



Как встретить ЛЮБОВЬ

Психолог Марина Морозова

Марина Морозова
Как встретить любовь

«ЛитРес: Самиздат»

2012

Морозова М. В.

Как встретить любовь / М. В. Морозова — «ЛитРес: Самиздат», 2012

Как и где найти любовь? Почему не получается встретить любимого человека? Как убрать внутренние препятствия, блокирующие встречу с любимым? С помощью 35 упражнений, данных в книге, вы сможете разобраться в себе и самостоятельно устранить причины, мешающие вам устроить личную жизнь. Вы узнаете, как встретить счастливую, взаимную любовь - любовь без страданий и мучений! Любите и будьте любимы!

Содержание

Введение	6
Часть 1. Что такое любовь	8
Глава 1. Два главных секрета любви	8
Глава 2. Все начинается с любви	11
Глава 3. Как обрести веру в любовь	12
Сделайте упражнение №1:	13
Глава 4. Что такое любовь?	14
Глава 5. Лепестки любви	16
Любовь – это радость радости	16
Любовь – это взаимная заинтересованность	16
Любовь – это взаимная нежность	16
Любовь – это бережное отношение	16
Любовь – взаимопонимание и взаимоподдержка	17
Любовь – это дарение	17
Любовь – это принятие	19
Любовь – это свобода	20
Глава 6. Маски любви	21
Упражнение №2 – Тест	23
Глава 7. Три компонента любви	25
Компоненты любви	25
Виды любви	25
Глава 8. Безответная любовь	28
Глава 9. Мифы о любви	31
Любовь – это бурная страсть	31
Миф об единственной второй половинке	31
Настоящая любовь одна на всю жизнь	33
Любовь вечна	34
Счастье длится только миг и подарить его может только любимый человек	34
Узнаю его среди тысячи лиц	34
Любовь возможна только в юности	35
Любовь быстро проходит	36
Настоящая любовь идеальна	36
Главное – встретить любовь	36
В любви один любит, другой позволяет	37
Важно найти плечо, на которое можно опереться	38
Любовь нужно заслужить	38
Если я кого-то люблю, то и он должен меня любить	39
Часть 2. Мы родом из детства	40
Глава 1. Наши родители	40
Глава 2. Влияние родителя противоположного пола	42
Глава 3. Как отношения с родителем одного с нами пола влияют на нашу жизнь.	47
Дочки-матери	47
Отцы и сыновья	48
Глава 4. Как простить родителей?	50

Как понять, что вы простили?	51
Если вы не хотите (не можете) простить	51
Глава 5. Влияние семьи	53
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Введение

Дорогой читатель!

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже стоите на пороге удивительных перемен в своей жизни. Я приглашаю вас в удивительную страну под названием Любовь.

Все начинается с Любви! Любовь – это Божественная энергия, это мощная творческая сила! Мы приходим в этот мир познать и ощутить Любовь! Мы приходим в этот мир научиться любить! Мы приходим в этот мир ради Любви!

Если мы Есть, значит, мы рождены для Любви!

Интуитивно это знает каждый из нас. Наверно, поэтому мы повсюду ищем Любовь...

Ко мне, как к психологу, приходят одинокие люди – мужчины и женщины, и большинство хочет избавиться от одиночества. Для многих людей одиночество – одно из самых страшных страданий в жизни. Оно приносит душевные муки, беспокойство и тревогу, боль и разочарования, лишает нас сна и аппетита.

И мы бежим от одиночества – кто куда: замуж, за границу, на тусовки. А страх перед одиночеством иногда бывает страшнее самого одиночества. Кто-то рождает детей, чтобы в старости, было кому, принести стакан воды (а это тоже, увы, страх перед одиночеством). Кто-то закрывает глаза на пьянки и гулянки мужа, лишь бы сохранить хоть какой-то намек на отношения и не остаться одной. А кто-то ради этого согласен терпеть даже побои и унижения...

Мы приходим одни в этот мир, и уходим одни, но это не значит, что мы обречены на одиночество.

По сути, все мы делаем одни и те же ошибки в своей жизни, «наступаем на одни и те же грабли», и сами создаем себе одиночество.

Помогая людям расстаться с одиночеством и привлечь Любовь в свою жизнь, в свою семью, встретить любимого (любимую), спутника жизни, проанализировав тысячи жизненных ситуаций, я нашла наиболее выигрышные стратегии, которые неминуемо и неизбежно приводят к обретению Любви в жизни.

Накопленной информации так много, что я спешу поделиться с вами своими знаниями, энергией, опытом и результатом своих открытий в области любовных отношений, в психологии Любви.

Эта книга – результат индивидуальной и групповой психологической работы с людьми. Многие из них обрели Любовь в своей жизни, встретили свою «вторую половинку», о которой мечтали. У вас, дорогие читатели, тоже есть такая возможность.

И еще. Эта книга не только для тех, кто хотел бы найти любимого (ую) и создать семью. Она для всех, кто боится одиночества в будущем, боится одинокой старости, боится ситуаций, которые могут привести к этому (измен, развода, расставания).

Пусть простят меня мужчины, что в этой книге я больше обращаюсь к женщинам (к нам с этой проблемой чаще всего обращаются именно представительницы прекрасного пола). Но я знаю, что подобные книги читают не только женщины. И надеюсь, что эта книга будет интересна и мужчинам.

Благодаря этой книге у вас будет возможность избавиться от этих страхов, проанализировать причины одиночества и даже его... принять. Наконец-то, вы сможете смело «посмотреть в лицо» одиночеству. Вы поймете, как и зачем создали эту ситуацию, а также научитесь ей управлять. Вы узнаете, как расстаться со своим одиночеством, какие ошибки мы делаем на пути к Любви, как привлечь в свою жизнь взаимную Любовь!

Перед вами откроются новые горизонты жизни! Жизнь станет для вас источником удовольствия и наслаждения!!!

Я вам дарю кусочек своей души и желаю вам Добра, Гармонии, Тепла, Радости, Света, Любви!!!

Часть 1. Что такое любовь

Глава 1. Два главных секрета любви

Где и как найти любовь, как встретить мужчину (женщину) своей мечты, где и как познакомиться, как привлечь к себе его (ее) внимание, влюбить в себя – все эти вопросы волнуют и одиноких людей, и не очень одиноких, и людей, находящихся на грани развода.

Эта тема поднимается и в книгах, и в фильмах, и в так нынче модных сериалах. Одни и те же ситуации мы видим и в кино, и в жизни.

Нам кажется, что счастливее и удачливее в любви те, кто моложе нас, умнее или глупее (умная женщина часто считает, что в любви везет дурочкам), красивее, сексуальнее, стройнее или полнее, богаче или образованнее, успешнее, дороже и со вкусом одет.

Открою вам один важный секрет.

Секрет №1:

Привлекаем мы друг друга ни внешностью и молодостью, ни богатством и одеждой, ни умом и хитростью, а определенной энергией. Нам друг от друга нужна энергия.

Жизнерадостность, жизненная сила, уверенность, любовь к себе (не путать с самолюбленностью и эгоизмом), жизнелюбие, приветливость, доброжелательность придают нам особую энергию шарма и привлекательности.

Когда у человека эта энергия бьет ключом, к нему, независимо от того, красив он или нет, богат или беден, молод или стар, толст или строен, тянутся люди (и мужчины, и женщины). А если этой энергии и жизненной силы нет, то нет и привлекательности. Внешность, финансы, молодость, ухоженность, красивые вещи, символы успеха здесь не причем.

Хотя, положа руку на сердце, мы можем привести тысячи примеров, когда «совсем даже причем» оказывается именно кошелек, социальное положение, молодость, секс. Но к любви эти примеры никакого отношения не имеют.

Можно купить молодого и сексуального партнёра или партнёршу, но нельзя купить любовь. Хотя товарно-денежные отношения тоже имеют право на существование в нашем мире. Если люди обо всем договорились, и обоим при этом хорошо, и выигрывают при этом оба, почему бы и нет?

Но, согласитесь, что в душу практически каждого из участников такого договора закрадывается некое подозрение: «а если я разорюсь, то Что тогда?», «а когда я постарею или стану старше, то Что ждет меня? Я буду уже не нужна? Вон сколько длинноногих подрастает!». Это как заноза в сердце. Эту занозу при невозможности вытащить, заталкивают глубоко внутрь, но рано или поздно она дает о себе знать (в виде невротозов, бессонницы и других малоприятных заболеваний).

Итак, более привлекательным кажется человек жизнерадостный, излучающий свет, улыбчивый, энергичный, полный жизни, нежели человек с тусклым взглядом и выражением отчаяния на лице.

Нам привлекательны люди, с которыми нам хорошо и комфортно. Всегда приятно находится рядом с приятным человеком.

Мужчин тянет к женщинам, полным жизни. А возраст, внешность, вес здесь не причем. Поэтому не стоит унывать из-за своей фигуры и возраста и ставить на себе крест.

И вы, наверняка, знаете примеры, когда счастливы в любви и полные, и худые, и высокие, и маленькие, и в 20, и 40, и 60 лет. Возраст – любви не помеха.

Но некоторые женщины ставят на себе крест в 30 лет, а кто-то – и в 23.

Так, одна моя 23-летняя клиентка расстраивалась, что «ее поезд ушел», пары уже сложились, хорошие парни женаты.

Насколько это соответствует действительности?

Для каждой свободной женщины любого возраста есть подходящие ей свободные мужчины (и наоборот). А вот почему вы ходите со своим будущим избранником (цей) параллельными тропами, и ваши пути не пересекаются, будем разбираться дальше.

Как вы знаете, мы живем в мире энергий. Все, что нас окружает, в том числе природа, здания, вещи, деньги – это тоже энергия. Да и сам человек – это энергия.

Но энергия энергии рознь.

Если вы «выжаты как лимон», «с ног валитесь от усталости», если вы опустошены, энергетически вымотаны, если у вас едва хватает энергии на самого себя, то вам уже не до любви. Такой человек не привлекателен для окружающих.

Мы притягиваем друг друга энергетикой. А она может быть разного качества. И мы притягиваем к себе людей с такой же энергетикой, как и у нас. Подобное притягивает подобное.

Это совсем не противоречит принципу: «Противоположности притягиваются». Поскольку притягиваются люди, противоположные по характеру, но похожие по внутреннему состоянию, по сути.

Для мазохиста привлекателен садист (а для садиста – мазохист), но суть их одна, они – «одного поля ягоды». Женщина с мужским характером притянет мужчину, у которого преобладают женские качества характера: мягкость, душевность, доброту. А слабая женщина привлечет сильного мужчину с ярко выраженными мужскими качествами. Для лидера более привлекателен ведомый, а ведомый тянется к лидеру.

Таким образом, противоположности, действительно, притягиваются. Но, по сути, по внутреннему, эмоциональному состоянию эти люди будут равными.

Секрет №2:

Мы притягиваем к себе людей, равных нам по внутреннему, эмоциональному, энергетическому состоянию.

Мы на расстоянии неосознанно чувствуем, считываем энергию, идущую от других. Если она резонирует с нашей энергией, то у нас возникает симпатия, если она диссонирует с нашей – антипатия. Потом только мы замечаем внешность, имидж, ум, характер...

Например, если вы обижены на мужчин, то вас будет «тянуть» к мужчинам, обиженным на женщин. Если вы еще не расстались с партнером (мужем или любимым), который вас не удовлетворяет, то встретите мужчину, который еще не закрыл неудовлетворяющие его отношения с другой женщиной (женой). В этом вы будете равноценны. Женщина, бессознательно не готовая к браку «западает» на мужчину, внутренне не готового к созданию семьи.

Раненая птица притягивает к себе раненых птиц. Здоровая – здоровых.

Несчастный притянет к себе несчастного человека, и двое несчастных создадут несчастные отношения. Или несчастный человек никого не притянет, так как не привлекателен для других людей.

Счастливым привлечет к себе счастливого, и они могут построить счастливые отношения.

Встретятся два одиночества, и что они создадут?

Если рядом с вами оказываются «козлы», подумайте, чем вы их к себе притягиваете. «Козлы», как правило, достаются «козам». Но, парадокс в том, что женщины, живущие с «козлами», считают себя «святыми».

И чтобы найти «принца», надо самой стать «принцессой».

Наверно, вы знакомы с постулатом: «Измени себя и изменится весь мир вокруг тебя».

Хотите встретить «принца»? Становитесь «принцессой»!

Если вы залечите свои «раны», «почистите свои перышки», начнете светиться любовью, теплом и светом, то вы встретите такого же счастливчика, и вы сможете стать счастливыми вместе.

К сожалению, мы часто сами «выматываем», опустошаем себя своими негативными эмоциями и мыслями. Негативные переживания, страдания, муки уничтожают, высасывают нашу жизненную силу, и уровень нашей энергетики падает. А к человеку с проваленной энергетикой, который сам опустошает себя негативными мыслями и переживаниями, интерес не возникает.

Когда вы страдаете по Васе, вы становитесь не интересны не только самому Васе, но и Пете, и другим мужчинам (да и вам, кроме Васи, никто не нужен).

Поэтому нужно заниматься собой, лечить свою душу, выстраивать, создавать себя, наполнять позитивной энергией – в общем «чистить перышки». Это большая духовная работа. И конечно, кому-то хватает сил только пыль протереть, но это лучше, чем ничего. По крайней мере, мужчина не такой пыльный достанется.

Чем гармоничнее ваше внутреннее состояние, тем чище энергия, которую вы излучаете, тем гармоничнее людей вы притягиваете.

Только у людей, у которых совпадают энергетические вибрации, возникает притяжение.

У людей, у которых совпадают их высокочастотные энергетические вибрации, возникает любовь.

Гармоничный человек в свою жизнь впускает только гармоничных людей, и у него всегда есть выбор.

Он просто не попадет в неудачные отношения, не впустит в свою жизнь проблемы, он будет их видеть, осознавать и... обходить за километр.

Светитесь счастьем, радостью, любовью, внутренним теплом и светом, и к вам потянутся мужчины (женщины). И среди них обязательно будет Он(а).

Но маска радости, «американская улыбка» здесь не поможет. Только искренняя радость, а не ее видимость, свет вашей души привлекут настоящую любовь.

Изменившись внутреннее, мы выигрываем втрое: во-первых, появляется радость и удовлетворение от жизни, во-вторых, это приводит к изменениям во внешности (глаза горят), в третьих, мужчины начинают водить вокруг хороводы.

Лицемерие и наигранность заметны окружающим, и, наоборот, отталкивают. Людей привлекают искренность, открытость, естественность, легкость, доброжелательность.

А вот как на самом деле стать счастливым, а не «изображать» счастье?

Глава 2. Все начинается с любви

Все начинается с Любви... Наша жизнь, наш мир, любое дело... Наш мир – материальное воплощение Любви. Наш мир создан Любовью. Наш мир соткан из Любви. Наш мир пропитан Любовью. И нам очень повезло, что мы родились на такой шикарной планете по имени Земля! Мы приходим на Землю научиться Любви. Сама Любовь создала этот мир. А иначе и быть не может.

Попробуйте что-нибудь хорошее сделать, сотворить без любви, не вкладывая в это душу. Что получится?

Вот это «вкладывание» души и есть любовь.

Бог есть Любовь. Любовь есть Бог. Любовь – Божественная энергия, самая высокая, самая чистая и мощная энергия.

Любовь – самая мощная творческая, созидательная сила. Любовью можно вылечить и возродить к жизни. И так же, как везде и повсюду (и внутри нас) живет Бог (для материалистов – Жизнь), так же везде и повсюду живет Любовь. Любовь окружает нас и живет внутри нас. Она безгранична, безмерна и вечна.

А мы, божьи дети, являемся материальным воплощением Любви. Мы, «созданные по образу и подобию божьему», тоже боги и богини. Сама наша природа божественна. Мы тоже умеем творить, и каждую минуту мы сами создаем свою жизнь и этот мир. И мы творим любовь. Мы – творцы, мы – созидатели.

Я не знаю, что чувствовала ваша душа, пока вы читали эти строки.

Но я предполагаю, что ваш ум скептически спрашивал: а нищета? а войны? а кражи? Это тоже Любовь?

У каждого из нас есть свобода выбора. В том числе и свобода забыть, что мы сами и мир созданы Любовью, и свобода вспомнить это. А зло, разрушение и все остальные побочные продукты жизнедеятельности человека необходимы нам для развития, эволюции нашей души.

Земля – Школа Любви. Благодаря ее урокам мы учимся, развиваемся, растем. А если жизнь будет приторно сладкой, то уж, какое тут развитие?..

Глава 3. Как обрести веру в любовь

Счастливая любовь встречается в жизни чаще, чем многим кажется. Просто не каждый умеет любить, не каждый может распознать настоящее чувство (слишком много искажений в нашей душе и нашей голове).

