

# Честная книга об отношениях. Как создать идеальные отношения с поправкой на реальность

**Автор:**

Елена Потапенко

Честная книга об отношениях. Как создать идеальные отношения с поправкой на реальность

Елена Николаевна Потапенко

#Psychology#KnowHow

Когда-то давно кто-то завещал женщине быть идеальной, найти идеального мужчину и жить идеальной жизнью. Не жизнь, а картинка, ну всем же хочется, правда? Но женщина была мудра и быстро поняла, что есть тут какой-то подвох, – идеальность напоказ не приносит счастья.

Автор книги – Елена Потапенко, семейный психолог и счастливая жена – убеждена, что счастье доступно каждому, и его не нужно «заслужить», «выстрадать» или «добиться».

Для счастья не нужно становиться богиней, принцессой или суперженщиной, которая все успевает, хоть вам это внушали долгое время. Не существует идеальных героинь! Есть мы – необычные в своей обычности, строящие свои обычные, искренние и теплые отношения не напоказ.

Из этой книги вы узнаете простую правду о жизни, о себе, о мужчинах и об отношениях.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Елена Потапенко

Честная книга об отношениях. Как создать идеальные отношения с поправкой на реальность

© Потапенко Е., 2020

© Павлов А., фото на обложку, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Вступление

Для кого эта книга

Эта книга не научит вас, как стать богиней, принцессой, феей или женщиной-вамп.

Вы не найдете здесь советов из серии «Как найти и удержать мужчину».

Я не обещаю вам, что после прочтения вы немедленно станете суперженщиной, к ногам которой будут десятками и сотнями валиться самые успешные, богатые и крутые мачо.

Но эта книга может научить вас самому главному: тому, как стать счастливой.

Если вы, конечно, этого захотите.

Причем – оставаясь самой собой. Такой как есть. Без необходимости ломать себя, приносить жертвы и пахать над отношениями как проклятая день и ночь.

Счастье доступно всем, каждой самой обычной женщине. Оно – вовсе не сокровище за семью печатями, которое можно взять только с боем, победив дракона и пробив головой непробиваемые стены. Все гораздо проще.

Из этой книги вы узнаете простую правду о жизни, о себе, о мужчинах и об отношениях.

Счастье для обычных женщин кажется вам невозможным? Вы слишком часто слышали призыв, что счастье надо заслужить? И уже успели устать от предписаний всевозможных «гуру», которые твердят, что сначала надо стать идеальной, безупречной и безукоризненной во всем, немедленно полюбить себя, и только тогда у тебя что-то получится? Считаете, что без всего этого и рассчитывать в этой жизни особо не на что?

Ну так вот: это неправда.

Есть много обычных и, тем не менее, счастливых в своей обычности женщин. Только их почти не видно. Потому что им не нужно, чтобы их видели. Нет в их жизни «показательных выступлений», их счастье – не напоказ. Они не стараются выглядеть счастливыми, не создают видимости благополучия и успеха. Они не претендуют на совершенство, не обличают других, дабы доказать свое превосходство («Вот, смотрите, какая я – не то что она!»). Они не предъявляют другим свои отношения в качестве доказательства собственной полноценности. Они просто живут. И в их жизни есть праздники и неприятности, есть время пострадать – и время порадоваться, есть обычные люди рядом, иногда – герои, а иногда и не очень.

Кто такие обычные женщины? Те, кто уже все знает про себя, не претендует на принцев и идеальные отношения и все же хочет быть счастливой. То есть – большинство из нас.

Только не надо думать, что быть обычной женщиной – это значит иметь в жизни самые низкие запросы. Быть счастливой – это далеко не низкий, а, может быть, самый высокий запрос.

А вообще-то, если вдуматься, разве хоть одну из нас можно назвать обычной? Конечно, нет. По большому счету, обычных женщин не бывает. Каждая необычна, потому что другой такой нет. Вопрос в том, чтобы оставаться собой, не стараться превратиться в нечто другое, в такую особенную идеальную героиню, которая якобы только и достойна счастья.

