через секунду после свадьбы станет королевой, у которой будут конь, деньги, власть, служанки и даже стайлер от Dyson. А мужчины ищут принцесс, которые бы не мешали им играть в компьютерные и азартные игры. Таким образом, идеализация – это механизм объективации своего партнёра, признание того факта, что он нужен вам **только** ради исполнения всех ваших желаний. Что, по сути, является бредом, так как вы лишаете человека ценности за сам факт его существования. Не лучше ли со временем прийти к мысли, что единственное место в мире, где вы можете встретить идеального человека, – это зеркало? И если вам повезло, и вы его там нашли (поздравляю, ибо у нас не получилось), то порадитесь за себя. И на этом основании отстаньте от своего партнёра и дайте ему возможность быть реальным, живым, со всеми достоинствами и недостатками, временными кризисами, ошибками, глупостями и прочими человеческими проявлениями.

Ваш партнёр не из Нарнии – и это нормально. Он не идеален – и это нормально. У него могут быть косяки и ошибки – и это нормально. И помочь ему преодолеть их – это тоже нормально.



Мы стремимся к идеалу, мы не запрещаем себе мечтать и хотеть. И мы не забываем, что приблизиться к идеалу даже на 57% – это уже лучше, чем на 32%, которые были пару лет назад. А ещё мы не забываем, что психическое здоровье – это способность держать контакт с реальностью. Тогда как опора на вымышленные и вымученные изнутри вещи есть один из главных признаков психического заболевания.

Реализм пусть всегда будет вашей опорной точкой, ниже которой вы не упадёте, а будете дальше стремиться ко всем на свете звёздам и идеалам, до которых долетите. Но долететь

нужно будет так, чтобы не опалить крылья и не упасть на самое дно самого глубокого ущелья. А то будет «птичку жалко».

Искренне восхищайтесь в партнёре тем хорошим, что в нём есть. Осознавайте не только его ограничения, но и свои собственные, ведь вы тоже не идеальны. А те из вас, кто сейчас округлил глаза: «В смысле я не идеальна?» – знайте, что за такими установками рано или поздно последует плотный контакт с реальностью. А вот после него можно себе кучу шишек набить и убедиться, что, если вы на полной скорости едете на Bentley, а перед вами на пути внезапно встаёт бетонная стена, не нужно с ней спорить – стена выиграет.

Задание к букве Е

Признайтесь себе, какие идеальные качества вы постоянно ищете в вашем партнёре или другом близком человеке, которых у него изначально не было. Попробуйте отметить в нём те качества, которые раньше не замечали или недооценивали.

Буква Ё

Ёжику тоже бо
ПОЭТОМУ ОН В
и утыкан иголки

КОТ СЕРЁЖА



Иголка – способ защитить себя от внутренней боли.