Есть люди, которые не видели в жизни ни одной счастливой пары. Если вам не везет в любви, то, скорее всего, вы окружены такими же невезунчиками. Подобное притягивает подобное. И, вполне возможно, что ваши друзья и подруги так же мучаются и страдают, как и вы. Может быть, вашим родным и близким тоже не везло в любви. И вам кажется, что любви нет, или в любви нет счастья.

Но на самом деле мы видим только то, что хотим видеть. И если вы не знаете ни одной счастливой пары – значит, не хотите этого знать. Оглянитесь вокруг, наверняка, есть рядом с вами счастливые влюбленные и есть гармоничные пары, которые прожили вместе долгие годы. Может быть, они не хвастаются своим счастьем и об этом молчат. Но они есть.

И у вас это тоже будет. Если вы поверите, что Настоящая Любовь есть!

Вера – это половина успеха!

Когда-то еще до начала психологической практики, я работала в газете журналистом, и писала статьи в рубрику «Счастливая семья». Я искала и находила счастливые пары, брала у них интервью, в которых оба партнера считали себя счастливыми. Они рассказывали о том, как это у них получилось, о своих поведенческих стратегиях, о том, как они познакомились, что чувствовали при знакомстве и первых встречах, как поняли, что они созданы друг для друга, как распознали, что у них настоящая любовь.

К сожалению, сами статьи у меня не сохранились, но их опытом я воспользовалась. Это помогло и мне в личной жизни, и многим людям, которые пришли ко мне на тренинги и консультации. Этот опыт дал мне очень многое, и я хочу поделиться им с вами.

Прошло время. Я не знаю, как сложилась дальнейшая судьба всех этих пар. Но с некоторыми парами я общаюсь до сих пор, и я могу сказать, что они и сейчас вместе, и счастливы. Хотя, конечно, у каждой пары были свои уроки, испытания, но ведь преодолели!

И это не правда, что все счастливые пары счастливы одинаково. У них есть много общего, есть счастливая любовь, они используют одинаковые выигрышные стратегии. Но у всех отношения уникальны.

Конечно, настоящая любовь может длиться всю жизнь, а может длиться и два дня и не гарантирует вечность отношений. Есть пары, у которых любовь когда-то была и... ушла. По разным причинам не получилось сохранить ее. Но можно встретить новую любовь!

А для этого надо в нее поверить. Вера – 50 % успеха. Ведь все нам дается по вере. Если человек не верит в любовь, он ее не встретит, а если встретит, пройдет мимо, не заметит. В этом нет никакой мистики. Мы всегда ищем и находим подтверждение своим убеждениям.

Поэтому я считаю, что очень важно найти и увидеть подтверждение любви в жизни. Увидеть, что она, действительно, есть. Пусть пока не у тебя.

Для этого научитесь видеть проявления любви в жизни. Любовь живет вокруг нас! Она проявляется в красках и звуках природы: утреннем рассвете и ночных звездах, пении птиц, в дуновении ветра и ласке солнечных лучей.

Любовь проявляется во всем, что создано человеком, так как невозможно ничего создать без любви. Любовь проявляется во всех вещах, которые нас окружают. Даже стул, на котором вы сидите, является проявлением любви его разработчика и создателя (несмотря на то, что он не ручной работы). А уж тем более многие произведения искусства созданы любовью: фильмы, книги, картины, музыка. Обратите внимание на город, в котором вы живете, и найдите проявления любви в его архитектуре, улицах, дизайне витрин магазинов, памятни-

ках, парках, скамейке возле дома. Конечно, не во всем присутствует любовь (в чем-то проявляются и другие энергии: страхи, агрессия, тревога, депрессия), но во многом.

Обучаясь видеть проявления любви вокруг, вы настраиваетесь на нужную волну.

Вот вы видите целующуюся парочку. Можно осудить, можно позавидовать, а можно воспринять ее как проявление любви, как знак для себя, что вы уже начали притягивать любовь в свою жизнь. Вы уже ее видите, наблюдаете, и можете порадоваться за влюбленных. Ведь вы уже тоже приближаетесь к любви, вы на пути к ней!

Сделайте упражнение №1:

1. Запишите 10 (или больше) ситуаций, в которых проявляется любовь.
2. В течение двух недель наблюдайте и ищите проявления любви вокруг вас. Важно поверить в любовь, в то, что она везде вокруг нас. Ищите ее в красках и звуках природы, у окружающих людей, в своем жизненном пространстве (в городе, поселке).
3. Через 2 недели снова напишите список ситуаций, где проявляется любовь.
4. Сравните списки. Что изменилось? Появилась ли у вас вера в то, что Любовь есть?

Глава 4. Что такое любовь?

Давайте сначала разберемся, а что же, все-таки, такое – Любовь. Над этим вопросом во все времена ломали голову умнейшие умы человечества, и из цитат на эту тему может получиться отдельная книга.

А что это такое, Любовь? Как вы поймете, что нашли ее?

Где-то в глубине души каждый человек знает, что такое Настоящая Любовь. Именно о ней вы мечтаете, тоскуете, ее ждете и ищите.

Каждый вкладывает разный смысл в это слово, и по-своему понимает это состояние.

Для меня, например любовь – это взаимное дарение друг другу радости и тепла. А для кого-то это – нежность, а для кого-то – взаимопонимание и уважение, для кого-то – дружба и бурный секс. Для кого-то любовь – это вспышка.

Но если вы написали, что любовь – это когда меня понимают и уважают, или когда меня ценят, мной восхищаются, мне поклоняются и т.д., то здесь кроется блок, которым вы закрываете себе приход любви в свою жизнь.

Имейте в виду, что существует много искажений в понятиях любви. Это не про любовь вы написали. Это говорит о вашей потребительской позиции, а также о том, что у вас есть потребность в понимании, уважении (или восхищении и т.д., в зависимости от того, что вы написали). Это неудовлетворенная в детстве потребность, то, по чему вы испытываете голод. Вы хотите брать и потреблять, но давать сами вы не готовы, а, значит, речь в этом случае идет не о любви.

Любовь – это дарение, отдавание.

Для того чтобы получить, в начале надо дать.

Чтобы получить Любовь, сначала надо дать Любовь. А для этого необходимо любить Мир, Жизнь, Людей, солнце, себя. Любить просто так, а не с целью заслужить любовь. В этом и смысл любви – отдавать любовь бескорыстно, не ожидая отдачи. А когда ждут отдачи – это уже на торговлю похоже: ты мне, я – тебе. И это уже не про Любовь, а про бартер.

Счастливая любовь – это Настоящее, Истинное чувство, которое с годами углубляется и усиливается.

Но настоящая любовь – это не Идеальная Любовь. Идеального ничего нет, по крайней мере, в нашем земном мире. Очень часто люди хотят идеальных отношений, идеального мужчину, идеальную женщину, идеального ребенка. Это – иллюзии, которые уводят нас в никуда, далеко от реального мира. Мы сами тоже не идеальны. Не ангелы с крылышками.

Я различаю Идеальную любовь, которая является иллюзией, которой в жизни нет, и Настоящую Любовь (она в жизни есть и встречается часто, по крайней мере, в половине случаев).

Настоящая Любовь – это равноценные отношения. В этом и заключается гармония. И мужчина, и женщина стоят друг друга, она равны. Никто из них не ниже и не выше другого.

В таких отношениях равноценный энергообмен. Это важное условие гармоничных отношений. Каждый дает энергию, и каждый получает.

Деньги, пирожки, забота, внимание, выглаженная рубашка, радость, поцелуй, – все это энергия.

В гармоничных отношениях каждый, сколько дает, столько и получает. И одно другое уравнивает, как весы.

Искусство любить и быть любимым можно назвать еще назвать искусством давать и принимать (тепло, нежность, радость, уважение).

Гармоничный, счастливый человек, Победитель, окружает себя любовью: он любит себя, людей, мир, любит свое жизненное пространство, окружен любящими и любимыми людьми, занимается любимым делом. Он живет в любимом и любящем мире – мире, который Любит.

Конечно, это не означает, что на пути у любящих только розы и сахарная вата. Встретившись, любящие продолжают учиться любить друг друга, поддерживать огонь любви, уже вместе проходят уроки, кризисы и т.д. Они ругаются, ссорятся, спорят, раздражаются, а иногда хотят все бросить, собрать вещи и уехать. И это нормально. При этом большую часть времени они радуют друг друга.

Настоящая любовь – это светлое, радостное, позитивное, созидательное, творческое чувство, благодаря которому у двух любящих вырастают крылья. Каждый в любви испытывает необычайный подъем.

Истинная любовь всегда взаимна. Потому что она истинна. Любовь – очень мощная энергия, которая охватывает обоих. И даже если сначала она приходит к одному, то он заражает любовью другого. Настоящая любовь заразна.

Ведь между нами постоянно происходит обмен энергиями. Мы все находимся в состоянии энергообмена. Мы можем заражать друг друга радостью, тоской, паникой, тревогой, страхом, унынием.

Вы когда-нибудь сдавали экзамены? Вы помните, как вы стояли перед экзаменационной дверью со своими одноклассниками или сокурсниками? И что вы чувствовали? Чем вы обменивались друг с другом? Страхом. И этот страх вам передавался от других, вы заражались страхом и сами передавали его другим.

Так и энергия любви тоже заразна! И если человек вас любит, он вас заразит своей любовью. А если любите вы, то заразите его сами.

Но часто мы за любовь принимаем другие чувства: влюбленность, увлечение, страсть, сексуальное влечение, зависимость, и они могут быть не заразными и не взаимными. Поэтому если вы питаете не взаимные чувства к кому-то – это не любовь.

Истинная любовь гармонична. И любящие выстраивают гармоничные, равноценные отношения. В таких отношениях любящие – равные партнеры. У них равноценный энергообмен. Каждый дает, и каждый берет. Каждый несет ответственность за отношения, и каждый получает дары.

Очень сложно рассказывать о любви словами, так как нет слов, которые могли бы точно описать это состояние. Любовь – это чувство. И чтобы узнать, что это такое, ее важно почувствовать. И лучше один раз почувствовать, чем сто раз прочитать об этом.

Я могу вам долго объяснять вкус ананаса, но если вы не пробовали ананас, слов будет недостаточно, чтобы вы почувствовали его вкус.

Так же и в любви важен чувственный опыт. Но, конечно, я попробую объяснить вам, что такое любовь.

Хотя на глубинном уровне вы все знаете, что это такое.

Глава 5. Лепестки любви

Если сравнить Любовь с цветком, то каждый лепесток этого цветка несет определенный смысл. Давайте внимательнее рассмотрим лепестки Любви: это Радость Радости, Заинтересованность, Нежность, Бережное отношение друг к другу, Взаимопонимание и Взаимоподдержка, Дарение, Принятие, Свобода.

Любовь – это радость радости

Настоящая Любовь – это Радость Радости!!! Я радуюсь твоей радости, твои успехам, ты радуешься моей радости, мои успехам. Мне радостно тогда, когда тебе хорошо (сравните с другими, болезненными отношениями: я получаю удовольствие от того, что тебе больно). Я готов дарить тебе радость и получать радость от тебя.

"Лакмусовой бумажкой" настоящей любви является радость, а не страдание: если я радуюсь тебе и твоим радостям, а ты радуешься мне и моим радостям, значит, мы делим друг с другом радости. Если нам радостно и комфортно вместе, значит, мы любим друг друга.

Любовь – это взаимная заинтересованность

Настоящая Любовь – это неподдельный интерес к другому человеку, более того, это активная заинтересованность в его жизни и свободном развитии, в его росте. Это заинтересованность в его успехах, удачах и достижениях. Вы интересуетесь им, а он – вами.

«Я люблю тебя, поэтому я помогаю тебе расти и развиваться, а не торможу тебя».

Отношения – не остановка в личностном и духовном развитии каждого, а возможность для еще большего роста. Теперь оба любящих продолжают расти вместе (и по отдельности).

Любовь – это взаимная нежность

И не только нежность, но и ласковость, и тепло, и свет. Наверно, это объяснить не нужно.

Любовь – это бережное отношение

Конечно, сюда относится и Внимание, и Забота. Но мне нравится понятие «бережное отношение», так как оно более емкое. В нездоровых отношениях каждый тянет одеяло на себя, а в любви – бережно накрывает одеялом другого.

Любящие берегут друг друга от невзгод и бед, от нервозности и волнений, бережно относятся к душе другого, как к чему-то драгоценному и хрупкому. В других отношениях люди могут мучить друг друга, заставлять страдать, «кусать» и «царапать».

Любите ли вы, если заставляете его страдать? Любят ли вас, если вас мучают?

Как видите, любовные страдания и любовные муки не имеют никакого отношения к Настоящей Любви. Любящие бережно относятся к границам друг друга. В любви учитывается, что у людей могут быть разные вкусы, интересы, различные точки зрения. По всем этим пунктам можно договариваться, а не принуждать другого следовать вашим решениям.

Конечно, это не означает, что любящие совсем не испытывают негативных эмоций. Они могут ссориться, ревновать, обижаться, скучать друг по другу. Но позитивных, радостных чувств в их отношениях гораздо больше.

Есть счастливые пары, в жизни которых кипят африканские страсти. У других счастливых царит спокойствие, тишь и благодать. Разные люди, разные темпераменты, разная Настоящая любовь...

Любовь – взаимопонимание и взаимоподдержка

Каждый из любящих до встречи с другим стоял уверенно на своих ногах, чувствуя точку опоры внутри себя. И теперь двое любящих вдвойне сильнее.

Это два человека, крепко взявшиеся за руки, идущие по дороге жизни в одном направлении, поддерживая друг друга. Они смотрят не друг на друга, а в одну сторону.

При этом никто никому не является костылем.

Оба чувствуют уверенность, защищенность и безопасность в своих отношениях, ощущение дома и тыла в другом человеке.

Каждый был счастлив до встречи с любимым и теперь может поделиться своим счастьем с другим.

Согласитесь, что два несчастных человека не могут создать счастливые отношения, так как поделиться друг с другом смогут только своим несчастьем.

Чтобы сделать другого счастливым, надо самому счастливым стать.

Настоящая Любовь – это взаимопонимание и взаимоподдержка

Представьте такую картину: мужчина и женщина свободно идут по дороге жизни, взявшись за руки. Если один устал и останавливается, другой тоже останавливается, и они оба отдыхают. Если у одного не получается идти, другой помогает (при этом не важно Кто помогает: мужчина или женщина). Никто никого никуда не тащит, ни на ком не виснет. Если один сомневается, расстраивается, другой поддерживает.

Сегодня ведет один, а другой идет за ним. Завтра может быть наоборот. Но тот, кто ведет, идет наравне с партнером, а не впереди. Он ведет, а не тащит.

Вдвоем любящие становятся сильнее!

Они поддерживают друг друга, а не «топят».

Любовь – это дарение

Настоящая Любовь – это взаимное Дарение, бескорыстное, безусловное отдавание. Настоящая Любовь – это бережное отношение друг к другу, дарение друг другу радости, тепла, нежности, внимания, заботы, свободы.

К сожалению, очень часто люди вступают в отношения для того, чтобы что-то получить, а не дать другому.

Одна из причин, почему люди, не встречают любовь – чисто потребительская позиция: люди встречая друг друга, оценивают другого с точки зрения, что они могут у него взять. К сожалению, потребительская позиция сейчас все больше набирает обороты. В лучшем случае, такой человек может отдать, только получив (принцип «ты – мне, я – тебе»).

И такое потребительское отношение свойственно участникам зависимо-манипулятивных (созависимых) отношений, что приводит к различным неудачам в любви.

Одна моя клиентка говорит: «Я – то готова давать, а вот мне что дадут!» (принцип «ты – мне, я – тебе»). При этом «давать» после того, как получит, она собирается только секс. И этим перекрывает себе встречу с любимым мужчиной, так как притягивает к себе похожих мужчин, которые тоже готовы давать только после того, как сами что-то получают. Другие мужчины, умеющие любить, обходят ее стороной. Она сама не умеет любить, и находит мужчин не умеющих любить.

Таким людям, если они хотят встретить любовь, важно поменять подход в отношениях к людям вообще и учиться любить.

А гармоничный подход в отношениях заключается в вопросе: что я могу дать другому человеку.

Так как чтобы что-то получить, нужно давать. Это закон жизни.

Важно, с каким мотивом вы вступаете в отношения: с мотивом что-то получить или что-то дать? Под словом «дать» я имею в виду – интерес, радость, тепло, участие... Это бессознательно считывает другой человек. От вашего мотива и будут зависеть, какие отношения вы привлечете. А кого может встретить потребитель?

Тут очень важно уловить сам принцип: «подходить к окружающему миру, мужчинам (женщинам) не с целью что-то получить, а что-то дать». При этом не важно, кто даст первым. В жизни это выглядит примерно так.

Лена знакомится с Андреем и думает: «Андрей – умный, интересный человек, с двумя образованиями, юрист, хорошо зарабатывает, может научить меня играть в теннис, и годится в мужа, так как холост и может содержать семью». То есть у нее подход к отношениям потребительский: что-то получить. Это все считывается Андреем.