Не существует идеальных героинь! Есть мы – необычные в своей обычности. Которым нужно реальное счастье – а не мечты о сверкающих недостижимых идеалах. Которые хотят самых обычных, искренних, живых и теплых отношений. Пусть несовершенных, не таких, которые можно выставить напоказ, чтобы поразить подруг, но – самых настоящих.

Счастье не по инструкции

Любые инструкции в отношениях – если эти отношения настоящие, а не образцово-показательные, для предъявления окружающим – не работают.

Вот почему в этой книге вы не найдете пошаговых инструкций.

Как сделать так, чтобы он: влюбился – женился – взбесился – удавился и т. д. – это не про отношения. Это про манипуляции.

Вы, конечно, можете их освоить. Но будьте готовы к тому, что в 90 процентах случаев не получите желаемого результата.

Почему?

Потому что 90 процентов мужчин не имеют ничего общего с теми недоумками, на которых учат воздействовать подобные инструкции.

На всевозможных тренингах (коих сейчас множество), где учат, как сидеть, как смотреть, что говорить, чего не говорить и как вести себя в койке – за образец мужчины чаще всего берется какой-нибудь неудачник, от которого с печальным свистом на днях улетела последняя резиновая женщина. И вот такой, конечно же, падет под вашими новыми послетренинговыми навыками.

Самое смешное: чтобы вот такой вот перед вами пал, вообще не нужны никакие тренинги и инструкции. Вспомните, он и так уже пал, еще в прошлом году, или в позапрошлом, а может, еще не один раз до того... И вы тогда пили валерьянку. Потому что отвязаться от такого счастья стоит невероятных эмоциональных усилий.

А если вот такие и так уже давно ваши – так зачем платить за тренинги?

Банальная мысль, но повсеместно игнорируемая: не существует никаких правил, универсальных для всех аксиом, которые бы работали во все времена. Конечно, очень заманчиво было бы, получив пошаговую инструкцию, выучить отношения как комплекс гимнастики. И чтобы больше никаких проблем!

Но так не бывает. Это самая большая ложь. Да, вам могут дать инструкцию и рассказать, что делать, но это только обертка, как фантик от конфеты, а главное останется внутри.

Отношения – это категория не внешняя, а внутренняя. Успех – да, это категория внешняя: его оценивает окружение и выносит вердикт. А потому я вообще не понимаю, что такое успешные отношения. Ведь в отношения мы идем совсем не для того, чтобы нам поставили отметку!

Эта книга для тех, кто хочет отношений, да, и «взамуж» тоже. Но не для тех, для кого внешний успех – самая большая ценность.

А потому эта книга не про то, как «привлечь, зацепить, затащить, женить» и еще чего-то там сделать с ним. Эта книга вообще не про него. Она – про вас. Про то, как сделать так, чтобы вы стали: счастливой – довольной – свободной – красивой.

И если на этом фоне кто-то захочет влюбиться, жениться или взбеситься, то это будет приятный бонус. А он захочет. С красивыми и счастливыми всегда случаются разные истории. Много. И из них (историй) уже можно выбирать.

Зачем мы друг другу, или Я твоя мультиварка, а ты мой пылесос

Что меняется при замене Пети на Васю?

Зачем тебе вообще вступать в отношения? Зачем нужен мужчина рядом?

Как бы вы ответили на этот вопрос? Задумывались ли вы об этом вообще когда-нибудь?

Вопрос ведь немаловажный. А может – даже самый важный для начала отношений.

«Ну как – зачем? Так положено, чтобы все как у всех, и вообще...»

Казалось бы, на этот вопрос вообще не требуется ответа. Так надо – вот и все. И все же – стоит задуматься.

Иное дело – прошлые времена, когда в одиночку выжить было очень проблематично. Поколение наших бабушек, чья молодость пришлось на послевоенные годы, точно знало: без мужчины очень трудно, а потому надо замуж и как можно раньше. Что уж говорить о еще более сложных временах, когда «надо замуж» было совершенно непререкаемой истиной?