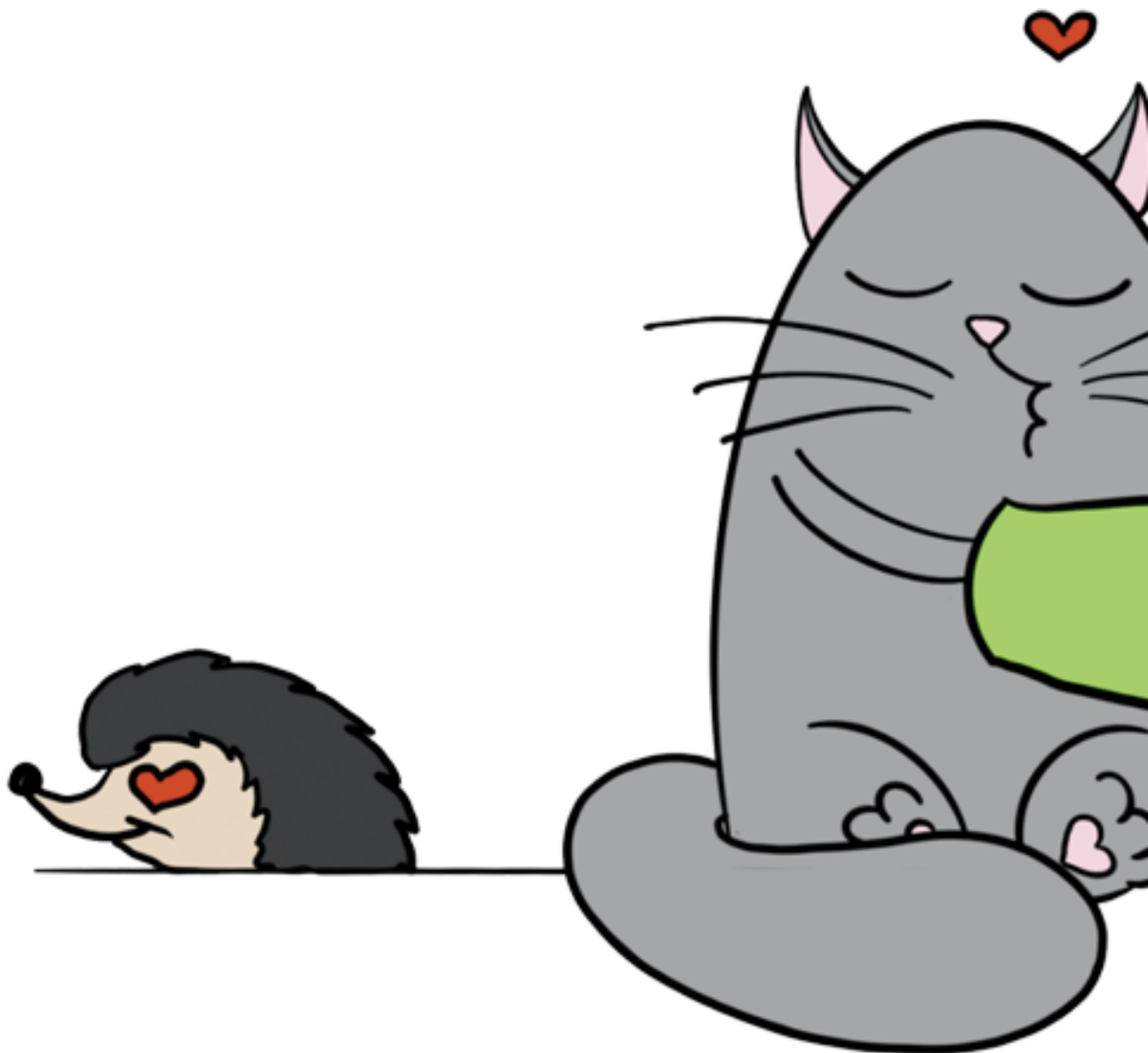
◆ ————— ◆

Как бы мы ни прятали свои иголки, рано или поздно люди, находящиеся рядом друг с другом, могут причинять боль. Каждый человек имеет право на ошибку. Признавайте свои ошибки и учитесь прощать.

Сложнее всего строить отношения с «колючими людьми». Порой кажется, что они специально хотят ранить нас как можно сильнее своими острыми иголками. Испытывают удовольствие, причиняя боль. На самом деле эти глубоко несчастные люди не придумали ничего лучше, чем защищаться, постоянно нападая. Чем сильнее боль и страх перед миром, тем более глубоким рвом и высокими стенами некоторые пытаются от него отгородиться. Но чужаки всё равно проникают, и приходится переходить в штыковую атаку, держать оборону лицом к лицу. Со временем становится понятно, что стратегия работает, и перемешанный с болью страх маскируется колкостью и грубостью в отношениях.

У таких раненых людей формируется бессознательная установка: «Чем больнее я уколю других, тем меньше у них шансов приблизиться ко мне и сделать так же больно, как когда-то давным-давно». Для такого поведения в прошлом могло быть много причин, и это поведение оказалось очень даже эффективным. Но если теперь рядом с вами адекватный и психологически здоровый человек, а вы и его пытаетесь уколоть при любом удобном случае, чего вы добьётесь? Скорее всего, он вас покинет. «Так я и знал(а)», – скажете вы и не заметите, что своим же собственным поведением ранили и оттолкнули близкого. **Это проблемы базового недоверия к миру.**

Помните, люди живут по закону сообщающихся сосудов с миром. Если человеку тяжело внутри, он использует любой повод, чтобы сделать кому-то плохо снаружи. Счастливый не будет сеять зло вокруг себя, проявлять агрессию.