А вот с тем же Андреем знакомится Таня. Ей не важно, что Андрей имеет определенный статус и образование. Ее интересует он сам, как человек, мужчина, личность. Ей интересны его интересы и увлечения, то, чем он «дышит». Она искренне им интересуется, тем, что он чувствует, думает, чем увлечен. Это так же чувствует Андрей, и это вызывает у него взаимный интерес.

Потребительский подход разрушает любые отношения, даже если вы их пытаетесь строить на взаимовыгодном обмене: ты – мне, я – тебе. Вроде бы, что в этом плохого, если вы готовы давать человеку что-то взамен? Причем, не просто что-то, а то, что ему нужно? Это ведь справедливо?

Но в этом случае получается торг: ты мне даешь то, что я хочу, а я тебе то, что ты хочешь. Многие пары строят отношения на этой основе. Но любви в этих отношениях никакой нет.

Представьте, что получится, если по какой-то причине ты не сможешь дать другому то, что он хочет? Допустим, потому что ты заболел?

Например, во время кризиса 2008 года Англию захватила целая волна разводов. Причиной этому было то, что мужа теряли работу, и женщины сразу подавали на развод. Это классический пример того, к чему приводят отношения «ты – мне, я – тебе».

Оказывается, в любовных отношениях очень важно, что ты готов и можешь безвозмездно что-то дать другому человеку – то есть подарить.

Любовь – это дарение. В словаре Даля четко обозначено, что «дарить – это отдавать навсегда, бесплатно, безвозмездно». Ушаков обозначает подарком предмет, вещь, которую по собственному желанию безвозмездно дают, преподносят, дарят кому-нибудь с целью доставить удовольствие, пользу.

То есть истинное дарение – это, когда ты не ждешь в ответ подарка, а делаешь его от всей души, просто так.

Часто мы сами, того не замечая, «душим любимого» своей любовью, а не дарим любовь.

Давайте вместе подумаем, чем «удушение любовью» отличается от дарения любви?

1. Когда даришь, ты – отдаешь, когда ты «душишь» – стремишься получить. Дарение бескорыстно.

Если вы заботитесь о «любимом» в надежде получить взамен то же самое, это – не любовь. Если вы не получаете чего-то взамен, и требуете этого или обижаетесь и страдаете, это – не любовь.

2. Настоящая Забота не может носить насильственный характер. Если вы навязываете себя, свою заботу и внимание «любимому», это – не любовь. Подарок не всучивают насильно. Другой человек может принять подарок, а может и отказаться от него. Давление, принуждение любыми способами нарушает свободу другого человека и разрушительно для обоих участников и для самих отношений в целом.

3. В любви учитываются желания и потребности другого. Настоящий подарок – это то, что другой хочет получить, а не то, что вы хотите подарить.

Любовь – это принятие

Настоящая Любовь – это принятие другого человека таким, какой он есть: со всеми его особенностями, достоинствами и недостатками. Настоящая любовь безусловна. Она не ставит условий: «стань таким, каким я хочу тебя видеть!». Она не говорит: «таким я тебя люблю, а таким не люблю».

Настоящая Любовь – это признание того, что любимый – не ваша собственность, а отдельная и самостоятельная личность. Любовь предполагает уважение к личности любимого.

Когда мы стремимся переделать другого, мы проявляем к нему не уважение и не любовь. Мы «ломаем» его. Естественно, это вызывает у него бунт и сопротивление, желание отстоять себя. Каждый защищается в меру своих возможностей и способностей, но защищается обязательно!!!

В таких отношениях не страшно открываться и показать свои недостатки, так как знаешь, что тебя поймут и примут таким, какой ты есть.

Настоящая любовь – это принятие другого человека таким, какой он есть, без желания его переделать и изменить. В этом случае вы можете пожелать человеку оставаться таким, какой он есть.

Можете ли вы сказать своему любимому: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Я люблю тебя таким, какой ты есть, и именно потому, что ты такой, какой ты есть. Не меняйся. Оставайся таким, какой ты есть»?

Любовь безусловна, то есть она не требует определенных условий. Тебя любят просто потому, что ты есть, а не потому, что ты оправдал чьи-то надежды, выполнил чьи-то условия или желания.

Это очень важно для любого человека. В таких отношениях можно расслабиться и быть самим собой. Не нужно стараться понравиться, напрягаться, угождать, чтобы постоянно заслуживать любовь.

Когда мы стремимся понравиться, мы перестаем нравиться, так как предаем себя, отходим от себя, от своей натуры.

Открою очень важный и главный секрет: «Если вы принимаете другого человека таким, какой он есть, то и он тоже примет вас таким, какой вы есть». Если же вы переделываете другого, вы тем самым вызываете у него не только желание сопротивляться и отстаивать свою независимость, но и переделывать, «ломать» вас.

Многие пары постоянно занимаются тем, что переделывают друг друга. У каждого из них есть в голове идеал, как должен выглядеть и что делать любимый человек. И каждый пытается подтянуть партнера под свой собственный идеал. Но кто сказал, что придуманный вами идеал является единственно правильным и верным? Идеалы возникают еще в детстве, и часто похожи на сказочные, несуществующие в реальной жизни образы. И кому захочется походить на придуманную вами картинку? Вам захочется?

«Сколько мужей считают своих жен авторитарными из-за того, что их собственная привязанность к матери заставляет их интерпретировать любое требование как ограничение

их свободы? Сколько жен считают своих мужей неумелыми и глупыми, потому что они не похожи на выдуманный образ блистательного рыцаря, сформировавшийся у них еще в детстве?» – по-моему лучше Эрика Фромма не скажешь.

Очень важно отпустить свои детские идеалы и увидеть перед собой реального человека с его слабостями.

Любовь – это свобода

Любовь – это свобода, внутренняя свобода (не путайте со вседозволенностью, это – разные вещи).

Слово «свобода» – производное от той же основы, что слово «свой». Свобода буквально означает "свое, собственное, отдельное от других положение" (этимологический словарь Шанского). Свобода, независимость – это отсутствие каких-либо стеснений, ограничений, зависимости.

В таких отношениях мужчине и женщине комфортно, спокойно и легко друг с другом. «Я люблю тебя, но каждый из нас свободен (в своих мнениях, вкусах и принятии решений)».

Двое любящих свободны в своем выборе быть друг с другом. Никто никого не держит: ни в ежовых рукавицах, ни на коротком или длинном поводке.

Это – внутреннее состояние открытой двери.

В этом случае каждый может прийти и уйти тогда, когда захочет.

И если вы рядом, то только потому, что каждый так хочет. Это добровольное решение каждого.

«Если моему любимому будет лучше без меня, я пойму и отпущу его с пожеланиями счастья», – так рассуждает истинно любящий (это уже высший пилотаж).

Глава 6. Маски любви

В наших душах и умах столько искажений, что, к сожалению, часто мы за любовь принимаем другие чувства, которые маскируются под Любовь.

С любовью люди путают и страсть, и жалость, и томление, и тоску по человеку, и страдание, и муки, и желание слиться с другим человеком, раствориться в нем.

Иногда люди вовлекаются в несчастную любовь, которая Любовью вовсе не является. Ее можно назвать любовной зависимостью, наркоманической любовью или невротической привязанностью.

Основные причины этого лежат в нашем детстве, в том, как складывались наши отношения с родителями: любили нас родители безусловно и полностью, или мы испытывали дефицит любви (подробнее о причинах читайте ниже).

Несчастливая любовь встречается в жизни так же часто, как и счастливая. Но она воспета во многих гениальных, прекрасных произведениях искусства. Вспомните чувства Ромео и Джульетты, Анны Карениной, Татьяны Лариной, – все это Маски Любви. В этих произведениях речь идет о любовной зависимости, а не об Истинной Любви, как нам кажется. Большинство фильмов, книг, спектаклей, песен пронизаны любовными муками и страданиями, которые относятся к несчастной, а не Настоящей Любви. И это является одной из причин искажений в наших умах и душах.

Так же на нас влияют и мифы о любви – стереотипы, бытующие в обществе.

Один из самых ужасных мифов гласит, что в любви один любит, а другой позволяет себя любить. Это заранее настраивает нас на то, что в любви не может быть взаимности, а такие процессы встречаются в любовной зависимости. О мифах о любви вы можете прочитать в соответствующей главе.

А здесь я вам вкратце расскажу о том, что из себя представляет любовная зависимость.

Любовная зависимость – это сильная эмоциональная привязанность к другому человеку, сопровождающаяся всеми спектрами негативных чувств: страхом потерять объект обожания, тревогой, беспокойством, болью, напряжением, обидами, страданиями, ревностью, злостью, желанием ему отомстить и т.д.

Суть ее в том, что зависимый обожествляет «любимого», ставит его на пьедестал, и буквально, сходит по нему с ума. Все его мысли и чувства вращаются вокруг его кумира. Он заикливается на этом человеке и всю свою жизнь подчиняет ему.

В этих отношениях изначально нет равенства, участники общаются с разных уровней: один стоит на пьедестале, другой – внизу, один – мучитель, другой – жертва.

И в этих отношениях, действительно, один любит, а другой милостиво позволяет себя любить, мучая свою жертву, и играя с ней, как кошка с мышкой.

Любовная зависимость всегда тормозит развитие и рост обоих участников, приводит к деградации, саморазрушению, болезням. Ведь зависимый живет не своей жизнью, а жизнью своего «любимого», растворяется в нем, и таким образом утрачивает себя, превращается в ничто. И бесконечными страданиями разрушает себя, свой энергопотенциал, а значит, и здоровье.

Зависимый все время пытается понравиться своему кумиру, заслужить, завоевать его любовь. Таким образом, он постоянно отказывается от себя настоящего, и находится в напряжении.

Ведь даже, если вы сегодня сумели понравиться и завоевать любовь, возникает страх потерять с трудом заработанное счастье: «а вдруг что-то не так, а вдруг я не сумею завтра ему угодить или не захочу следовать его требованиям». Отношения носят болезненный характер и совершенно бесперспективны.

Алена пришла ко мне с целью улучшить отношения со своим любимым. «Я его не понимаю, я не знаю, как себя вести с ним. Ему не нравится во мне то одно, то другое. Я стараюсь подстроиться под него, постоянно боюсь что-то сделать или сказать не так, стараюсь себя вести так, чтобы ему угодить. Когда я хочу с ним встретиться, он отказывается от встречи. Появляется в моей жизни внезапно, когда ему хочется, и так же внезапно пропадает.

В эти выходные мы собирались ехать на турбазу. Он должен был заехать за мной с утра, но так и не приехал. Сотовый был отключен, дома у него никто не брал трубку. Я ждала его наготове, волновалась, тревожилась – мало ли, что случилось. Может, я что-то не поняла? Может, что-то сделала не так? Но он объявился только через три дня. На вопрос, что случилось, ответил уклончиво: «Потом скажу». И такое уже бывало. Я не знаю, что думать. Что я сделала не так?»

Как вы догадались, у Алены – любовная зависимость.

Если вы вовлеклись в подобные отношения, вы очарованы, или кто-то очарован вами, вы сходите по кому-то с ума, страдаете и мучаетесь, поймите, что дальше будет только хуже. Вам нужно срочно выходить из отношений самостоятельно или с помощью психолога.

Если у вас были подобные отношения в прошлом, значит, у вас есть склонность к несчастной любви. Что-то внутри вас привлекает к вам таких людей и такие отношения. Пока вы не измените свое внутреннее состояние, так и будет. Только здоровая птица привлекает здоровых птиц.

Пора серьезно заняться собой и залечить свои старые раны.

Любовная зависимость часто выглядит, как любовь с первого взгляда или безответная любовь, или страсть. Все эти чувства маскируются под Истинную Любовь. Происходит подмена понятий.

Любовная зависимость заставляет страдать обоих участников отношений, люди буквально «теряют голову» от нахлынувших эмоций, то есть перестают соображать, когда дело касается объекта страсти. Кстати, в словах «страсть» и «страдание» один корень, и первоначальное значение слова «страсть» – "страдание" (вспомните «страсти господни»).

Олег – 45-летний московский бизнесмен, будучи в командировке в Туле, «потерял голову» от 20-летней студентки. Страсть охватила его целиком. После возвращения в Москву, роман продолжился в смс-ках и телефонных звонках. До 50 смс в день отсылал он «любимой». Разумный человек, успешный бизнесмен перевез девочку в Москву, купил ей квартиру, оплатил ей обучение в престижном ВУЗе, начал бракоразводный процесс с женой, несмотря на троих детей. А она быстро нашла другого.

Любовная зависимость – деструктивное состояние, в котором люди теряют не только голову, но и энергию, здоровье, деньги, бизнес. На ее первом этапе мужчина и женщина, как бы «пьянеют» друг от друга. Это состояние кайфа, эйфории часто путают с любовью.

Настоящая Любовь – это конструктивное чувство. Мужчина и женщина не сходят с ума друг по другу, ничего не теряют (нет «потери головы»), не теряют ни своей энергии, ни здоровья, наоборот, многое приобретают («у них вырастают крылья»). У обоих повышается энергетический потенциал, жизненный тонус, улучшается здоровье. Он и она становятся успешнее во всех областях жизни.

Любовь – спокойное и глубокое чувство. В ней нет острых ощущений и «американских горок», свойственных любовной зависимости. Наоборот, есть чувство спокойствия, стабильности и надежности. Зато Любовь растет в глубину, и с годами может становиться сильнее и глубже.

В любви нет эйфории (нет опьянения, кайфа), но зато есть необыкновенный внутренний подъем, радость и легкость, которые гораздо приятнее любого кайфа.

Настоящая любовь не возникает с первого взгляда, это слишком глубокое чувство. Невозможно полюбить человека, которого не знаешь и видишь впервые, так как любовь –

это познание. Настоящая любовь вырастает постепенно из симпатии, заинтересованности друг другом, влюбленности, дружбы. И чем люди больше друг друга узнают, тем сильнее их чувства.

При этом каждый спокоен и уверен в другом. Взаимность всегда чувствуется. А настоящая любовь всегда взаимна.

Любовь – это когда тебе спокойно и комфортно с человеком, а не мучительно больно.

Общение в таких отношениях строится не от «маски к маске», а от души к душе, «от ядра к ядру». Это открытые и глубокие отношения.

Известный психолог Эрих Фромм в своем «Искусстве любить» писал: «Есть лишь одно доказательство присутствия любви: глубина взаимоотношений, сила и жизненность каждого из участников...».

Упражнение №2 – Тест

Проанализируйте свои нынешние и прошлые отношения. Какие они были?

Ответьте на следующие вопросы:

1) Когда рядом с вами не было партнера, с которым вы находились в отношениях, что вы чувствовали?

– а) вы жили полноценной жизнью?

– б) вы страдали и переживали о том, где он, с кем он, чем он занимается?

2) Подходит ли (подходило ли) вам следующее утверждение «с ним (ней) тяжело, а без него (нее) невозможно»?

– а) нет

– б) да

3) Как он(а) относится к вам?

– а) бережно и заботливо, держит слово

– б) пренебрежительно, равнодушно, не обязателен

4) Какое из следующих утверждений вам близко?

– а) «он(а) – всего лишь часть моей жизни, моя жизнь может быть счастливой и полной и без него (нее)»

– б) «он(а) затмевает весь мир собой, без него (нее) жизнь не мила»

5) Обращаете ли вы внимание на других мужчин (женщин)?

– а) да

– б) нет, другие ему (ей) и в подметки не годятся

6) Мучаетесь ли вы ревностью?

– а) нет или очень редко

– б) да, с ума схожу от ревности

7) Какое из следующих утверждений вам близко?

– а) «любовь – это взаимная забота, взаимопонимание и взаимоподдержка»

– б) «любовь – это самопожертвование, растворение в любимом»

8) Вы в отношениях с ним:

– а) уважаете и его (ее), и свои интересы.

– б) ставите его(ее) интересы превыше всего, постоянно забывая о себе. Вы готовы бросить все ради него (нее).

Для интерпретации теста подсчитайте количество ответов под буквой «б».

Чем больше у вас число ответов под буквой «б», тем сильнее выражена любовная зависимость.

Протестируйте и нынешние и прошлые отношения. Если в прошлом у вас была любовная зависимость, у вас есть риск оказаться в ней снова.

Если вы обнаружили, что у вас сейчас есть любовная зависимость, первый и главный шаг выхода из нее – это осознание того, что она у вас есть. Снять любовную зависимость можно только с помощью специалиста.

Зависимость – это желание слиться с другим человеком, стать с ним одним целым. Поэтому важно постоянно отделять себя от объекта зависимости, свои желания и потребности от его желаний и потребностей.

Вы – не единое целое, вы – две самостоятельных личности, и у каждого из вас свои чувства, цели, интересы, желания. Вы не можете быть неразрывно связаны, быть симбиозом, как беременная женщина, носящая внутри себя ребенка, или мать и дитя на первом году его жизни.