Но в наше время, когда выясняется, что женщина не хуже мужчины может обустроить свою жизнь, сама себя обеспечивать и жить самостоятельно – в общем-то, не испытывая особых сложностей в плане быта, – эта истина уже стала не столь непререкаемой.

Если ты можешь вполне благополучно жить в одиночку, тогда – зачем?

«Чтобы любить».

Казалось бы, самый естественный ответ.

Ан нет!

На самом деле множество людей обоего пола, отвечая на вопрос «Зачем тебе мужчина (или женщина)?», начинают перечислять функции, которые партнер должен выполнять для него.

Чтобы готовила, заботилась, ухаживала, чтобы розетки чинил, машину водил, тяжелые сумки носил, и даже любовь в этом ряду превращается в функцию: чтобы любил или любила, качественным сексом обеспечивал(-а), ну а заодно и социальный мой статус на должном уровне чтобы поддерживался.

Функциональное отношение друг к другу – это такой маркетинговый ход современного мира. Массовый тренд общества потребления: хочу, чтобы мне было удобно! Еще удобнее, еще!

Есть множество ситуаций и целых сфер жизни, где такая позиция уместна и оправдана. Если мы покупаем услугу или товар, то, конечно, за свои деньги хотим получить максимум качества, удобства и комфорта.

Но вот когда эта же модель взаимодействия с миром переносится на близкие отношения – жди катастрофы.

Функциональный подход к отношениям – заранее проигрышный!

Ну не работает это в отношениях, как ни старайтесь.

Функции в нашей жизни взаимозаменяемы. Люди – нет.

Невозможно заменить Петю на Васю и получить те же самые отношения. Возможно, Вася будет точно так же чинить розетки, выгуливать собаку и спрашивать: «Как прошел день?» Но это будут уже совсем другие отношения. Даже если Петя и Вася обладают совершенно идентичным набором качеств, умений и благ.

Обменный курс на брачном рынке

Сейчас очень много психологических тренингов, семинаров и вебинаров, книг и прочего материала на тему о том, как именно и каких функций можно добиться от человека, применяя техники манипулирования. Вот только счастливых пар на этих советах не становится больше.

Некоторые тренеры (преимущественно с приставкой бизнес-) предлагают забавную такую концепцию отношений в паре. В этой концепции главное – обмен. Причем обмен вполне реальными благами, которые можно измерить и пощупать, так сказать.

Совсем примитивно это выглядит так: вот есть список того, что имеется у тебя, и вот есть список того, что имеется у меня. Вот мы встречаемся – и обмениваемся всем этим «богачеством». И в результате, конечно, случается с нами счастье, баланс и гармония.

Согласно этой концепции, чем больше у тебя есть, тем выше твоя стоимость на брачном рынке. А значит, шире у тебя входной поток заинтересованных. И среди этой толпы многократно возрастают шансы найти подходящую персону для взаимовыгодного обмена.

Причем эта концепция очень живучая! Именно она дает нескончаемые поводы для споров, прений и склок – в общем, «священных войн», или, на интернет-жаргоне, холиваров. Он ее стоит или нет? А она его? И кто кому чего недодал? И кто кому чего и сколько должен? Поскольку процесс подсчета увлекателен, то тема эта вечная.

Но ведь по гамбургскому счету в применении к близким отношениям эта концепция не выдерживает даже легонькой критики.

Посмотрите внимательно вокруг. Разве любят только тех, кто обладает неоспоримыми достоинствами? Или только тех, кто всегда и во всем лучший и первый? Или у кого список ресурсов длиннее? Конечно же, нет. Любят всяких: и толстых и худых, и бедных и богатых, и уродцев и прекрасных, и умных и непроходимых тупиц, и святых зожников и несвятых фастфудщиков. И список этот можно продолжать, присоединяйтесь!