Если ты провозглашаешь себя жертвой, то разрешаешь себе моральное превосходство – мстить другим, в том числе заранее, на всякий случай. «Легче думать, что кто-то или что-то отвечает за твою боль, чем принять на себя ответственность и выйти из образа жертвы...» – это цитата из книги «Выбор» Эдит Евы Эгер, пережившей холокост в 16 лет.

Но броня из иголок не защищает. Напротив, спрятавшись за свои иголки, человек закрывается в себе, и постепенно боль может поглотить его с головой. Если обидевший вас ёжик – муж, коллега, сосед или другой близкий человек, то повремените сразу же сводить на нет отношения с ним. Любой человек может ошибаться. Разве вы сами всегда бываете правыми? Позвольте и другим быть несовершенными.

Что же делать с теми «колючками», которые причинили боль?

- Для начала осознать, что вам досталось не столько со зла, сколько из страха и переполненной чаши боли. Зацепило ударной волной, обидчик в вас не целился. А это значит, точно не надо вставать на «тропу войны» и придерживаться принципа «око за око».

- Если есть такая возможность – просто держитесь дальше своего выбранного пути, обойдя ёжика как временное препятствие.

- Простите его и отпустите свою обиду.

Неумение отпускать огорчения и прощать ухудшает наше здоровье. Это можно понять, например, из эксперимента учёных Калифорнийского университета в Сан-Диего. Они взяли 200 добровольцев. Предложили им отвлечься на пять минут от своих мыслей, а после напомнили им об обидах. У продолживших расстраиваться людей поднялось давление. Тогда как у остальных показатели были в норме. Конечно, кратковременные скачки не отразятся на здоровье. А представьте, что человек склонен заикливаться на обидах. Тогда повышенное давление будет постоянным, что приведёт к гипертонии и увеличит риски сердечных приступов и инсультов.

Как говорил немецкий философ Гумбольдт, «хранить в памяти негативные воспоминания и переживания равносильно медленному самоубийству».

Будьте открыты к людям и миру.

Не стремитесь колоть любого, кто просто близко к вам подошёл или волею судеб оказался с вами рядом. Пользуйтесь иголками только в самом крайнем случае, когда на вас нападают, причём делают это даже тогда, когда вы предложили мир. И если кто-то ранит вас, несмотря на вашу невиновность, не отвечайте тем же. Это тупиковый путь.

Желаем вам жить с мягким сердцем и почаще вспоминать слова Николая Некрасова из стихотворения «Замолкни, Муза мести и печали»: «... **То сердце не научится любить, которое устало ненавидеть**».

Задание к букве Ё

Проанализируйте поведение партнёра, выпишите, на что он раздражается, что его обижает. Довольный человек не будет стараться «уколоть» другого, только если сам испытывает горечь и боль.



Михаил Врубель, «Демон сидящий», 1890 г.

Буква Ж

Жемчуг рожд
из песка



Природа позаботилась о верном механизме: превращать проблему в драгоценный камень.