Глава 7. Три компонента любви

Согласно триангулярной теории любовные отношения базируются на основных трёх компонентах: интимности, страсти, обязательствах. Различное сочетание трёх компонентов даёт восемь видов любви.

Триангулярная теория любви разработана Робертом Дж. Стернбергом ("Триангулярная теория любви").

Компоненты любви

Роберт Дж. Стернберг выделяет следующие компоненты любви: интимность, страсть, обязательства.

Интимность. Подразумеваются чувства близости, взаимной привязанности и тесные узы между людьми, возникающие при любовных отношениях. Этот компонент включает в себя те чувства, которые создают теплоту в любовных отношениях.

Страсть. Стернберг употребляет это слово в смысле сексуального влечения. Он рассматривает страсть как физическое влечение, сексуальные отношения и связанные с ними аспекты любовных отношений. Таким образом, компонент "страсть" включает в себя мотивационные и другие источники возбуждения, которыми обусловлены страстные чувства в любовных отношениях.

Обязательства. Подразумевается принятое одним человеком решение любить другого и обязательство сохранить эту любовь.

Виды любви

Чтобы понять, какой вид любви был или есть у вас, сделайте это упражнение:

Упражнение №3¹ Тест "Любовь страстная или роковая?"

С помощью данного короткого теста можно определить, какой тип любви у вас с вашим партнёром в настоящее время, а также протестировать прошлые отношения.

Тест предназначен для любительского самотестирования и не призван способствовать принятию каких-то решений. Он поможет несколько глубже проанализировать характер любовных отношений, нынешнее состояние вашей любви.

Тест можно использовать многократно, записывая его результаты в свой личный дневник.

Инструкция

Имеется 15 вопросов. Каждый вопрос состоит из пары утверждений, касающихся ваших отношений с партнёром. В каждом случае выберите один из вариантов. Если сложно сделать выбор, всё равно выберите что-нибудь одно, что ближе.

Задания

1. Он(а) не понимает меня -1/Он(а) понимает меня +1
2. Я не понимаю его (её) -1/ Я понимаю его (её) +1
3. От него (неё) веет холодом -1 / От него (неё) исходит тепло +1
4. Без него (неё) я не скучаю -1 / Без него (неё) я скучаю +1
5. У нас нет полного взаимодоверия -1/ У нас полное взаимодоверие +1
6. Физически он(а) меня не привлекает -1 / Физически он(а) меня привлекает +1
7. Мне не хватает сексуальности -1 / Я достаточно сексуален (сексуальна) +1

¹ Тест взят с сайта <http://azps.ru>

8. У нас секса нет, или нерегулярный -1/У нас секс хотя бы раз в неделю +1
9. В свои фантазии его (её) не пускаю -1 / Я часто представляю секс с ним (ней) +1
10. Его (её) страсть утихает ко мне -1/ У нас пылкая и страстная любовь +1
11. Он(а) ненадёжный человек -1 / Он(а) верен (верна) мне +1
12. Я сам(а) могу легко изменить -1 / Я стойко храню верность ему (ей) +1
13. Нас не связывают обязательства -1 / Недавно мы обменивались обязательствами +1
14. Мы друг от друга мало что требуем -1 / Мы внимательны к требованиям друг друга +1
15. Семья с ним (ней) это несчастье -1 / Семья с ним (ней) это счастье + 1

Обработка результатов

По каждому из трёх блоков посчитайте итоговый балл.

Первый блок – это показатель интимности отношений, теплоты, близости. Второй блок – это показатель страстности в отношениях, сексуальной заинтересованности друг в друге.

Третий блок – это показатель взаимных обязательств, надёжности партнёров. По каждому блоку должно получиться положительное или отрицательное число. Если где-то получился ноль, то, значит, вы ошиблись или ответили не на все вопросы.

Какой же получился вид любви? Пусть "И" обозначает интимность, "С" – страстность, "О" – обязательства.

И С О

— — — Отсутствие любви. Отсутствием любви называется отсутствие всех трёх ее компонентов (интимность, страсть, обязательства). Отсутствие любви характерно для подавляющего большинства наших личных отношений, являющихся лишь повседневными взаимодействиями, нисколько не похожими на любовь.

+ — — Приязнь. Если в отношениях присутствует только компонент "интимность", а компоненты "страсть" и "обязательства" отсутствуют, то возникает приязнь. Человек ощущает близость, привязанность и теплоту по отношению к другому человеку, не испытывая сильной страсти и не имея долгосрочных обязательств. Человек испытывает эмоциональную близость к своему другу, но друг не "возбуждает" его и не вызывает мыслей о том, что человек "любит друга" или собирается любить его всю жизнь. Если обычный друг, к которому человек испытывает приязнь, уезжает даже на длительное время, человек может скучать по нему, но он не склонен все время думать о своей потере, не жалеет себя.

— + — Страстная любовь. Страстная любовь – это "любовь с первого взгляда". Страстная любовь, или попросту страсть, характеризуется переживанием страстного возбуждения в отсутствие компонентов "интимность" и "обязательства". Заметить страсть обычно довольно легко, хотя, как правило, определить, что человек страстно влюблён, проще другим людям, чем самому этому человеку. Страсть обязательно сопровождается психофизиологическим возбуждением, которое проявляется в таких соматических симптомах, как учащённое сердцебиение, повышенная гормональная секреция, эрекция половых органов (пениса или клитора) и так далее.

— — + Формальная любовь. Любовь этого вида возникает в результате принятия решения о том, что человек любит другого и предан этой любви, в отсутствие как интимности, так и страсти. Любовь этого вида можно иногда обнаружить в застойных отношениях, которые продолжаются много лет и за это время потеряли как взаимную эмоциональную вовлечённость, так и физическое влечение, которые когда-то были для них характерны. В случаях брака по расчёту брачные партнёры могут начать свои отношения всего лишь с принятия на себя обязательств любить или попытаться полюбить друг друга. В других случаях формальная любовь – это итог более романтических отношений.

++ – Романтическая любовь. В любви этого вида присутствуют компоненты интимности и страсти. Романтические любовники ощущают не только физическое влечение друг к другу, но также эмоциональную привязанность.

+ – + Дружеская любовь. Любовь этого вида возникает при наличии сочетания компонентов "интимность" и "обязательства". В сущности, это длительная, преданная дружба, которая часто возникает между супругами после того, как физическое влечение (главный источник страсти) постепенно угасает.

– ++ Роковая любовь. Для роковой любви характерно сочетание компонентов "страсть" и "обязательства" в отсутствие интимности. Такая любовь легкомысленна в том смысле, что обязательства принимаются под влиянием одной страсти, в отсутствие стабилизирующего элемента интимности. Хотя компонент страсти может развиваться почти мгновенно, развитие компонента интимности требует какого-то времени, и поэтому существует риск разрыва отношений, основанных на роковой любви, а в случае скоропалительных браков – риск развода.

+++ Любовь совершенная. Совершенная любовь включает в себя все три компонента (интимность, страсть и обязательства). Достижение совершенной любви еще не дает гарантии, что эта любовь будет продолжительной. Она может перейти в другие виды любви. Однако такие отношения рвутся очень долго, и влюблённые испытывают ни с чем другим несравнимое счастье.

Глава 8. Безответная любовь

Одной из масок любви является безответная любовь. Односторонняя любовь настоящей любовью не является. На мой взгляд, безответными могут быть другие чувства (не менее сильные, чем любовь). Например, страсть, влюбленность, увлечение, привязанность...

Безответная любовь – это форма любовной зависимости. Попадают в нее люди, склонные играть роль жертвы. Они влюбляются в человека, который похож на придуманный ими идеал. Как правило, для женщин это -идеальный образ отца (для мужчин – матери). Когда выясняется, что человек не отвечает взаимностью, влюбленный влетает в зависимость и погружается в страдания. При этом часто, если вдруг «любимый» человек начинает отвечать взаимностью, то он становится не интересным, так как выясняется, что реальный человек совсем не похож на придуманный идеальный образ. И это еще раз доказывает, что дело не в другом человеке, а в том, кто безответно влюблен.

Ирина два года была безответно влюблена в Павла, своего коллегу. Он совсем не обращал на нее внимание, как бы она не старалась его привлечь. Она не любила свою работу, и с радостью бы ее поменяла, но не могла себе позволить отказаться от нее, так как работа предоставляла ей возможность хотя бы просто видеть Павла и давала надежду, что у нее может что-то с ним получиться. Ирина очень страдала, и в отчаянии пришла ко мне на прием.

Несмотря на то, что она поняла, что ее любовь – форма зависимости, она все равно хотела заинтересовать Павла. Она прошла тренинг «Как влюбить в себя мужчину.» (на котором мы обучаем участников вызывать симпатию, влюблять в себя), после чего сумела обратить на себя внимание Павла, и он ее пригласил на свидание в кафе.

После свидания Ирина снова пришла ко мне на прием и сказала, что Павел оказался совсем не таким, каким она себе его нарисовала, он ей показался примитивным и неинтересным.

«Теперь я осознала, что моя любовь – вовсе не любовь, а иллюзия любви. Я совершенно не знала Павла и придумала его образ. Мне казалось, что он похож на мой идеал, но я ошибалась. Я столько времени мечтала о том, что он обратит на меня внимание, рисовала себе, как все будет прекрасно. И вот это случилось... А я полностью в нем разочаровалась. Мне жаль, что я столько времени потратила на страдания по этому человеку и на нелюбимую работу».

Когда Ирина излечилась от безответной любви, у нее появилось желание встретить настоящую, взаимную любовь. Но у нее был риск снова наступить на те же грабли. Поэтому мы с ней провели индивидуальную терапию, она прошла ряд тренингов, в том числе «Как себя полюбить», «Тренинг уверенности», «Ее величество, женщина!», «Привлечение любви». Параллельно она поменяла работу на более интересную и оплачиваемую.

После этого Ирина встретила мужчину, с которым у нее появилась взаимность в чувствах, и через некоторое время они поженились.

Если не проработать внутренние причины, которые вызывают склонность к безответной любви, то возможно повторение этой ситуации. И, конечно, людям, которые постоянно попадают в безответные любви, желательно разобраться в причинах этого сценария.

Сценарий – это некий жизненный план, схема, по которой складывается жизнь, и он может быть удачным и неудачным. Человеку самостоятельно, без помощи психолога сложно выйти из своего сценария. И пока он находится в сценарных рамках, он или зависает в ситуации или наступает на одни и те же грабли, но с разными партнерами.

У каждого своя система координат. И каждый человек живет, действует, говорит и думает, исходя из своей системы.

В чьей-то системе координат любовь – это страдание, в чьей-то – жалость, для кого-то любовь – это вспышка, для кого-то – страсть. А для некоторых и сама жизнь – сплошное мучение, тяжкий крест, тогда как для других – игра, а для третьих – борьба. Так жизнь и складывается, ведь каждый находит в жизни подтверждение своим мыслям, своей системе координат.

Конечно, каждая система координат достойна уважения. И у каждого найдутся аргументы и доводы для доказательства истинности его системы.

На мой взгляд, каждому важно понять, какова его система координат. И подумать, хочет ли он все оставить, как есть, или хочет что-то изменить. Это уже выбор каждого.

Нам все дается по вере. Если человек не верит, что безответная любовь – это любовь, а наоборот считает, что любовь только взаимна, он встречает только взаимную любовь. Возникшие безответные чувства он не расценивает как любовь, не ставит себе такой «диагноз».

И наоборот, человек, верящий в безответную любовь, да еще с внутренним убеждением «меня никто не полюбит, меня полюбить невозможно, меня не за что любить», испытав к кому-то безответную симпатию, влечение, может зависнуть в этом состоянии. При этом он это состояние назовет любовью. Да еще сам себе начнет внушать, что это – любовь. А мы самовнушаемы. Если же при этом он считает себя однолюбом, думает, что любовь вечна и встречается в жизни единственный раз, то зависание на предмете обожания будет долгим (конечно, это – не единственные причины безответной любви). Но как мы лодку назовем, так она и поплывет.

Другой человек не обязан отвечать на ваши чувства. И если не отвечает, то лучший выход – понять, что у тебя не любовь, а другие чувства, что это – не твой человек, и отпустить его с пожеланиями счастья.

Никому в голову не приходит обсуждать, есть ли безответная дружба, и тем более верить в безответную дружбу. Потому что дружба предполагает взаимность (взаимопонимание, взаимоподдержку). Так же и любовь предполагает взаимность (не секрет, что одна из трактовок дружбы «дружба – та же любовь, только без сексуальной составляющей»).

Наверно, многие возразят, что в жизни есть примеры безответной, безусловной любви: любовь к природе, Богу.

Но мне кажется, что любовь к Богу и природе взаимна. Бог нас любит. И природа нас радует своей красотой, энергией жизни, запахами, красками, звуками. То же касается любви к музыке, кошке, дому или городу. Если вы любите кошек, кошки любят вас. Если любите птичек, птички любят вас. Что мы отдаем в мир, то и получаем.

Конечно, не все ответные чувства являются любовью. Ведь взаимные чувства могут зажечь дружба, страсть, интерес, симпатия, а могут и не зажечь. Настоящая любовь всегда вызывает ответные чувства.

Настоящая любовь безусловна, то есть свободна от условий и ожиданий. Когда ты даришь тепло (нежность, внимание) просто так, не ожидая ничего в ответ.

Если же ты даришь и ждешь в ответ – это уже форма торга, и к любви, вряд ли имеет отношение, хотя многие называют это любовью.

Но именно когда ты даришь просто так, ты и получаешь дары в ответ. То есть и любовь становится ответной.

А когда ты даришь и ждешь, или еще хуже, требуешь, то в ответ можешь ничего не получить. Или получить то, чего не ждешь (раздражение, например).

Здесь очень часто возникает путаница. Ведь безответно влюбленные утверждают, что любят просто так, ничего не ожидая и не требуя, часто молча страдая (и «любимый» может не подозревать о том, что его любят). Почему же их любовь не находит ответа?

Ответ очевиден: те чувства, которые они испытывают, не являются любовью, но чем-то на нее похожи. Это может быть симпатия, интерес, влюбленность, страсть, влечение («тянет к этому человеку»). И эти чувства могут вызвать, а могут и не вызвать взаимность.

И здесь поможет «золотое правило»: «если вы сделали один шаг в сторону интересующего вас человека, другой шаг, третий, а в ответ – тишина, он не идет вам навстречу, то выберите другого. Этот человек – не ваш».

Если же вы зависнете в этом состоянии, погрузитесь в страдания, тоску по этому человеку, то не сможете привлечь его интерес. Мы получаем то, что отдаем. Посылая ему энергию страдания, вы получите в ответ только то, что даете.

Неслучайно, в одной православной молитве есть такие замечательные слова: «Господи, Боже мой! Удостой! Не чтобы меня утешали, но я утешал, не чтобы меня понимали, но чтобы я других понимал, не чтобы меня любили, но чтобы я других любил! Ибо кто дает – тот получает, кто забывает себя – тот обретает, кто прощает – тому простится...».

Тот, кто настроен только брать – всегда проигрывает в итоге, хотя кратковременно он может выиграть.

Тот, кто настроен давать и дарить, получает счастье.

Но здесь важно не впасть в другую крайность – крайности всегда плохи. Когда часто и безвозмездно даешь, люди к этому привыкают, принимают как должное и начинают этим пользоваться. Если вы – только дающая сторона, окружающие этим пользуются. Потребителей вокруг полно.

И если мы готовы кого-то сажать на шею, всегда найдутся желающие там расположиться. Женщины и мужчины, только дающие, рискуют оказаться в любовной зависимости (зависимый всегда донор, а его возлюбленный энергетический вампир) или окунуться в безответную любовь. В такие ситуации попадают люди с позицией жертвы, поэтому им очень важно выбраться из роли жертвы и научиться принимать энергию (любовь, тепло, внимание), а не только давать, дарить.

Любовь – настолько мощное и сильное чувство, что обязательно вызывает ответные чувства в другом человеке (почти сразу, но не с первого взгляда). Любовь заразна.

Любовь – это взаимное дарение и предполагает взаимный энергообмен. Ты не только даешь, но и принимаешь тепло, нежность, радость. А это при безответных чувствах невозможно.

При создании близких отношений обе стороны проходят определенный путь, а зависимые в своем любовном порыве спешат проскочить всю дистанцию в одиночку.

Глава 9. Мифы о любви

Вокруг такого загадочного и таинственного чувства, как любовь, созданы многочисленные мифы. Мифы о любви усиливают наши иллюзии, несбыточные мечты, способствуют тому, что мы рисуем себе воздушные замки и разрушаем свою жизнь.

Мифы – это стереотипы, витающие в обществе, которые не имеют ничего общего с реальностью, но накладывают на нас свой, часто негативный отпечаток. К сожалению, мифы о любви могут лечь в основу нашей жизни, нашей судьбы, особенно, в такой тонкой ее сфере, как взаимоотношения мужчины и женщины.

Существует несколько опасных мифов о любви и любовных отношениях, которые ограничивают нас в нашем выборе или закладывают негативную программу, направляют нас по неверному пути.