Самый шумный и трэшевый момент в обсуждении подобных концепций брачных рынков – это обмен секса на различные блага. Девочки мальчикам секс, а

мальчики девочкам айфоны и «лехусы», должности и штампы в паспорте.

Секс, конечно, кем-то сильно переоценен в этом случае, ну да ладно. Но вот что хочется спросить у тех, кто придерживается данной картины мира: если мужчина получает в сексе доступ к телу и удовольствие – и женщина все то же самое, то почему ей еще плюс «лехус»?

Не сходится что-то арифметика! Или, может, у нее удовольствие поменьше? А если нет – то она еще и доплачивать должна? Я вот затрудняюсь ответить.

Мне-то кажется, что обмен в отношениях очень простой: за любовь надо платить любовью, за хороший секс хорошим сексом, за доверие – только доверием. Хотя при ближайшем рассмотрении, возможно, и этот обменный курс никуда не годится. Все гораздо тоньше и неоднозначнее, чем можно прописать в любой теории отношений.

А если всему назначать цену... Тогда очень хочется узнать, почему нынче доверие и поцелуи в макушку. Если уж у нас рынок. А?

Грустная история про Васю, который инвестировал в отношения деньги

Вася зарабатывал много. Семья не бедствовала. Он сильно уставал, мало улыбался и с домашними разговаривал сквозь зубы.

При любых шероховатостях в семье Вася напоминал, кто за все платит, и считал разговор оконченным.

Жена привыкла. С годами научилась не спорить. Не обращать внимания на неуважение к себе и вечную занятость мужа.

Поначалу – да, часто тревожилась. Чего-то хотела то от него, то от себя, то сразу от обоих. Но все это оказалось тщетно.

Вася упорно не слышал просьб. Никогда не отвечал с первого раза, раздражался от любых вопросов. Согласовывать планы считал ниже своего достоинства.

Обниматься разучился с рождением второго ребенка. Надо ли говорить, что комплименты, внимание и доверительные разговоры исчезли еще раньше.

Жена перечитала кучу книг, прошла тренинги про пробуждение в себе богини, освоила курс дыхания маткой и отработала навык антикризисных переговоров.

Не помогло.

Вася матерел, иногда забывал здороваться, а иногда, казалось, он даже не помнит, что женат на живом человеке. Хотелось бы сказать, что и про воспитание он тоже забыл, но нет: нельзя забыть то, чего у тебя отродясь не было.

Дети были неплохим атрибутом успешности, но ими занимались гувернантки, няни, водители, домработницы и жена. Выходило дорого, но Вася старался и оплачивал.

Для Васи было дорого все, но он из кожи вон лез, чтобы, во-первых, все было, а во-вторых, чтобы никто не забывал, кто за все это платит и как он надрывается на своей работе.

Жена об этом и не забывала, но зачем-то суежилась. Что-то лепетала про отношения и уважение. Отчаявшись, дошла до психолога.

За несколько встреч диагностировала у себя созависимость, оплакала одиночество в браке, ушедшие чувства, повыла от безысходности и... попрощалась с психологом. Оставила все как есть. И успокоилась.

Но однажды безвременно накрылась медным тазом Васина работа.

Сдулись финансы. То, что осталось, оказалось явно недостаточным для прежних инвестиций в семью.

И семья на этом тоже закончилась.

Жена легко и непринужденно ушла, не попрощавшись, в неизвестном направлении. Проклинал.

Друзья сочувствовали, подтверждали, что жена евойная – меркантильная тварь, которую всегда интересовали только деньги. Друзья, кстати, тоже скоро закончились. Вася заподозрил, что и им были нужны только его деньги. Но подтвердить эти догадки оказалось уже некому.

Вася окончательно убедился, что люди – скоты, что не существует никакой любви и дружбы. Даже любимые дети, казалось, забыли папин номер телефона.

Грустная история. Но – логичная.

Вася инвестировал в отношения деньги.

Закончились деньги – закончились отношения.