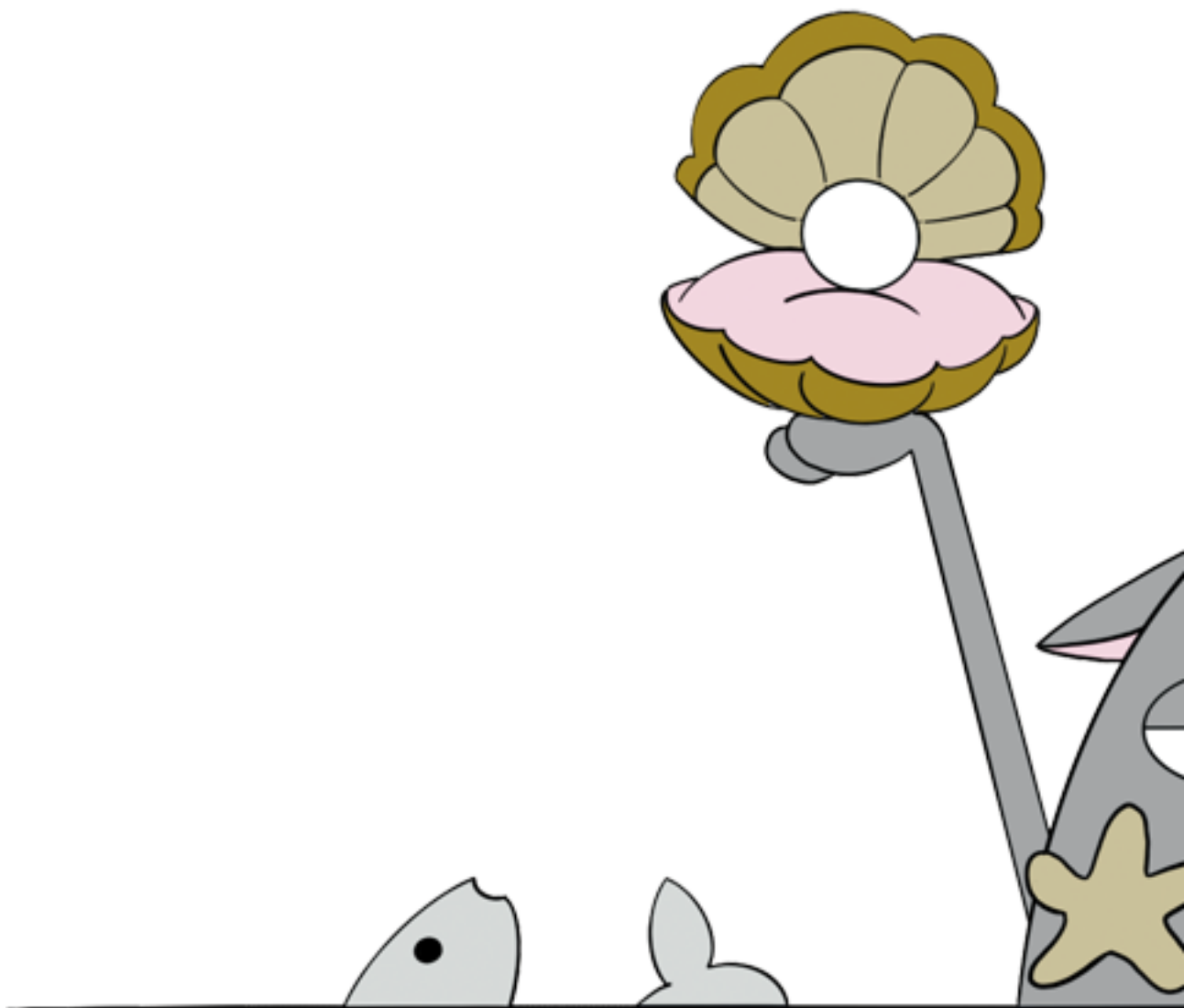
◆ ————— ◆

Что делает нежнейший моллюск, когда внутрь раковины попадает чужеродное тело (например, песчинка) и начинает причинять ему боль? Страдает? Пишет в своём статусе в ВК «Всё сложно»? Заедает проблему? Кончает жизнь самоубийством? Покупает антидепрессанты? Возможно, всё бы так и было, если бы природа заранее не позаботилась о единственно верном механизме для такого случая – **превращать проблему в драгоценный камень.**

Как рождается единственный в мире драгоценный камень животного происхождения? Очень просто. Моллюск капля за каплей начинает выделять жидкость – перламутр, который обволакивает инородное тело. Доподлинно известно, что это сотни слоёв. Так он включает элементарную самозащиту, но посмотрите, насколько это в прямом смысле слова красивая стратегия.