Любовь – это бурная страсть

Один из таких мифов негласно гласит, что любовь – это бурная страсть, постоянный накал всех чувств, острые, безумные ощущения.

В реальной жизни все происходит проще и более спокойно. Естественно, накал страстей быстро стихает. Невозможно гореть вечно в пламени любви – так можно быстро «сгореть», а в жизни есть еще и другие дела. Мудрая природа и это предусмотрела: постепенно буря чувств стихает, и любовь переходит в более спокойную стадию, а мы считаем, что любовь ушла, хватаемся за голову и начинаем снова поиски любви.

«Мы так любили друг друга. Мы не могли друг без друга жить, – делится со мной 25-летняя Светлана. – Не могли толком учиться и работать, с утра не могли расстаться, обязательно встречались в обеденный перерыв, старались каждую минуточку урвать, чтобы побыть вместе. Нам хотелось всегда быть рядом друг с другом. Я не понимаю, куда что делось?! Почему сейчас он может спокойно задержаться на работе и не спешит ко мне? Значит, любовь прошла? Что же теперь мне делать? Возвращать эту любовь или искать новую?».

Со временем буря чувств стихает, но это не означает, что любовь ушла. Это только значит, что любовь перешла на свою более спокойную стадию, которая тоже может быть очень приятной.

Миф об единственной второй половинке

Следующий очень распространенный миф гласит, что для полного счастья нужно найти свою единственную "вторую половинку" («принца», «принцессу»).

Этот миф рождает ощущение неполноценности, мнение, что каждый из нас – лишь половинка целого. Кроме того, сильно ограничивает наш выбор. Ведь считается, что твоя половинка существует лишь в единственном экземпляре. А если тебе кажется, что ты нашел «половинку», но у тебя возникла любовная зависимость, что же так и мучатся с ней всю жизнь?

Действительно, существует древнегреческий миф о том, что изначально люди были андрогинами, то есть бесполоыми (или скорей, двуполовыми) существами. Потом боги разгневались на людей и в наказание разделили их на половинки (мужчин и женщин). С тех пор каждый ищет свою единственную, «вторую половинку», чтобы воссоединиться с ней, тоскует по ней и страдает без нее, чувствуя себя без нее неполноценным.

Многие склонны верить в этот красивый миф (хотя это – только миф) и в единственность своей «половинки», и осознанно или неосознанно, ищут ее. Ищут свой идеал, пре-

красно разумом понимая, что идеалов не бывает. Ищут идеального мужчину (женщину), ищут идеальную любовь («какой ни у кого не было и нет»), ищут идеальных отношений, ищут свою «судьбу».

По сути, они живут в мире грез, в мире иллюзий. Вся их жизнь – не жизнь, а поиск и сплошные ожидания. Они, действительно, тоскуют по любви, они действительно страдают без нее. И жизнь без любви для них – тяжелая ноша. Они чувствуют себя ущербными, неполноценными (в общем, не такими, как все) без своей «второй половинки». Причины этого «уходят корнями» в детство, но этот миф поддерживает мечту о «второй половинке».

Многие люди боятся расстаться с «любимым», прервать бесперспективные отношения, предпочитают терпеть побои и оскорбления, потому что они исходят от их якобы «второй половинки», а другой «половинки» нет и не будет.

Если вы ищите свою «половинку», то вы и себя не ощущаете цельным и самодостаточным, а только «половинкой», то есть неполноценным.

«Вот когда я найду Его, тогда я начну жить», «Вот после того, как я выйду замуж, я буду счастлива».

А если они находят кого-то похожего на идеал, то боятся потерять свою «половинку», ведь она единственная, и потеря ее равносильна полному одиночеству и ощущению себя неполноценной (ым), и, конечно, всеми силами цепляются за этого человека. Представьте, что происходит с теми, кто расстается со своей так называемой единственной «второй половинкой». Ведь отныне они считают себя обреченными на дальнейшее одиночество и ставят крест на своей личной жизни.

Этот миф очень многим портит жизнь.

Насте 23 года. Длинноногая красавица, студентка, всеобщая любимица, казалось бы – жить да радоваться. Но Настю не так давно оставил любимый.

«Мы были как две «половинки» одного целого. Мы так были счастливы! Я не понимаю, почему он оставил меня, сказал, что между нами все кончено. А вчера мне рассказали, что у него есть другая. Что же теперь делать? Теперь я навсегда останусь одна. Ведь я уверена, что мы созданы друг для друга, что мы – единственные «половинки» друг для друга.

Как же он этого не понимает? Он не сможет быть счастливым с другой! Он сто раз пожалеет об этом.

И что делать теперь мне? Мне придется навсегда остаться одной. Я никого никогда не смогу так полюбить, как его. Он самый лучший! Я таких, как он, никогда не встречала, и уверена, что лучше него я никого никогда не встречу!».

Но не только юные барышни придерживаются такого мнения.

Алене 49 лет. Умная, образованная, деловая.

9 лет назад она была вынуждена расстаться с мужем по его инициативе, но винит во всем случившемся себя. С тех пор одна. Она просто уверена, что в лице мужа потеряла свою «единственную вторую половинку», а все остальное – это просто мимолетные романы, случайные встречи.

«Он был удивительным человеком, харизматической личностью. Лучше него я никого не встречала. Мы прожили с ним около 20 лет. И я уверена, что он был моей судьбой».

И она даже предположить не может, что «вторых половинок» у нее может быть несколько. Конечно, ее муж был ее судьбой в течение этих 20 лет, но это не означает, что Алена не может встретить другого человека, который также станет ее судьбой.

На самом деле мы все – полноценные и вполне самодостаточные, а наших "вторых половинок" («принцев»/«принцесс»), вокруг нас очень много, и они есть в любой точке мира.

Так что своего любимого (любимую), и даже не одного, можно найти в любом уголке земли в любое время. И он (она) обязательно живут именно там, где сейчас живете вы. Допу-

стим, представьте, что в Москве для каждого человека существует 4000 человек, которые могут стать его «второй половинкой».

Любой человек имеет свободу выбора. Поэтому в любой момент, в любом месте вы можете выбрать своего партнера из нескольких достойных вас, подходящих вам «половинок».

Более того, жить можно с любым человеком. С любым человеком можно построить гармоничные отношения (но, конечно, не стоит это делать с первым попавшимся, лучше поискать более подходящий именно для вас вариант).

Очень опасно заикливаться на одном человеке, цепляться за него. Как правило, это приводит к страху потерять его, а с этим страхом начинается и психологическая зависимость от него.

«Когда я встречаю мужчину, похожего на мою «половинку», я боюсь его потерять. Ведь он – единственный, и у меня не будет больше шанса встретить «вторую половинку».

Такая заикленность приводит к разрушению отношений, к их краху.

Если вы поймете, что ваших "половинок" может быть несколько, то вам будет необязательно цепляться за свою "половинку" и «виснуть» на ней. Не получается с одним человеком, получится с другим.

Если вы расстались со своей любовью, вы всегда сможете встретить новую любовь.

Настоящая любовь одна на всю жизнь

Из мифа о «вторых половинках» плавно вытекает следующий миф – о том, что настоящая любовь должна быть одна и на всю жизнь.

«Я хочу найти и вернуть ее. Я всегда любил, люблю и буду любить только ее. Любовь может быть только раз в жизни. Все остальное – не любовь, а ее заменитель», – твердит Леонид.

Его история банальна. Любимая девушка не дождалась из армии, выскочила замуж за другого и уехала в другой город. Леонид пытался узнать ее новый адрес у ее матери, но безуспешно. По слухам он понял, куда уехала любимая, съездил в тот город и обратился в адресное бюро. Но и эта попытка не удалась.

Теперь он полон решимости повторить попытку. Ко мне же пришел посоветоваться, как ему уговорить ее вернуться к нему.

Так же, как и «вторых половинок», настоящих любовей может быть несколько в жизни любого человека, и они могут быть разными, разного уровня, и каждая из них может быть настоящей на данный момент времени. Пусть не каждая из этих любовей удачна и приводит к браку. Пусть не каждый брак по любви удачен. А кто сказал, что любовь обязательно должна приводить к созданию семьи?

И кто сказал, что брак по любви обязательно должен быть удачным? Мы приходим на землю учиться любви и учимся ей в разных отношениях с разными людьми.

А какая же может быть учеба без многочисленных шишек?

Тем более, как вы уже знаете, часто за настоящую любовь мы принимаем совершенно другие чувства и живем иллюзиями того, что мы любим и любимы. А когда рушатся иллюзии, мы не можем понять, как жить без этой любви, и куда исчезла любовь со стороны любимого. Хотя на самом деле любви не было вообще, были другие чувства и наши фантазии (иллюзии). И самое опасное – цепляться за эти иллюзии, как за настоящую любовь. Цепляясь за них, мы рискуем пройти мимо действительно настоящей любви.

«Все-таки правду говорят, что настоящая любовь может быть только один раз. В моей жизни была только одна настоящая любовь – мой первый муж, – сообщила Нина, которая недавно вышла замуж в третий раз. – От него у меня растет сын. Его я всегда любила. А

развелась так, из-за гордости. Он изменил мне, а я не простила. И до сих пор, когда вижу его (а он приходит к ребенку), дух захватывает. Я давно бы с удовольствием начала бы с ним все сначала, тем более, что он намекал на это. Одно останавливает – за это время он успел переспать со всеми моими подругами и перелюбить кучу женщин».

А надо всего лишь отпустить то, что было и прошло, прекратить цепляться за старое, и сердце освободиться для новой любви.

Если вы разлюбили, или вас разлюбили – это не означает, что вы не полюбите когда-нибудь вновь. Если вы расстались с любимым и полностью вышли из этих отношений или сняли любовную зависимость, то ваше сердце освободилось для нового чувства. И вы сможете встретить новую истинную любовь!

В среднем в течение жизни обычный человек любит 7-8 раз.

Любовь вечна

Еще один миф: настоящая любовь вечна.

Опять же все зависит от вас. Она может быть вечной и длиться дольше человеческой жизни (вашей жизни). Но она может быть и короткой, но не менее настоящей.

Ваша любовь будет длиться столько, сколько вы захотите. Все в ваших руках. Любовь – это костер. Он может гореть вечно, если вы будете его поддерживать, подкидывать дрова и поленья в него. А может и погаснуть, если вы будете просто за ним наблюдать.

Некоторые умудряются заливать свой огонь любви холодной водой или засыпать песком.

А кто-то, глядя на догорающий костер, ждет, когда партнер начнет его разжигать, и обижается, если тот этого не делает.

Все зависит от вас.

Любой человек может разлюбить и утратить чувства в любой момент. И вы тоже можете разлюбить.

Счастье длится только миг и подарить его может только любимый человек

Другая крайность: "Счастье длится только миг!", "Счастье может подарить только любимый человек".

Понятно, что счастье не зависит от каких-то внешних обстоятельств, наличия или отсутствия любимого, это – внутреннее состояние.

Хочешь быть счастливым, будь им! Хочешь – будь счастливым миг, хочешь – всю жизнь!

Если вы несчастны, то никто вам не сможет подарить счастье. Да и рядом с вами окажутся такие же несчастные, как вы. А могут ли быть счастливы два несчастных человека? Что они дарят друг другу? И что получают? Мы можем дать другому только то, что у нас есть. И никогда не сможем дать то, чего не имеем. Несчастный человек не может осчастливить другого.

Узнаю его среди тысячи лиц

Следующий, тоже очень красивый и романтичный миф говорит о том, что как только ты увидишь его, ты его сразу узнаешь даже из тысячи лиц. Прямо как в романе:

«Он лишь вошел, Я вмиг узнала,

Вся обомлела, запылала И молвила: «Вот он!»

(«Евгений Онегин», Пушкин)

Как дальше развивались отношения Татьяны и Онегина, я думаю, вам не нужно напоминать.

А мы вслед за Татьяной стараемся заглянуть в глаза каждому встречному с неммым вопросом: «Это ты?». Мы ждем, когда что-то (сердце, например), нам подскажет: «Да, это он (она)». Единственное, что мы не знаем (и не знает наше сердце), каким образом должна прозвучать подсказка. И если подсказки нет, то бежим мимо (и часто пробегаем мимо своей судьбы).

Светлане 40 лет. Она живет одна с 20 лет. В работе ей себя реализовать удалось, а вот в личной жизни – все было не то.

Конечно, она встречалась с мужчинами, но ее сердечко никогда не екало при взгляде ни на одного из них. Всю жизнь она ждала Его, искала, прислушивалась к подсказкам своего сердца, но их не было. Так и прождала.

Сейчас она встречается с женщиной, их отношения гармоничны, но Светлана несчастна, так как ничто ей не подсказывает, что Николай – это ее судьба. Теперь она не знает, то ли дальше строить отношения с Николаем, то ли ждать Его (своего « принца »).

Кстати, очень часто для многих такой подсказкой служит сексуальное влечение (« бабочки в животе порхают ») или острые ощущения (например, ощущение, что тебе буквально « сносит крышу »), и мы за любовь принимаем все что угодно, только не любовь, например, страсть.

Когда Елене было 17, их с подружкой подвез молодой человек, в которого она влюбилась с первого взгляда, и она сразу поняла, что он – ее « судьба ». Сердце выпрыгивало из груди, лицо пылало, более того горело все тело, дух захватывало (в общем, на лицо были все признаки сексуального возбуждения). Их взаимный роман закончился полным крахом (оказалось, что у него есть другая). Прошло два года безутешных страданий.

Как-то раз на ближайшей возле ее дома остановке она познакомилась с 27-летним Юрой и испытала то же состояние « влюбленности с первого взгляда » (а на самом деле, состояние сильного сексуального возбуждения). Повстречавшись с ней несколько дней, Юра сказал, что она слишком молода и неопытна для него. Его устраивают более взрослые, самостоятельные, уже разведенные женщины, имеющие свой уголок (одним словом, квартиру). Елена и по Юре страдала около двух лет.

Как-то она поздно возвращалась домой и в автобусе столкнулась с Михаилом из соседнего дома, которого знала с самого детства. Он никогда не привлекал ее внимания. Он проводил ее домой, и Елена начала с ним встречаться (со скуки). Постепенно она стала к нему привыкать. И когда он сделал ей предложение, согласилась выйти за него замуж только потому, что « уже пора, подружки замужем давно ». Только через год семейной жизни она поняла, что Михаил – это Он.

Совсем не обязательно настоящая любовь должна начинаться с первого взгляда, иногда первые ощущения (даже очень сильные) обманчивы. Как раз наоборот, с первого взгляда настоящая любовь не может начинаться. Часто и очень часто любовь приходит постепенно в процессе узнавания другого человека.

Острые ощущения не имеют ничего общего с любовью. Это – просто « острые ощущения », « американские горки », когда в отношениях слишком контрастная температура чувств: то плюс 100, то минус 100 градусов. Да, это может давать кайф и драйв, но не более того. Ничего серьезного на этом драйве не построишь. Такие отношения бесперспективны.

Любовь возможна только в юности

Еще один миф: настоящая любовь возможна лишь в юности или ранней молодости.

Не спешите записывать себя в старые девы или неудачницы, если вам уже 25, 30 лет, а вы до сих пор не встретили свою судьбу. Просто у вас еще все впереди.

Первая любовь часто оказывается неудачной потому, что мы благодаря ей только начинаем учиться любви. В юности и ранней молодости мы учимся любить. Часто настоящая любовь приходит с годами.

С возрастом отношения и чувства людей могут быть глубже и цельнее. Ведь и многие люди с годами становятся глубже и серьезнее.

Любовь быстро проходит

Это следующий распространенный миф о любви.

На самом деле, все зависит только от вас, от вашего желания.

Если мы хотим потерять любовь, мы ее теряем, если хотим сохранить, сохраняем. Но если в голове у вас программа: «Любовь быстро проходит!», то вы занимаетесь самопрограммированием. И тогда так и случится в вашей жизни. Потом вам останется только вздохнуть: «Я так и знала!».

Иногда человек заранее настроен на потерю: "У нас так все хорошо, что так не бывает. Должно обязательно что-то случиться. Здесь какой-то подвох". И это, действительно, происходит.

На самом деле мы теряем любовь только в двух случаях:

– когда нам перестает быть нужен этот человек

– когда мы перестаем быть нужными сами себе, и тогда мы перестаём быть нужны любимому.

Так что все зависит от вас. Захотите сохранить любовь – вы ее сохраните, на такое время, на какое захотите. Захотите потерять – потеряете.

Другое дело, что любовь часто путают со страстью. Вот страсть, действительно, проходит довольно быстро.

Настоящая любовь идеальна

Это миф, что настоящая любовь идеальна, и при настоящей любви возможны только идеальные отношения. Это не так.

По-настоящему любящие люди могут жить спокойно, в мире и согласии, а могут и конфликтовать, ссориться. Конфликт, скандал, ссора – не является признаками ненастоящей любви. Правда, обычно, любящие быстро мирятся. И наоборот, отсутствие ссор – не показатель настоящей любви. Может быть, наоборот, люди уже настолько друг к другу равнодушны, что им не хочется ничего выяснять друг с другом.