Как минимум странно ожидать за деньги любви, поддержки, теплоты и близости.

Васе никто не объяснил, что дивиденды от денег могут быть только в купюрах.

И только за уважение люди платят уважением.

За преданность – преданностью.

За любовь – любовью.

За поддержку – поддержкой.

За доверие – доверием.

За деньги покупаются вещи и функции, а не люди и чувства.

Иногда за деньги продается видимость семьи и отношений. Повезло, если эту видимость можно оплачивать всю жизнь. Иногда может и не повезти.

Как Васе.

Инвестициям в отношения – не учат.

Так как это долгосрочные инвестиции.

И они требуют усилий и внимательного отношения к тому, что внутри семьи.

К детям. К жене. К мужу. К способу коммуникации, к совместности, к разности.

Одних только денег – недостаточно.

Как и любой другой функции.

Отношения – это не борщ плюс секс

Казалось бы, банальные истины – не построить отношений на законах рынка. И на советах в статьях типа «11 способов быть хорошей женой» или «3 пункта идеального мужчины, которого все хотят» счастливых пар что-то не прибавляется.

Потому что отношения – это гораздо больше, чем сварить суп, вбить гвоздь, помыть полы. Близость, безопасность, доверие не получить манипуляциями и подгонкой себя под список качеств идеальной женщины или лучшего мужчины. Отношения выстраиваются на внутреннем ресурсе каждого участника, и только уникальность конкретного мужчины и конкретной женщины дает в итоге уникальность, неповторимость пары.

Может ли партнер быть функцией? Да, а почему нет? Можно ли попытаться построить отношения на манипулировании друг другом, на требованиях взаимной выгоды и пользы? Можно. И даже можно обоюдно договориться: я для тебя мультиварка, а ты для меня пылесос. На краткосрочной дистанции это может сработать. На долгосрочной – нет. Когда человек в твоей жизни становится функцией, близость тухнет.

И вот что из этого может выйти. Предположим, он идеально выполняет все предназначенные ему функции, а ты идеально выполняешь свои. Оба вы обладаете огромным списком ресурсов и достоинств, которые соответствуют вашим взаимным требованиям друг к другу. Чисто теоретически вы идеальная пара. Фактически же с трудом друг друга выносите. И скрипите зубами, еле сдерживая раздражение. Почему? Что не так? Все же идеально! Все по правилам, все просчитано, взаимообмен налажен, ты – мне, я – тебе!

Вы можете делать хорошую мину при плохой игре. Вы можете изображать благополучие, живя без настоящей человеческой близости, многие так делают. Но в конечном итоге этот вариант – тупиковый.

Потому что если человек хоть чуточку жив, то он непроизвольно будет смотреть туда, где легко дышится, где можно зарыться носом в родное плечо, где смеются и плачут на твоём языке и где при любых катаклизмах есть тот, кто на твоей стороне.

С некоторыми этого не случается никогда. И доказывать им, что отношения – это больше, чем борщ и секс, – гиблое дело. Это словно разные вселенные.

Еще одна грустная история – про Машу, которая очень хотела быть полезной

Маша была отличной хозяйкой. У нее одновременно варился борщ, благоухал захер и безукоризненно получалась фуа-гра.

Никто из домашних не припомнит, чтобы в доме пахло горелым или хотя бы невкусным.

Правда, случаев, когда Маша улыбалась, а тем более хохотала, тоже никто не припомнит.

У детей часто пропадал аппетит прямо во время еды, потому что есть так, как хотелось, – то есть иногда вкусно чавкая и с удовольствием – было нельзя. Есть нужно было прилично и воспитанно, иначе замечания превращали трапезу в исправительную колонию строгого режима.

Рынок, магазины, плита, еда, накрыть, накормить, убрать, отполировать, выдохнуть – график Машиной жизни изо дня в день.