Обнаружив в себе травмирующий и раздражающий недостаток, можно постепенно превратить его в достоинство. Это называют также и жизнестойкостью – набором определённых установок, в которых вы из лимона делаете лимонад вместо жертвенного намерения протухнуть вместе с кислым лимоном.

Кто может подкинуть нам такую песчинку внутрь нашей нежнейшей души? Да кто угодно. И если избавиться от раздражителя в данный момент невозможно, то лучше не страдать и не агрессивировать, а «выделять перламутр». Такая реакция на проблему не просто закрывает боль, а превратит неприятное недоразумение во что-то поистине драгоценное.



Ещё 100 лет назад жемчуг стоил так дорого, что французский ювелир Пьер Картье в 1916 году приобрёл дом на Пятой авеню в Нью-Йорке за две нитки этих кругляшков. На одном из званых обедов Мейзи Плант, супруга железнодорожного магната Мортон Планта, поделилась своей одержимостью ожерельями с Картье. Ювелир поинтересовался, отчего же она их до сих пор не купила. На что миссис Плант ответила, что не может позволить себе заплатить 1 500 000 долларов (цена украшения из двух жемчужных нитей на тот момент). Разумный бизнесмен Пьер Картье предложил обменять их особняк стоимостью в 950 000 долларов на ожерелье. Мортон Плант не смог отказать своей молодой супруге, и Мейзи получила свою мечту. Возможно, вы подумали, что это не про вас и вы так не сможете. Если подобная мысль проскользнула, значит, вы ничего не знаете о японце **Кокити Микимото**, сыне бедного лавочника, торговавшего лапшой. Именно ему удалось найти в 1893 году способ выращивать идеальной красоты драгоценность в искусственных условиях, находя правильных моллюсков: он давал им песчинку, они ему через 2–3 года – жемчужину.

Кокити Микимото потратил много лет на самые сложные эксперименты, прежде чем ему удалось изобрести свой метод выращивания жемчуга и сделать его доступным для большого количества людей. Но тем самым гений доказал, что всё лучшее от природы может стать и рукотворным, если быть внимательным и терпеливым.

Благодаря этому принципу Татьяна Ларина не сожгла себя после неразделённой любви к Евгению Онегину, а стала княгиней, вошла в высший аристократический свет Петербурга.

Когда Онегин увидел Татьяну в таком амплуа, он тут же воспылал к ней любовью: «...Боже мой! Как я ошибся, как наказан». Но теперь уже она отказала ему и правильно сделала. Ибо, как сказал бы Стас просто класс: «А всё, надо было раньше!».

Или вот мужской пример. От неразделённой любви к Дженни Форрест Гамп не рвал свою душу, а направлял себя в дело: сначала в ловлю креветок, которая сделала его богатым, потом в бег по Америке, который сделал его знаменитым.

Если на боль реагировать стремлением к самосовершенствованию и красоте, то мы способны изменить свою жизнь в правильном направлении и перейти на совсем другой уровень самооценности. А значит, стать нужными для гораздо большего количества людей, чем это было ранее.

Задание к букве Ж

Найдите ту песчинку, которая влияет на вас в отношениях, доставляет дискомфорт. Проанализируйте, чему это вас учит, что вам показывает. Распишите по пунктам – слоям, как превратить это неудобство в плюс. Возможно, вас раздражает медлительность партнёра – это отличный шанс научиться терпению и сдержанности, вероятно, в будущем именно это качество вам понадобится и станет ценным.



Сандро Боттичелли, «Рождение Венеры», 1482–1486 гг.

Буква З

Обо всём важном
договаривайтесь
Заранее

◆ ————— ◆
КОТ СЕРЁЖА



Важно договариваться, даже если договорённости не будут выглядеть нормой для окружающих, ибо норма – это то, что устроило обе стороны.

◆ ————— ◆

Обо всех ключевых для вас моментах и правилах в отношениях вам лучше договориться заранее. Со временем, если необходимо, вы всегда сможете скорректировать и добавить детали.

У каждого из нас своё представление о том, как надо. Как готовить ужин, воспитывать детей, делать ремонт, вести бизнес – и так до бесконечности. Ничего страшного в этом нет, потому что мы все разные.