Также настоящая любовь не гарантирует отсутствие взаимных манипуляций. При истинной любви могут быть и гармоничные отношения, и манипулятивные. Но эти манипуляции не приводят к любовной зависимости.

Видя постоянные родительские манипуляции, ребенок также учится манипулировать, потом он привносит это во взрослую жизнь.

Идеальных отношений, идеальных чувств, в принципе, не бывает, как не бывает и идеальных людей. И не стоит к этому стремиться, это – путь в никуда.

Главное – встретить любовь

Следующий миф: главное – встретить любовь, а там все сложится само собой. Или еще хуже: главное – познакомиться, а там все само произойдет.

Этому нас учили наши мамы и бабушки. Вторым шагом в отношениях почему-то у них было – выйти замуж (жениться).

Со знакомства только все начинается. Отношения надо создавать и строить. Само ничего не получится.

И ни в коем случае нельзя пускать отношения на самотек. В этом случае они будут только ухудшаться.

Если любовь сравнить с огнем, то огонь важно поддерживать, иначе он потухнет. Это – не тяжелая и трудная работа, а интересный творческий процесс.

Знакомство с потенциальным спутником жизни – не гарантия на счастье. Не является гарантией на счастье и женитьба (замужество). Надеюсь, в этом я вам Америку не открыла. Отношения важно строить всю жизнь, каждый день, и тогда вы сможете сохранить их на всю жизнь.

Огонь любви важно поддерживать, не тушить его, не засыпать песком, не заливать водой, а время от времени разжигать. В отношениях часто каждый ждет, что другой будет поддерживать огонь, подкидывая туда поленья. Все зависит от вас. Вы – хозяйка своих отношений, своей любви.

В любви один любит, другой позволяет

Это очень распространенный миф – миф о несчастной любви. Именно в несчастной любви (любви-зависимости, невротической привязанности) один любит, а другой позволяет любить. Потом они могут поменяться местами, и опять каждый останется несчастным и неудовлетворенным. Некоторым кажется, что это – единственные возможности в любви, и другого не дано. Как будто нет взаимной любви.

Но вы-то знаете, что настоящая любовь – взаимное чувство. В таких отношениях оба любят, каждый дарит и принимает любовь. Именно такая любовь является Настоящей, Истинной Любовью.

Как вы уже понимаете, в мифе речь идет о любви-зависимости, которую люди принимают за любовь. В ней зависимый как бы «любит», а манипулятор как бы «позволяет себя любить».

Люди, следующие этому мифу, порой, даже не догадываются, что есть Истинная, Настоящая, Любовь, которая может быть Взаимной! Они не просто не верят в Настоящую Любовь, они ничего о ней не знают. Поэтому в отношениях они заранее настроены играть ту или иную роль: или «любить» или «быть любимым».

Многим кажется, что позиция «позволять себя любить» более выгодна. Часто мамы внушают дочерям: «Пусть он тебя любит, а не ты его».

Таким образом, люди сами в своей душе, в своих мыслях отказываются от взаимной любви. Они просто не знают об ее существовании. И они окружают себя людьми, так же ничего не знающими о Настоящей любви. У них такие друзья, подруги, соседи, коллеги (подобное, как вы знаете, притягивает подобное). Естественно, что их близкие и родные люди так же ничего не знают о Настоящей любви, иначе бы давно им об этом рассказали.

В их картине мира нет Настоящей любви, и она им не встречается в реальной жизни. Мысль материальна и воплощается в действительность. Человек сам ищет и находит в жизни подтверждение своим мыслям!!!

Но когда они на наших тренингах и консультациях узнают о Настоящей любви, о том, что она встречается в жизни не реже, чем любовная зависимость, у них переворачивается весь мир. Они «случайно» знакомятся с людьми, истинно любящими, встречаются в жизни влюбленные пары, то есть начинают находить подтверждение присутствия Настоя-

щей Любви в жизни. Потом появляется вера в Настоящую Любовь. Проходит время, и они встречают Настоящую Любовь.

Важно найти плечо, на которое можно опереться

Многие девушки и женщины мечтают о «настоящем» мужчине, «за чью спину они могли бы спрятаться».

А от чего они хотят спрятаться? От чего они хотят отгородиться с помощью чужой спины? От мира? От жизни?

Что это – как не страх? Если бы не было страха, не было бы и желания прятаться, укрываться от мира.

Чего же они так боятся? Жизни? Мира? Будущего? Неизвестности? Они представляют себе мир, полным опасностей, зла, несправедливости. Такова их внутренняя реальность, такова их картина мира. И если кто-то в этом мире стремится урвать себе кусок побольше (вдруг не хватит), то кто-то ищет спину, за которую можно спрятаться.

А вот победители и победительницы (принцы и принцессы) живут в другом мире, от которого нет необходимости прятаться за чью-то спину или в чьей-то крепости. У них другая картина мира, в которой мир радостный и справедливый, полон приятных сюрпризов и тайн.

Мир Победителя, по сути, – сказочный мир. А как еще можно назвать мир, полный изобилия и добра? Победитель в нем чувствует себя волшебником, которому подвластно все, все в его силах. И если возникают какие-то препятствия, победитель ловко их преобразует, неудачи и неприятности превращает в удачи. Он с честью проходит испытания, которые ничто иное, как уроки жизни, в которых он учится любить, прощать, творить, благодарить, принимать мир таким, какой он есть. И, пройдя испытания, он становится более сильным и мудрым, добрым, любящим и всепрощающим, благодарным и справедливым.

Женщины часто ищут мужчину, на чье плечо можно будет опереться, за чью спину можно будет спрятаться, такой «костыль», без которого дискомфортно и страшно жить в мире. Таким «костылем» для женщин часто становится мужчина («хоть плохонький, да мой»). А для некоторых мужчин – женщина. Потеряв его (ее), такая женщина (мужчина) теряет точку опоры, ощущение защищенности. Так ведут себя склонные к зависимостям люди. И найдя, свой "костыль", они не могут без него жить, они оказываются в зависимости от него. Мы уже говорили о том, что зависимые отношения не могут быть счастливыми.

А ведь в каждом из нас есть точка опоры. Но часто ищем мы ее не в себе, а во вне, в ком-то или чем-то другом. На какое-то время это нам дает ощущение безопасности и спокойствия, но это ощущение мнимое. Это иллюзия.

Если вы измените себя, найдете в себе точку опоры, то искать в мужчине вы будете не опору, а равного и достойного себе партнера. И это будет совершенно другой мужчина. Не "костыль", а партнер. И это будут совсем другие отношения, счастливые и гармоничные.

Любовь нужно заслужить

Существует миф, что любовь нужно заслужить, заработать, выстрадать. Но это не так. Невозможно заслужить счастье, любовь, нежность, тепло. Так же как невозможно их купить, украсть, выпросить, насильно взять, обменять на что-то.

Любовь – это божий дар, который нам дан изначально с момента рождения. Верующим людям это объяснить проще: поскольку мы созданы по образу и подобию божьему, то и божественная любовь изначально присутствует в нас.

Заметьте, что «любовь – божий дар» – распространенная фраза. А дар или подарок, что уже следует из самих слов, не надо заслуживать или зарабатывать. Он дарится просто

так. И уж тем более, не стоит переносить человеческие, социальные стереотипы взаимоотношений на отношения с Богом. Если в социуме мы зарабатываем себе должность, зарплату, уважение, имя, то это вовсе не значит, что надо счастье и любовь зарабатывать у Бога. Иначе бы любовь называли оплатой Бога за наши труды, а не Божиим даром.

Чем больше мы стремимся понравиться кому-то, тем меньше нравимся, так как перестаем быть собой, отходим от себя, даже предаем себя в угоду чему-то или кому-то. То есть становимся искусственными. Чем больше мы стремимся заслуживать любовь и одобрение, тем дальше уходим от себя.

Когда мы естественны, открыты, искренни, когда мы являемся самими собой, тогда мы нравимся.

Когда мы стараемся заработать или заслужить любовь, мы ставим себя в позицию жертвы. И действительно получаем много страданий и боли, так как жертва всегда притягивает к себе мучителя (тирана, палача). Некоторые эту боль и страдания принимают за любовь. К сожалению, у нас много искажений и мифов о любви. Но об этом мы уже с вами говорили.

Любовь – это Божий дар, который дается нам изначально, прямо с рождения, как любой талант.

Талант любить есть в каждом из нас. Но у кого-то он «зарыт в землю», а у кого-то раскрыт и развит. Конечно, самое драгоценное время для раскрытия и развития талантов – наше детство. Но что делать тем, у кого с детства этот талант «зарыт в землю»? Ставить на себе крест?

Сколько людей раскрывают свои таланты к музыке, живописи, бизнесу в довольно взрослом возрасте! Они получают новое образование, меняют профессию, и становятся успешными.

Если родители не помогли вам раскрыть способность любить, вы можете это сделать сами.

Не все в это верят, не все осознают. Но если вы не верите в закон притяжения земли, то из-за вашего неверия яблоки падать вниз не перестанут.

Любовь не нужно заслуживать или зарабатывать, любовь необходимо раскрывать, наполняться ей, учиться любить. А этому учиться никогда не поздно.

Если я кого-то люблю, то и он должен меня любить

Еще один миф. Почему-то некоторые люди считают, что если они кого-то "любят" (а, на самом деле, находятся в любовной зависимости), то и этот человек должен их любить. Есть миф, что моей страсти, моего состояния достаточно для того, чтобы партнер ответил на него или продолжал отвечать взаимностью. Мы его мучаем: "а ты обещал, а мы договаривались". Другой человек не обязан отвечать вам на ваши чувства. И вы тоже не обязаны откликаться на чью-то любовь (может быть, это – любовная зависимость).

Более того, даже настоящая любовь может уйти, и человек может разлюбить. Или вы можете разлюбить. И ответственность за уходящие чувства лежит на обоих партнерах.

Хотя настоящая любовь всегда взаимна. Неразделенная любовь – это всегда любовная зависимость. Поэтому, если ваши чувства не взаимны, есть смысл задуматься, любите ли вы.

Часть 2. Мы родом из детства

Глава 1. Наши родители

Конечно, на нашу личную жизнь влияют наши отношения с родителями и особенно родителем противоположного пола.

Отец – первый мужчина в жизни ребенка. И модель отношений, чувства к отцу, неразрешенные проблемы с отцом бессознательно переносятся на отношения с мужчинами. Перенос (или трансфер от англ. transference) – бессознательный механизм нашей психики, при котором пережитые в прошлом чувства к одному человеку направляются на другого.

Если отца нет, то его могут заменить дедушка, дядя, отчим, друг матери, учитель, тренер, и этот мужчина (заместитель отца) будет оказывать влияние на всю жизнь ребенка. Если человек не получил от отца достаточно любви, то он будет искать ее в других мужчинах. Так женщина, не получившая достаточно любви от отца, ищет отцовскую любовь в других мужчинах.

Кроме того, часто отношения с руководителями, преподавателями, тренерами, психологами строятся по модели отношений с отцом. И если с отцом сложились напряженные отношения, есть страх перед ним, человек будет испытывать страх перед учителем или начальником и ощущать напряжение в отношениях с ними.

От отношений с отцом во многом зависит наш успех в социуме.

Мать – первая женщина в жизни ребенка, и отношения с ней переносятся на всех женщин. Безусловная любовь матери дает ребенку чувство безопасности, защищенности, надежности, способность доверять миру, людям, себе. Она дает ощущение безопасного убежища, своей нужности и желанности, помогает в дальнейшем строить отношения с людьми.

Конечно, роль матери для ребенка может играть не только мать, но и другой человек (например, бабушка, тетя, старшая сестра, няня, и даже отец). Этот человек замещает мать и, естественно, оказывает важное влияние на жизнь ребенка.

Если человек не получил достаточно материнской любви, то он ищет ее в других людях. Так мужчина, которому в детстве не хватило любви матери, ищет ее в других женщинах.

Не секрет, что на нашу жизнь и, тем более, личную жизнь влияет отношение к нам родителей. Если ребенок был желанным, любимым, то его научили любить, и он сможет встретить любовь и построить открытые и искренние отношения.

Если ребенок не был желанным, если его недолюбили или не любили вообще, то он испытывает дефицит любви, голод по любви. При этом головой человек может понимать, что его любят, но если он не получил достаточно любви, то его будет мучить ощущение собственной ненужности и никчемности, неполноценности.

Кроме того, раз его недолюбили, то и не научили любить. А, значит, такому человеку будет сложно строить отношения с противоположным полом и своими детьми. Он не сможет своим детям дать то, чего сам не получил, так как мы не можем дать то, чего у нас нет, даже если очень захотим это дать.

Такой человек может считать, что он не заслужил любовь, а значит, и не достоин ее.

Недолюбленные, недохваленные в детстве женщины «покупаются» на ласковые слова, сказанные первым встречным, так как испытывают любовный голод, а комплименты воспринимают, как признак любви. Они не умеют отличать искреннюю похвалу от фальши, не могут понять, как к ним на самом деле относятся.

Даже если родители не смогли дать ребенку любви в полной мере, это могут компенсировать бабушки, тети, сестры. Любой, искренне любящий человек в окружении ребенка дает ему огромный ресурс, учит его любви.

Потребность любить является основной (базисной) потребностью любого человека. Ведь каждому человеку важно не только быть любимым (являться объектом любви), но и любить (иметь объект любви). А мать является первым человеком, которого любит ребенок. Если с матерью отношения не складываются, то человек не может реализовать эту потребность и остается в одиночестве или испытывает ненависть.

Если вы не узнали в детстве, что такое близкие, искренние, открытые отношения, то вы не только не умеете их выстраивать, но боитесь и избегаете душевной близости. От отношений с матерью зависит то, как складываются наши отношения во взрослой жизни.

Если мать психологически отсутствовала в жизни ребенка, то он испытывал эмоциональную пустоту, и, будучи взрослым, ищет того, кто сможет заполнить ее. Такой человек предъявляет непомерные претензии к возлюбленным, так как хочет получить от них то, что не получил от матери.

Такие люди ищут идеального мужчину (идеальную женщину), неосознанно желая получить от них суррогат материнской любви. Они требуют, чтобы избранник или избранница превратились в сказочного принца или принцессу и осветили их жизнь волшебным светом, заполнили их душевную пустоту. Они хотят, чтобы другой человек сделал их счастливыми. Но эти поиски бессмысленны, так как ни один человек не может удовлетворить эти требования.

Однако, чаще всего родители не виноваты в том, что нас недолюбили, они дают свою любовь, насколько могут и как умеют.

Наша беда не в том, что нас родители недолюбили, а в том, что мы не можем принять их любовь в той форме, в какой они ее нам давали и дают.

То есть мы хотим другой любви. А они этой любви не знают, не умеют ни давать, ни принимать...

И вот эту любовь мы можем дать себе сами, полюбив себя.

Мы – уже взрослые люди, и сами можем дать себе то, что нам не додали в детстве.

Если вам не хватало и не хватает похвалы от своей мамы или отца, хвалите себя сами.

Если вам не хватало и не хватает уважения, уважайте себя.

Примите родительскую любовь такой, как она есть, в той форме, какая она есть, а остальное сделайте сами!

Глава 2. Влияние родителя противоположного пола

Для девочки отец – первый мужчина, с которым она встречается, и он формирует у нее представление о мужчинах, о мужском мире вообще. Общаясь с отцом, она узнает о том, что мужчины совершенно другие, не такие, как женщины. Но при этом важно, чтобы они не казались ей незнакомцами, чужаками или врагами. И от того, насколько это представление о мужчинах позитивно, зависит ее благополучие в личной жизни.

В возрасте от трех до шести лет девочка направляет на отца (или, если отца нет, на того, кто его замещает) свои любовные чувства. Это естественно.

Многие обиды на мужчин, страхи, связанные с мужчинами, тянутся с детства. Если женщина обижена и злится на отца, ее отношения с мужчинами складываются трудно.

Так же мать формирует у мальчика представление о женщинах и женском мире, и от отношения с ней зависят его дальнейшие отношения с женщинами. В возрасте от трех до шести лет мальчик питает романтические чувства к матери и воспринимает отца, как соперника. Так, он может говорить о том, что когда вырастет, обязательно женится на маме.

Но примерно к 6 годам это проходит, он понимает, что мама не сможет быть его женой, и его поведение меняется. Он начинает относиться к материнским поцелуям и объятьям, как к телячьим нежностям, и раздражается, если мать это делает на людях.

Если мужчина обижен и злится на мать, то у него сложно складываются отношения с женщинами. Конфликты с матерью переносятся в отношения с женщинами.