Не каждая операционная могла сравниться с чистотой Машиного дома. «Чисто» – это не то слово, каким можно охарактеризовать состояние, до которого Маша воодушевленно доводила дом. В нем все сияло, блестело и местами отсвечивало божественными переливами. В этом доме чужому человеку страшно было даже присесть. И совершенно непонятно, как в нем вообще можно было бы жить.

Жить было сложно. Всем. И мужу, и детям, и самой Маше.

И от детей, и от мужа Маша требовала соблюдения ряда правил пребывания (отбывания?!) в доме. И если муж мог себе позволить некоторые вольности со скандалом и рявканием, то дети получали от мамы нескончаемые замечания и воспитательные меры.

Маша чувствовала себя цербером, следящим за порядком. Регулярно напоминала, угрожала и высказывалась. Но это не помогало. Усталости ее не было предела. Ибо дом никогда не был в порядке, кто-то где-то обязательно успевал наследить, намусорить и распотрошить.

Не жизнь, а каторга.

Надо ли говорить, что легкость, флирт, душевные разговоры закончились у Маши никто не помнит когда. Она и сама не помнит. Жизнь, в которой нужно выбиваться из сил, чтобы быт для домашних был добротным и красивым, вряд ли можно назвать легкой.

Зато у Маши была индульгенция на плохое настроение, резкость, язвительность и головную боль. Ибо ясно-понятно, кто лучше всего и тяжелее всего трудится для общего блага.

Атмосфера в семье была соответствующей. И главное – неблагодарной.

Дети тайно бегали перекусить в «Макдак».

Муж часто задерживался на работе.

Однажды задержался совсем.

Через полгода подал на развод. Выбив у Маши из-под ног надраенный до блеска пол.

По большому счету, на Маше держалось все в этом доме и сам дом: 25 лет каторжного труда, самопожертвования и родительского подвига.

И – никакой благодарности.

Дети выросли и разъехались.

Семейные праздники, скандалы и ритуалы закончились.

Остались идеальная чистота, тишина, тоска и невыносимое чувство предательства.

Повторюсь, что функциональные отношения – дорога в никуда в наши чудесные дни. В большинстве случаев каждый человек все в своей жизни может сам: и борщ сварить, и деньги заработать. И это не зависит от пола.

Так случилось, что в современном мире в одиночку стало жить проще и спокойнее, чем в паре. Но для близости, поддержки, радости и утешения нужен другой. И не такая уж простая задачка – выбрать, какой стиль жизни твой. Количество одиночек растет. Оно и понятно. Но и количество депрессий – тоже.

Почему нет смысла полировать себя напильником

Заметьте, как сильна эта психологическая установка: стань лучшим, стань первым, стань самым-самым, дай как можно больше – и тогда тебя полюбят.

И вот вы дрессируете себя, чтобы стать самыми лучшими поварами, домашними сантехниками, любовниками, любовницами, машинами по добыче денег, а также занять в своем арсенале еще десятки безупречных функций... А потом оказывается, что это не гарантирует в отношениях ровным счетом ни-че-го!

Но люди продолжают требовать функциональности и от партнера, и от себя. По сути это потребительское – то есть бездушное и бесчеловечное – отношение и к себе, и к другому.

Люди занимаются повышением своей функциональности, вкладывают в это деньги, безжалостно полируют себя напильником, а потом предъявляют миру счет. А что мир? А миру – все равно.

### Практическое задание

И здесь я хочу обратиться к читательнице с вопросом, на который предлагаю дать ответ не мне, а самой себе: как вам кажется, не ставите ли вы на первое место в отношениях функциональность – и свою собственную, и других людей? Не уподобляетесь ли Васе или Маше, считающим, что главное – это зарабатывать деньги, обеспечивать семью, кормить-одевать-обувать? И что за все это можно получить любовь?

Какими способами вы пытаетесь заслужить любовь близких? Что и как вы для этого делаете? Почему вы это делаете? Вы считаете, что выполнять свои функции – это и значит любить? В итоге: «Я ему все отдала, а он...» Разве это любовь, если за нее требуется оплата?