«При любых обстоятельствах и в любых ситуациях помните о том, что договариваться можно обо всём»

© Гэвин Кеннеди

В вышеприведённой рекомендации есть важный и тонкий момент: **не надо быть гениальным переговорщиком, не обязательно этому учиться, а важно иметь готовность к обсуждению картины мира своей и того, с кем вы договариваетесь. Эти два слайда надо как-то наложить друг на друга, чтобы они стали одной понятной обоим картинкой.**

Возможно, вы будете поражены, но столь очевидной рекомендацией люди вовсе не спешат пользоваться. На старте отношений им кажется, что другой человек – не дурак, и так всё поймёт. Окей, встретились два хороших архитектора: китайский и арабский. Оба не идиоты, но поймут ли они друг друга, не зная общего языка, например, английского? Вряд ли. Оба могут говорить: «Красивое – это только как у меня в стране». Так ли это на самом деле?

Поэтому так важен настрой на то, что я хочу понять другого и проследить, что другой действительно понял меня, мои закоулки сознания. Не прятать свои истинные намерения входа в отношения, чтобы потом неожиданно расчехлить их в самый неподходящий момент. Ибо это будет, скорее, скрытой манипуляцией, чем желанием усилить друг друга и вместе добиться большего, в том числе и счастья, чем порознь.



Как договариваться?

Аккуратно, мягко, без ультиматумов, без перетягивания каната, без «эй, ты чё, что за ерунда?!»

Уточните в первую очередь, что ваш партнёр точно любит, а что совсем не переваривает, хоть ты тресни. Проговорите свои границы удовольствия. Найдите те «буйки», за которые нельзя заплывать. Проговорите, как можно исправить ситуацию, когда это всё же произошло. Чем на более ранних этапах отношений вы договоритесь обо всех нюансах в пределах разумного (без психологии душили и зануды), тем дольше будете радовать друг друга, а не бесить.

Ещё один тонкий момент: по возможности учитесь более гибко корректировать свои принципы во взаимоотношениях с другими. И время от времени пересматривайте их жёсткость в пользу партнёра, предлагая то же самое сделать взамен – «давай я тебе вот это, а ты мне

это». Чем больше вы будете готовы подстроиться друг под друга взаимно, заранее оговорив это в своих пожеланиях, тем легче будут проходить любые кризисы в отношениях. Потому что лучше согнуться, чем сломаться, а для этого нужна гибкость.

Гибкость – это и есть желание договариваться, меняться. Это Взрослая позиция (по Берну) вместо Детской, инфантильной, по типу «или дай мне это, или я начну реветь и ненавидеть тебя за то, что не дал».

Чем нам может здесь помочь транзактный анализ?

Оба Ребёнка без всяких договорённостей начнут «играть» вместе и во время первой же недомолвки или конфликта разругаются в пух и прах.

Оба Родителя не смогут договориться вовсе, потому что каждый будет навязывать другому свою точку зрения, обесценивая его мнение, а значит, считать несусветным бредом сам факт учёта интересов другого.

Оба Взрослых договорятся довольно легко и быстро. Осознавая, что будут недоразумения, но из них всегда можно найти выход. Если другой человек после договорённостей начнёт довольно часто проговаривать «а на самом деле я хотел вот это» или «а на самом деле я имел в виду вот это», значит, он изначально прятал карты в рукаве и потому играет нечестно. С таким ничего серьёзного и прочного не построишь. Поэтому все до единой карты перед игрой (отношениями) должны лежать на столе, а не по рукавам и карманам. Постарайтесь, насколько возможно, в этом убедиться.

Задание к букве З

Выпишите принципиально важные для вас вопросы в отношениях, расставьте флажки и метки, за которые вы не хотели бы выходить, объясните свою позицию партнёру, учитывайте также, что и у него могут быть собственные отметки. Можно обсудить, в каких обстоятельствах вы будете непреклонны, а какие границы гибкие и зависят от ситуации.