Даже если ребенок рос без отца и никогда его не видел, у него все равно есть пусть и придуманный, собранный из черт разных мужчин и составленный по рассказам матери и других близких образ отца. Он может быть обижен на отца, может злиться, ненавидеть, скучать по нему, идеализировать его образ. Если отец погиб, он может им гордиться и восхищаться. В общем, у него есть с ним отношения, он испытывает к нему спектр самых разных чувств.

И чем позитивнее этот образ, тем лучше. Создать наиболее положительный образ может помочь мать.

На основе этого воображаемого образа отца и придуманного отношения к нему матери у девочки может формироваться идеал будущего мужчины.

Важно, чтобы в доме, где мать воспитывает ребенка одна, бывали мужчины (друзья, подруги с мужьями, брат, отец матери), иначе у девочки может сложиться пугающий или слишком идеализированный, нереальный, сказочный образ мужчины.

Не открою Америки, если скажу, что девочка часто вольно или невольно находит мужчину, похожего на отца. А мальчик находит женщину, похожую на мать. Также влияют на нашу жизнь и выбор партнера сестры и брата, отчим и мачеха.

Допустим, девочка может выбрать мужчину, похожего на отчима или дедушку, а не на родного отца, так как отчим или дедушка заменил ей отца.

Если с отчимом хорошие отношения, это – огромный ресурс для девочки. Но поскольку родной отец когда-то ушел из семьи, то эта травма будет так же влиять на ее жизнь.

Если отношения с отцом (матерью) были плохие, то, конечно, никто сознательно не хочет найти партнера, похожего на родителя. В таком случае ищут человека с качествами, противоположными качествам родителя, которые им не нравились. Но со временем удивляются, насколько избранник (избранница) похож на отца (мать). Причем, теми качествами, которые осуждались в родителе. Таковы уроки жизни: то, что мы осуждаем, догоняет нас.

В любом случае женщины при выборе партнера неосознанно отталкиваются от образа отца, ищут мужчину похожего на отца или противоположного ему. И к мужчинам относятся так же как к отцу.

А мужчины отталкиваются от образа матери. И их отношение к женщинам становится зеркалом их отношения к матери.

Допустим, материнский гиперконтроль рождает чувство недоверия к близким людям, которое затем мужчина неосознанно переносит на спутницу жизни. Это приводит к проблемам в семейной жизни. Даже если жена не контролирует мужа, то ему кажется, что она его контролирует, так как это делала его мать.

Естественно, негативно на личную жизнь влияют обиды и злость на отца, так как в дальнейшем они переносятся на мужчин. Такая женщина строит отношения с мужчинами через призму своих обид на отца, доказывая мужчинам то, что на самом деле неосознанно доказывает отцу. Злобу на отца она выливает на мужчин, используя их, как мальчиков для битья. Мужчины, с которыми она общается, считают эту злость и обиды, и принимают их на свой счет.

Особенно, тяжело приходится девочкам из неблагополучных семей, у которых отцы – алкоголики или деспоты. В таких семьях складываются так называемые созависимые отношения. Если в семье постоянные конфликты и драки, девочка живет в постоянном напряжении и страхе, боится отца, в ее душе копятся обиды и злость, то в дальнейшем эти чувства переносятся на мужчин. Такая женщина испытывает агрессию и страх перед мужчинами и проигрывает роль жертвы в отношениях с ними. И она притягивает к себе подобных мужчин, повторяя судьбу матери. Или попадает в любовные зависимости от мужчин, склонных к алкогольной или другой зависимости. Если же она отвергает таких мужчин, то остается одинокой.

Любое унижение девочки, как физическое, так и моральное, наносит удар по ее самооценке, уверенности в себе и в своей привлекательности, здоровью.

Кроме того, забитая и запуганная отцом женщина будет бояться начальника, что непременно скажется на ее карьере, на ее умении защищать свое мнение и отстаивать свои интересы.

У Натальи отец был сильно пьющий, и мать рассталась с ним, когда Наталье был годик. Больше его ни Наталья, ни ее мать не видели.

Наталья – очень красивая, яркая 30-летняя женщина, все при ней: ладная фигурка, умная голова, целеустремленность и образованность, интеллигентность и чувство вкуса. Только мужчины это не ценят, а просто даже не подходят. Как сказала сама Наталья: «даже алкаши не клеятся». В чем же дело?

Лично я вижу в ней огромное количество хорошо скрываемой агрессии. Нет, Наталья не ругается матом, никого не оскорбляет, наоборот, мягкая и тактичная. Агрессия глубоко скрыта внутри нее. Тем не менее, окружающие ее неосознанно чувствуют.

После одного тренинга, на котором была Наталья, ко мне подошел участник тренинга Алексей и констатировал: «Красивая женщина, Наталья, только очень озлобленная. Хочется подойти, а знаешь, что укусит».

Наталья очень озлоблена на своего отца, так как считает, что из-за него у нее было испорчено все детство. Мама пахала на трех работах, чтобы прокормить семью. Наталья видела только уставшую, вечно недовольную мать, у которой так и не сложилась личная жизнь.

Если женщина похожа на крепость с толстыми стенами и пушками на башнях, желающих брать эту крепость штурмом нет и не будет.

Если у девочки отец холодный, равнодушный, отстраненный, то в детстве она все время пытается завоевать его любовь, тепло и внимание. Во взрослой жизни непреодолимая сила влечет ее к холодным, недоступным мужчинам, чью любовь она старается завоевать, так же безуспешно, как это было с отцом.

И даже, если усилием воли удастся преодолеть эту болезненную тягу, все равно через какое-то время партнер раскрывается именно с этой стороны.

Не легче приходится и девочке, у которой отец – трудоголик. Такой отец фактически есть, а психологически отсутствует. И в таких семьях также складываются созависимые отношения. Она также испытывает дефицит отцовской любви и безуспешно пытается завоевать его любовь. Будучи взрослой, она может влипнуть в созависимые отношения (то есть находит мужчину с какой-либо формой зависимости или попадает в любовную зависимость), и также страдает от недостатка внимания и любви со стороны мужчины.

У Светы С. отец был настоящим коммунистом, с «железной рукой», он сделал хорошую партийную карьеру. Человек надежный, правильный, не пьющий, но суровый, холодный, малообщительный, молчаливый, с дочерью почти не общался. Как муж и отец он формально был, а психологически отсутствовал.

Вышла замуж Света за полную противоположность отца – весельчака, балагура, которого каждый считал «душой компании», тусовщика, сильно пьющего, который приходил домой за полночь или не приходил вообще. Как муж и отец он формально был, а психологически отсутствовал. Если ее отец был авторитарным и властным, то муж, наоборот, мягким и душевным. Этим он ее и привлек. И она пыталась добрать у него то, что не получила у отца. Но, как видите, безуспешно, так как дома его практически не было.

Очень сложно складываются отношения с мужчинами у женщины, отец которой – бабник, или ушел из семьи к другой женщине.

Все обостряет ситуация, если отец, разведясь с матерью, полностью прекратил отношения с дочерью. Дочь воспринимает это как предательство по отношению к ней.

Еще в детстве у такой женщины рождается недоверие к мужчинам, злость, обиды, разочарование в мужчинах. Эта травма сказывается на ее дальнейшей жизни. Женщинам, перенесшим такую травму, трудно доверять мужчинам, они ревнивы и стремятся контролировать ситуацию. И такая женщина совершенно бессознательно находит мужчин – бабников, или мужчин, которые в последствии ее предадут.

Но ни в одной ситуации не ставьте крест на своей личной жизни.

Если проведена глубокая внутренняя работа, то возможно выйти из любого негативного сценария.

Если в детстве отец умер, эта травма неизбежно сказывается на жизни женщины. Она может чувствовать себя преданной или покинутой отцом. А может чувствовать свою вину перед ним. Иногда она считает себя не вправе радоваться жизни после смерти папы, а наоборот, все время оплакивает его и горюет по нему. Бывает, что на бессознательном уровне она хочет пойти следом за отцом, ищет смерти. Это делает ее душа из любви к папе. И тогда она может неосознанно притягивать к себе травматические ситуации и страшные болезни.

В этом случае важно отпустить отца, освободить и свою, и его душу. Но негативные чувства: обиды, злость, чувство вины, боль потери, горе привязывают нас друг к другу. Отпустить – значит, и простить, и покаяться, прожить боль утраты и освободить свою душу от всех негативных чувств. Важно понять, что на самом деле ваш отец не хочет, чтобы вы страдали и горевали по нему всю свою жизнь, носили постоянный «траур» по нему. Его душа не желает того, чтобы вы, как преданная дочь, шли за ним в смерть. Наоборот, он был бы рад, если бы вы сделали из своей жизни что-то очень хорошее в память о нем, и вспоминали о нем светло и тепло, с любовью и благодарностью.

У родителей противоположного пола мы учимся принимать любовь (а вместе с ней тепло внимание, заботу, нежность).

Если мы этому не научились в детстве, то в дальнейшем нам будет сложно принимать любовь, тепло, внимание от мужчин (женщин), мы не будем чувствовать себя достойными

этого, нам будет мешать внутренний дискомфорт. Более того, мы будем их отвергать так же, как отвергаем своего родителя.

От родителей на нас льется поток любви, который идет по роду от старшего поколения к младшему.

Но если между нами и родителями возникает трещина, то поток любви прерывается. Иногда ребенок отказывается брать энергию любви у родителя, так как обижен на него, то есть он отвергает родителя. А иногда родитель отказывается давать любовь, так как когда-то сам не получил любовь от своих родителей и не умеет это делать. Поток любви в роду мог прерваться за много поколений до вас.

Иногда при разводе родителей мать сознательно или неосознанно отгораживает ребенка от отца, не разрешая ему брать у отца любовь. Также это бывает в случае, когда отношения между родителями плохие, хотя они и живут вместе, и мать презирает отца. В этой ситуации ребенок из солидарности с матерью и преданности к ней, неосознанно отказывается брать энергию любви у отца. И тогда поток любви от отца тоже прерывается. Бывает, что у ребенка прерван поток любви с одним родителем, и появляется сильная привязанность к другому родителю. Так появляются папины и мамины дочки и сыновья. О них читайте ниже в соответствующей главе.

Но встречаются и «ничьи дети», когда поток любви прерван и от отца, и от матери. Например, когда оба родителя любят больше другого ребенка. Естественно, это рождает ненависть и ревность к брату или сестре, соперничество. Такие люди могут всю жизнь конкурировать с братом (сестрой), и переносить эти проблемы на другие отношения (соперничать с женщинами или мужчинами). Через долгие годы они могут пронести свои обиды, свою боль на родителей. Такие люди могут все время находиться в состоянии печали и депрессии, тоски и голода по любви, так как родительская любовь дает радость и счастье, а также благословление.

Пока мы обижаемся на родителей, мы находимся с ними в состоянии прерванного потока любви. Пока мы их осуждаем и не принимаем, мы не принимаем и энергию их любви.

Если же будучи девочкой, женщина не брала любовь у отца, она не сможет ее брать у мужчин. Ведь она не умеет принимать любовь, да и не считает себя в праве это делать, не считает себя достойной этого. Она будет отвергать мужскую любовь так же, как отвергала любовь отца. Или ее будут отвергать так же, как отверг ее отец.

И выход в этом случае один: восстановить прерванный поток любви от отца к дочери. Это можно сделать с помощью индивидуальных консультаций или расстановок по Хеллингеру.

У мужчины могут не складываться отношения с женщинами по причине прерванного потока материнской любви. Как правило, когда восстанавливается любовный поток, улучшаются отношения. Это очень четко видно на расстановках.

У Оксаны не складываются отношения с мужчинами. Недавно она рассталась с Алексеем, с которым встречалась два года, по причине, что он не хочет более серьезных отношений.

На расстановке она расставляла свои отношения с Алексеем. Ее заместительница (участница расстановки, замещающая Оксану) не видела Алексея, смотрела в сторону (как потом проявилось, – на отца Оксаны). Заместитель Алексея озвучил, что не видит в ней женщину, ощущает холод по отношению к ней. Между ними была огромная дистанция.

В итоге выяснилось, что причиной являются ее сложные отношения с отцом. Отец ушел от них с матерью, когда Оксане было два года. Она его долго не видела, мать прекратила с ним отношения. Оксана познакомилась с отцом только в 20 лет. И все. Отношений никаких. Сама Оксана не осознает ни злости, ни обиды на отца, но все это вышло в расстановке.

После того, как прерванный поток любви от отца к ней был восстановлен, расстанка показала, что возможно улучшение отношений с Алексеем. Его заместитель, почувствовал тепло к Оксане, увидел в ней женщину, и сам к ней подошел.

Наверно, это похоже на чудо, но через несколько дней после расстанки он ей позвонил, они встретились и серьезно поговорили. Алексей хотел восстановить отношения с Оксаной на ее условиях. И они начали совместную жизнь.

Чтобы восстановить прерванный поток любви с отцом, нужно простить отца, перестать его осуждать, то есть принять.

Мы часто не правильно толкуем слово «принятие». Нам кажется, что принять человека – это поощрять и одобрять его негативные поступки. В этом случае, дочь алкоголика говорит: «Я не могу одобрять своего отца за то, что он пил, бил и мучил мою мать и меня». И это естественно.

Но принятие не означает «одобрение» и «поощрение», оно значит «не осуждение». При этом вы можете не одобрять и не поощрять.

Принять отца – значит перестать обижаться и злиться на него, перестать его судить. Принимая отца, вы принимаете его любовь. И у вас появляется возможность принять любовь и у мужчины. Но принятие невозможно без прощения.

Приняв своего отца, женщина может принять любовь у мужчины. Приняв свою мать, мужчина может принять любовь у женщины.

Глава 3. Как отношения с родителем одного с нами пола влияют на нашу жизнь.

Не секрет, что дети подражают своим родителям.

Именно у мамы девочка учится себя вести тем или иным образом, реагировать на те или иные ситуации, быть женщиной, женой и матерью. Мальчик учится у папы тому, как ведет себя мужчина, осваивает роли мужа и отца.

Ребенок мысленно отождествляет себя с родителем одного с ним пола, и таким образом обучается быть мужчиной, мужем, отцом (женщиной, женой, матерью).

Со временем вы сами можете становиться похожими на свою мать (отца), особенно теми качествами, которые вы осуждали в них. Часто женщины мне говорят: «Я – это моя мать».

У родителей своего пола мы учимся тому, как относиться к себе и другим, мы учимся любить себя и других, дарить, отдавать любовь.

Дочки-матери

Отношения с матерью влияют на личные отношения, отношения с самим собой, успехи в работе и даже финансовые вопросы. Так, деньги часто «лежат у ног матери», и одной из причин финансовых проблем являются наши отношения с матерью. Многие мои клиентки и клиенты, проработав отношения с матерью, отмечали резкий скачок в доходах.

Конечно, важны не только наши отношения с матерью, но и наша реакция на эти отношения.

Невысказанные и подавленные чувства гнева, раздражения к матери переносятся в личную жизнь, на партнера.

И во многом вольно или невольно вы повторяете судьбу своих родителей или разыгрываете противоположный сценарий (антисценарий).

Известно множество случаев, когда в нескольких поколениях дочь повторяет судьбу матери. Вы, наверняка, сами знаете такие истории.

Когда в одном роду все женщины остаются одинокими, рожают и воспитывают одни дочерей.

В другом роду женщины рано остаются вдовами.

В третьем роду все мужчины – алкоголики, и сыновья спиваются, а дочери выходят замуж за пьющих мужчин.

Дети, не желающие повторять судьбу родителей, строят жизнь противоположно родительской, но отталкиваясь от их модели, делая все наоборот (так проявляется антисценарий). Так дочь, насмотревшись на несчастную мать, мучавшуюся с алкоголиком, из страха оказаться замужем за пьяницей, вообще может не выйти замуж.

Представьте, что родители идут по жизни, как по лыжне, проложенной их родителями. И легче всего двигаться вслед за ними уже по готовой лыжне, повторяя сценарий родительской жизни. Или ехать по той же лыжне в противоположном направлении, что гораздо сложнее. При этом есть риск, что дорога в этом направлении может оказаться более трудной и менее успешной, чем в родительском направлении. Прокладывать совершенно новую лыжню еще сложнее, направление неизвестно, и не факт, что вырулишь туда, куда хочешь. Кругом много других путей, проложенных и неудачниками и счастливыми. Но как найти нужный путь?

Для этого необходима помощь психолога.

Мать учит девочку быть женщиной, передает или не передает ей женскую силу. Естественно, если у матери подавлена женская, сексуальная энергия, то она не может передать ее дочерям. Может быть, она сама не получила эту энергию у своей матери. В этом случае необходимо восстановить прерванный поток женской энергии в роду.

Но может быть и другой вариант. У матери может быть женская сила в избытке, но дочь сама может отвергать эту энергию, осуждая за что-то мать и не принимая ее.

Татьяна ненавидит свою мать. Она знает, что мать изменяла отцу, причем не раз. Отец сильно ревновал, даже бил мать в порыве ревности. Ее мать была очень привлекательной и женственной, жизнерадостной кокеткой. И все эти качества в ней дочь отвергала и осуждала. Став взрослой, она стала прямой противоположностью матери, чопорной, строгой, зажатой, напряженной, скованной.