Буква И

Главная буква
алфавита



Деньги или любовь? Умный или красивый? Неправильная постановка вопроса. И деньги, и любовь! И умный, и красивый!

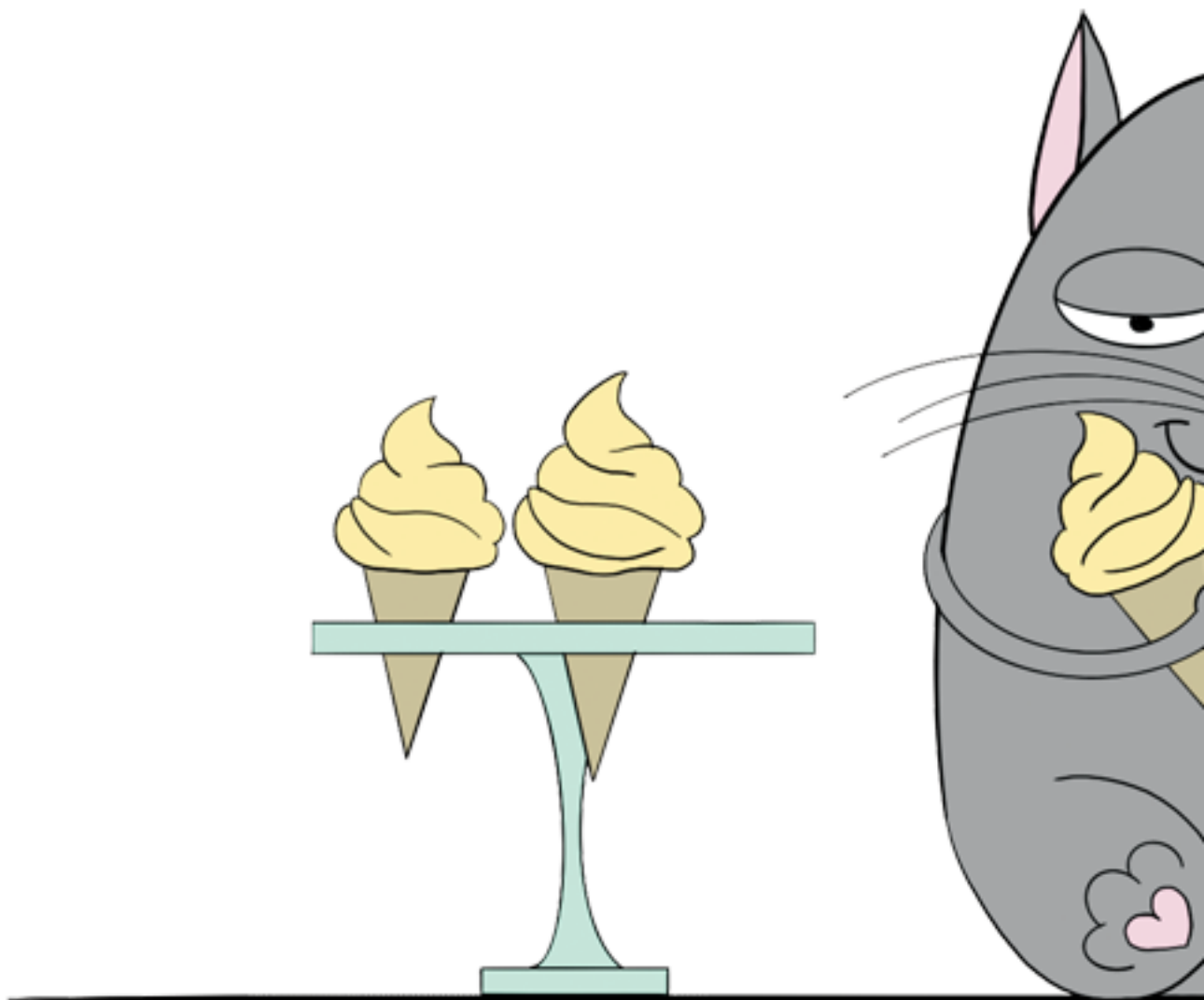
◆ ————— ◆

Буква И склеивает всё необходимое в нашей жизни. Она помогает снимать большинство противоречий в любых отношениях.

В русском языке буква И – ещё и сочинительный соединительный союз. Название говорит само за себя: «соединительный» – предназначенный для соединения или скрепления чего-либо.

В предложениях союз И выражает перечисление слов, находящихся в однородных (читай: одинаковых) отношениях. В жизни же эти отношения играют порой ключевую роль: мама и папа, карьера и семья. Если же мы меняем в словах (и в отношениях) один союз на другой – И на ИЛИ, то сами ставим себя или своих близких перед выбором, разделением и даже исключением: мама или папа, карьера или семья.

Мир, в котором мы живём, настолько многогранен и интересен, что нам не хватит и девяти жизней, чтобы узнать, увидеть, ощутить хотя бы тысячную долю его разнообразия. Уникальные природные места; архитектурные и изобразительные шедевры, музеи и выставки; книги, музыка, интересные хобби; радость от общения с детьми, животными, любимым человеком. Список можно продолжать бесконечно. Так зачем добровольно отказываться от чего-то, даже если и всего лишь в своём сознании? Это и так за нас делают короткая жизнь, временные и пространственные ограничения, а также обстоятельства непреодолимой силы. Так может стоит убрать из своей жизни хотя бы один барьер – это маленькое разрушительное слово ИЛИ? Делать свою жизнь ярче и счастливее, добавлять в неё побольше буквы И? В 2002 году английская компания ВВС провела опрос, согласно которому Уинстон Черчилль был признан величайшим британцем в истории. Чаще его знают как выдающегося государственного и политического деятеля, премьер-министра Великобритании.



Но этот человек не ставил перед собой препоны выбора между занятиями и увлечениями, а с удовольствием погружался в разные сферы жизни. И как повторяющийся союз И усиливает значение каждого нового члена предложения, так и Черчилль блистал в каждом своём увлечении. В 1953 году он получил Нобелевскую премию по литературе, обойдя в борьбе за первое место самого Хемингуэя. Черчилль написал больше книг, чем знаменитые Вальтер Скотт и Чарльз Диккенс, вместе взятые. Талантливый и многогранный человек, он был ещё и художником. Его картины выставлялись даже в Лувре, правда подписывал их Черчилль псевдонимом «Шарль Морен». Сам Пикассо публично заявлял, что Черчилль стал бы великим художником, если бы не выбрал политику. Творческое наследие включает 539 работ, один его пейзаж продан за миллион долларов. Будучи ещё и опытным каменщиком, Черчилль сам вручную построил своё загородное имение. Вы скажете, что такие гении рождаются один на миллион? Но Уинстон Черчилль воспитывался няней, с рождения шепелявил и не имел высшего образования. У него

не было природных ораторских способностей и таланта к импровизации. Но зато был интерес к жизни и ко всему новому. Буква И в его сознании подталкивала его к тому, чтобы научиться совмещать то, что хочется.

Да, это непросто. Но именно эта стратегия способна кардинально изменить вашу жизнь к лучшему. Тогда как пресловутая бессознательная мысль «дети или карьера» поведёт вас по одной узкой дороге, на конце которой неизбежно разочарование от неполной жизни.

Разумеется, умение делать правильный выбор – это гениально и прекрасно. Но умение учиться новому и грамотно встраивать в свою жизнь и то, и другое, и третье – это ничуть не менее важный скил. Мать Илона Маска – Мэй Маск – в молодости одна воспитывала детей после развода, а потому брала их с собой на работу (она подрабатывала моделью). Даже такое простое решение говорит об её умении делать ставку на стратегию совмещения, в результате чего все трое детей выросли очень успешными и социализированными. Отдельно выделяется Илон, которому одновременно удаётся совмещать посты генерального директора в нескольких успешных компаниях. А это, безусловно, под силу далеко не каждому человеку в мире. Его мозг позволяет ему это, и вместо установки «от чего мне отказаться, раз моих сил хватит только на что-то одно?» он фокусируется на поиске решений «как я могу это сделать?».

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.