Когда мы не принимаем родителей, мы не можем брать то хорошее, что у них есть. Наоборот, таким образом, мы «натягиваем» на себя их проблемы. Вот почему так важно принять мать такой, какая она есть.

Отношения с матерью у женщины влияют на ее отношения с ребенком, особенно с дочерью. Часто женщины на дочь проецируют свои отношения с матерью. Таким образом, проблемы материнско-дочерних отношений могут передаваться из поколения в поколение.

ОТЦЫ И СЫНОВЬЯ

Мальчик учится быть мужчиной на примере отца или мужчины, который его замещает (отчима, дедушки, дяди, тренера). Если такого примера у него перед глазами нет, то ему очень сложно понять, каким он должен быть, как ему вести себя с женщинами, как строить любовные отношения.

Мужчина, забитый и задавленный отцом, будет робеть перед любой «отцовской фигурой», перед авторитетным для себя человеком, учителем, тренером, руководителем. А значит, ему сложно будет сделать карьеру, сложно «продать» себя, как специалисту, он согласится на маленькую зарплату и на постоянные переработки, и не будет претендовать на большее. Такой мужчина будет безвольным и слабохарактерным.

Если же сын бунтует против отца, то и во взрослой жизни он не будет признавать авторитет руководства, вступать в конфликтные отношения, что также скажется на его карьере.

От отца мальчик получает мужскую энергию, которую затем передает дальше своему сыну. Даже если мальчик никогда не видел отца, это не означает, что он не может брать у него энергию. Поток любви можно восстановить и в этом случае с помощью специальных техник на индивидуальных консультациях или расстановках.

Но чтобы восстановить поток любви, необходимо простить и принять отца таким, какой он есть. Перестать его осуждать, критиковать, что-то ему доказывать.

Бывает так, что отец сам не получил мужскую энергию от своего отца, поэтому не может передать ее сыну. В этом случае обычно отец слабохарактерный, безвольный, нерешительный и не уверенный в себе. Но поток любви можно восстановить по роду. Мужскую силу, как ресурс, можно получить у деда или прадеда, что мы делаем на расстановках.

При разводе родителей мальчик может сам отвергать любовь отца из солидарности с матерью. Или мать может сознательно или неосознанно запрещать ему брать эту энергию у отца, если ей претит, что в сыне проявляются черты бывшего мужа. Также такой запрет может быть, если родители живут вместе, но мать презирает, осуждает или ненавидит мужа. В своих детях она может не принимать и отвергать его качества.

В данном случае, чтобы восстановить поток любви от отца к сыну, важно разрешение матери быть похожим на отца и брать у него энергию любви и поддержки.

Если при разводе сын был маленьким, иногда женщины придумывают легенды типа «твой отец летчик, погиб при неизвестных обстоятельствах». Такие легенды разрушительны для мальчика, так как его душа на бессознательном уровне знает правду, а в глаза ему врут. Ребенок теряет, не зная кому и чему верить: себе или матери, своей интуиции или своим ушам.

Социальный успех и у мужчин, и у женщин во многом зависит от отношений с отцом. Чем лучше отношения с отцом, тем выше успех. Поэтому часто успеха в социуме достигают папины дочки и папины сыновья (о них читайте ниже). Они делают успешную карьеру, эффективно ведут бизнес.

Родители могут дать жизнь, а могут забрать, могут благословить, а могут проклясть. Вы, наверняка, знаете, что материнские слова могут ранить больше, чем чьи-то другие. Существуют специальные психотехнологии, помогающие снять «родительское проклятие».

Мы на половину являемся продолжением матери, а на половину – продолжением отца. Если мы не принимаем одного родителя, мы напоминаем одноногого человека. Если не принимаем обоих – безногого. Много ли мы можем добиться в таком состоянии?

Чтобы стоять на обеих ногах, чувствовать себя уверенным по жизни, необходимо простить и принять обоих родителей.

Глава 4. Как простить родителей?

Людей, которые долго помнят свои обиды, часто называют злопамятными, что очень четко отражает суть обиды.

Ведь обида – это гнев на обидчика (на того, кто сделал вам что-то неприятное, принес зло), который вы подавили в себе, и теперь испытываете по этому поводу гамму чувств – страдания, досаду, жалость к себе. То есть обида – это скрытая форма агрессии. По каким-то причинам в той ситуации вы не смогли выразить свою злость. Часто это происходит в ситуациях, когда мы зависимы от обидчика. А ребенок зависим от родителей, от них зависит его дальнейшее благополучие.

Самое сложное – простить своих родителей. Наверняка, вы замечали, что больше мы обижаемся именно на близких людей. Их и простить гораздо сложнее, чем соседей. Ну а родителей простить еще труднее... Слишком близкая связь между нами. И слова, произнесенные родителями, нас могут глубоко ранить, хотя в устах постороннего человека мы можем их не заметить.

Обида не является врожденной эмоцией, мы ей обучаемся в возрасте от 2 до 5 лет и часто манипулируем ей. Мы используем обиды как средство обвинения обидчиков и давления на них, как способ привлечения к себе внимания и жалости (и таким образом получаем энергию). Поэтому нам сложно их простить и отпустить. Нам выгодно долго хранить и лелеять свои обиды, ведь всегда при удобном случае мы можем их предъявить обидчикам и таким образом снять с себя ответственность за то, что происходит в нашей жизни. Мы тут не причем, это обидчики виноваты, а мы, обиженные, во всем правы.

Пока у вас есть выгоды холить и лелеять обиды, избавиться от них у вас не получится. Но когда вы осознаете выгоды, у вас появляется выбор: либо продолжать с собой ту же игрушку в обидки либо отказаться от нее.

Но имейте в виду, что обиды не так безобидны, как кажутся на первый взгляд. Обиды – это скрытая агрессия, которую вы направляете на себя (это аутоагрессия). Когда-то вы подавили в себе гнев на обидчика, но он никуда не исчез и разрушает вас. Это может привести к различным заболеваниям, негативно сказывается на ваших межличностных отношениях, и, конечно, на личной жизни. Когда мы обижаемся, мы «обижаем себя». А наши обидчики могут и не подозревать о наших обидах.

Как вы думаете, чем руководствовались родители, когда вас обижали? Какие у них были мотивы? Проанализируйте их.

Может быть, вам кажется, что отец или мать самоутверждались за счет вас. Но, скорее всего, они руководствовались благими намерениями, или просто не понимали, что это для вас может быть обидным. Часто нашим обидчикам наши обиды кажутся ерундой, мелочью. Когда они узнают о наших обидах, они рассуждают так: «Я бы на его месте на это не обиделся».

Если вы поговорите со своими родителями, то выяснится, что они не хотели вас обидеть, а наоборот, желали вам добра (таким странным для вас способом). Если они таким образом самоутверждались за счет вас, то не осознавали этого.

Может быть, вам поможет знание, что родители всегда на сознательном уровне желают блага своим детям. Никто осознанно не хочет вреда своему ребенку. Другое дело, что благими намерениями можно нанести вред. Но намерения же были благие.

Родители при общении с вами (особенно, если вы – первенец) только учились быть родителями, приобретали этот опыт. Ведь родителями не рождаются... И, наверняка, во многих трудных ситуациях терялись, не знали, как поступить, допускали ошибки.

И, как и каждый из нас, они старались найти наилучший выход из сложившейся ситуации. Может, из двух-трех известных им стратегий ваши родители выбрали, как им казалось, наилучшую. Может, других вариантов они не видели, а о многом даже не догадывались (ведь тогда не было литературы по психологии). Может, просто были в тупике и не знали, что делать. В общем, по-другому не могли.

Позвольте своим родителям быть несовершенными. Они, как и все люди, не идеальны. И имеют право на ошибку. Да, с вами они допускали ошибки. Может быть, они это сейчас осознали, а, может быть, до сих пор не понимают этого. И имеют на это право, право на свои ошибки, право на свое несовершенство...

Будьте милосердны!

То, что они не дали вам, они не знали, как давать, и не умели давать. Они давали любовь вам в той форме, в какой получили ее у своих родителей. По-другому не могли и не знали, как.

Наши родители, да и бабушки и дедушки сами были недолюбленными детьми. В их время любовь к детям, ласка, похвала считались баловством. Тогда лишний раз боялись обнять ребенка, поцеловать, ласково назвать (хотя и хотели этого). Но считалось, что это может навредить ребенку, изнежить, превратить в эгоиста. Остерегались хвалить детей, чтобы не перехвалить. Было принято детей критиковать, указывать им, что делать, держать в рамках. Так воспитывали наших родителей, а они так же воспитывали нас.

Взгляды на воспитание детей с годами очень изменились. Мы, конечно, относимся к своим детям по-другому. Хотя наши отношения с родителями автоматически влияют и на наши отношения с детьми.

Поток любви всегда идет от родителей к детям. Но этот поток может быть прерван. Причин этого множество.

Мы часто сами не берем любовь у родителей, потому что она не в той форме, в какой мы хотели бы ее иметь. И здесь важно понять, что родители по-другому нам любовь дать не могли. Не умели.

Как понять, что вы простили?

Не надо стремиться забыть обиды.

Простить – это не значит забыть. Помнить определенные события вы все равно будете, вы ведь не страдаете от потери памяти. Это – ваша жизнь, ваш опыт, который вам может пригодиться в определенных ситуациях.

Простить – значит перестать эмоционально реагировать на воспоминания о болезненной ситуации. То есть эмоциональная составляющая обиды исчезает, но остается ее рациональное зерно, которое вам необходимо, как опыт.

Как это почувствовать? По своему внутреннему состоянию.

При мыслях или разговорах о своих родителях (или одном из них) вам будет спокойно, легко или даже тепло на душе. Не будет боли, беспокойства, злости, раздражения. Даже когда вы вспоминаете те обидные ситуации, вам спокойно на душе. То есть вы их помните, как факт, но эмоционально на них не реагируете.

Часто люди думают, что простили, а на самом деле прощения еще не наступило. «Я уже простила его, но...» Это – показатель непорочения, самообман.

Если вы не хотите (не можете) простить

Если вы не хотите их прощать, можете не прощать. Есть такая теория, что прощать может только Бог, а человек может только извинять.

Извинить – значит, изъять из вины. Не можете простить – извините. Отпустите свои обиды, освободитесь от них. Ведь обиды вашу душу разъедают, вам и освободиться от них. Обиды разрушают и вас, и ваше здоровье, и ваши отношения. В общем, вам самим выгодно отпустить свои обиды.

Глава 5. Влияние семьи

Отношения с обоими родителями, отношения между родителями, душевная травма, нанесенная в детстве, обиды, боль, естественно, впоследствии влияют на нашу личную жизнь.

Модель родительской семьи изначально для ребенка становится образцом для подражания. В детских играх со сверстниками, братьями и сестрами он проигрывает эти отношения. А во взрослом возрасте неосознанно ищет партнера с подобной моделью родительской семьи и старается внедрить эту модель в свою семью.

Как правило, гармоничные отношения складываются между мужчиной и женщиной, модели родительских семей которых совпадают. Вот почему так важно выяснить у избранника(цы), какая модель, какие ценности и верования в его родительской семье, расспросить, как жили его родители, какие традиции были приняты в семье.

Если ребенок видит только негармоничные (созависимые) отношения между родителями, то только такие отношения учится выстраивать. Он не знает, что такое близкие, искренние, открытые отношения. В дальнейшем он неосознанно находит партнера с похожей моделью семьи, и они вместе строят семью по образцу своих родителей. Если же он находит партнера с другой или противоположной моделью семьи, то из-за разницы моделей между ними постоянно возникают конфликты. Такие пары часто расстаются.

А если ребенок рос без отца, то он вообще не видел, как строятся отношения между мужчиной и женщиной. И поэтому ему сложно строить отношения с противоположным полом.

Для девочки, выросшей без отца, мужчины – это что-то неведомое и незнакомое. У нее не было примера перед глазами мужско-женских отношений, она не знает, как общаться с мужчинами, как их слушать, понимать, реагировать на то или иное поведение, как показать свое недовольство или любовь и тепло. И она во взрослой жизни учится «женским секретам» сама, «набивая свои шишки». Зато она видит мать, играющую сразу две роли – и отца, и матери. И ей сложно на примере такой матери научиться быть женщиной.

Мальчик, выросший без отца, не знает, что такое мужчина, как себя ведет мужчина, ему не с кого брать пример. Он не знает, как строятся отношения мужчины и женщины, как реагировать в той или иной ситуации. В дальнейшем во взрослой жизни ему сложно проявлять мужские качества.

Вот почему очень важно, чтобы в доме, где ребенок растет без отца, хотя бы изредка появлялись мужчины, пусть на время: дед, дядя, отчим, друг матери, муж подруги матери. И, конечно, лучше всего, когда ребенок имеет возможность общаться со своим отцом.

Модель родительской семьи, привычные, знакомые с детства паттерны люди переносят во взрослую жизнь и продолжают проигрывать застарелые конфликты с отцом (матерью) в своих отношениях. Допустим, женщина со своим мужчиной (мужем) может отыгрывать конфликты с матерью или отцом.

У Насти Л. психологическая зависимость от мамы, ее мать – сильная, властная женщина. И Настя находит таких же сильных и властных мужчин, как ее мать, и проигрывает с ними те же конфликты, копируя свои отношения с мамой.

Сложнее строится личная жизнь людей, выросших в неблагополучных, так называемых дисфункциональных семьях. Это семьи, в которых у мужа или жены или у обоих супругов присутствует какая-то зависимость (алкоголизм, трудовое, сексологическое, обжорство, зависимость от азартных игр, шопинголизм, компьютерная или инет-зависимость). Зависимость может быть от хронической болезни (или «букета болезней») или рыбалки-охоты,

какого-то увлечения, и даже от дивана и телевизора. При этом не важно, какая эта зависимость, все эти семьи неблагополучны.

В них выстраиваются так называемые созависимые отношения, и один из супругов находится в состоянии психологической зависимости (созависимости) от другого, в свою очередь страдающего от какой-либо зависимости. Все в таких семьях крутится вокруг зависимости одного члена семьи, и остальные члены семьи называются созависимыми.

Супруги делят между собой роли гипофункционала (зависимого) и гиперфункционала (созависимого), который заботится о зависимом и берет на себя ответственность за него и все происходящее.

Дети в таких семьях с рождения видят негармоничные отношения между женщиной и женщиной и учатся строить созависимые отношения. Такие люди могут иметь склонность к какой-либо зависимости, в том числе любовной, и не умеют строить равные, гармоничные, открытые отношения.

Естественно, детям в таких семьях не хватает родительского тепла, любви, внимания и заботы. Более того, они живут в постоянном напряжении и тревоге, а может быть, даже в сильном страхе. Дети пьющих родителей с беспокойством ждут выходных и праздников. Ведь любой выходной и праздник может превратиться в пьянку с битьем посуды и мордобоем.

Ребенок может каждый день находиться в тревожном ожидании того, кто первый придет домой – мама или папа. Если мама, то это принесет облегчение, если папа – то ужас. Если папа придет домой трезвый, то это – праздник в доме. Если пьяный – то кошмар, может быть драка.

Таким образом, в дисфункциональных семьях царит напряженная атмосфера, все пропитано тревогой. Для детей чувства тревоги, напряжения, страдания, боли становятся привычными, нормальными и естественными состояниями.

Во взрослом возрасте такие люди не могут жить без этих привычных чувств и неосознанно притягивают к себе ситуации, в которых можно получить очередную порцию страданий и острых ощущений, сопровождающихся выплеском адреналина. Более того, у людей, выросших в дисфункциональных семьях, слабо работает инстинкт самосохранения.

Как правило, такая семья отрицает реальность, «закрывает глаза на проблему». В созависимой семье существует негласный или гласный запрет на обсуждение причин проблемной ситуации. Когда разговор заходит о болезненном вопросе, тема тут же меняется (неявный запрет), или говорится: «Мы не хотим это обсуждать», «Давайте не будем об этом» (явный запрет).

В результате дети в таких семьях приучаются не верить своим глазам, ушам, чувствам, впечатлениям, интуиции, начинают воспринимать информацию, получаемую из внешнего мира искаженно. Повзрослев, они перестают доверять себе, своему сердцу, своим глазам и чувствам или отказываются пользоваться их подсказкой, не обращают на них внимания, начинают жить иллюзиями, отрицая реальность.

Если в родительской семье все построено на лицемерии, мы учимся ему тоже. А это в дальнейшем сказывается на нашем развитии, на наших взаимоотношениях с другими людьми. К чему это приводит?

К тому, что люди, выросшие в дисфункциональных семьях, перестают различать хорошее и плохое к ним отношение, не видят разрушительные для них отношения. Им наносят вред, а они этого не замечают. Они не могут реалистично оценить ситуацию. Перестают доверять себе, своей интуиции, а их инстинкт самосохранения молчит.

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.