В основе такого поведения часто лежит страх стать ненужной. Кажется, если я буду хорошо выполнять свои функции, я заслужу любовь и меня не бросят. Но это иллюзия. Выполнением функций не заслужить любовь. Подумайте о том, как избавиться от этой иллюзии. И постарайтесь понять: любовь ничем не заслужишь, никаким выполнением функций. Любовь может с нами случиться, если ей не мешать. Люди много чего совершенно неосознанно делают, чтобы отношения не складывались, но отказываются признавать это. Гораздо охотнее они учатся манипуляциям и прочим навыкам, обещающим, что влюбится любой. И почему-то забывают, что мы не можем заставить себя любить кого-то, но

также невозможно заставить кого-то полюбить нас.

Однажды наступает такой момент, когда тебе становится наплевать на приличия, пристальные взгляды и осуждающие разговоры. Ты просто живешь, громко радуешься, когда для этого есть повод, и так же открыто грустишь, если уж без неприятностей не обойтись. И когда тебе почти сорок, очень жаль времени на то, чтобы строить фальшивые витрины, соответствовать чужим ожиданиям и втискивать себя в безупречные формы общественного мнения.

Быть идеальной – скучно. Позволить себе быть живой: сумасшедшей, печальной, грустной, радостной, громкой, тихой, в общем, любой – вот это и есть настоящая роскошь. И, да, это огромное везение, если самый близкий человек не требует от тебя безупречности, непосильной выдержки и неуязвимости. Он просто рядом. Такой же: родной, живой, настоящий.

Говорят, что счастье заразительно, и совершенно точно есть такие минуты, когда непереносимо хочется, чтобы все вокруг заразились им! И оказались больны счастьем, без возможности выздоровления.

Отношения – это про чувства

Так почему же никак не удастся построить отношения на строгих и безупречных расчетах? На взаимообмене и качественном выполнении возложенных на вас функций? Почему в отношениях вообще невозможно ничего просчитать и рационализировать?

А дело вот в чем: вашим чувствам абсолютно без разницы, насколько вы совершенны в выполнении ваших функций и насколько совершенен в этом ваш партнер. Чувства от этого не зависят.

Отношения – это всегда про чувства. А не про то, кто, кому, чего и сколько должен.

Старая, как мир, истина. Но почему-то забытая. Может, потому что век у нас рациональный, а чувства кажутся чем-то совсем уж эфемерным и непрочным. Хочется построить отношения на более надежной основе, не так ли?

Всех, кто так думает, придется разочаровать: не получится. Придется все же обратиться к чувствам. Как бы трудно и страшно это ни было.

Говорить друг с другом каждый день? Обниматься? Заботиться? Благодарить и говорить хорошее? Ежедневно, а не раз в год?

Трудно? Но для хороших пар все это так же естественно, как чистить зубы.

Потому что в этом и есть весь смысл: жить с тем, кто заинтересован жить с тобой.

Ну а зачем еще?

Да, можно найти еще пару десятков ответов на вопрос «зачем?», но все эти ответы будут не про отношения, а про функции кого-то в отношениях.

Все реже людям нужны лишь бы какие-нибудь отношения. Все чаще нужны качественные отношения, в которых тепло и уютно. Все реже люди хотят быть просто в браке, все чаще хотят брак поддерживающий и теплый с заинтересованным человеком рядом. Потому и не задерживаются надолго там, где одиноко, холодно и небезопасно.

И это, на мой взгляд, хорошо.

Плохо, что не все понимают: благополучные отношения – это навык, который, после того как проходит химия влюбленности, требует волевых усилий и только потом становится автоматическим.

Еще хуже, когда у одного в паре есть чувство ценности отношений, а у другого нет. Такое случается. В начале отношений, как правило, в них заинтересованы двое. Но уже тогда могут возникать ожидания, что партнер сделает так, чтобы любить хотелось всегда. Но – нет, без взаимных усилий это невозможно. Задача каждого – присматривать за тем, какие семена ты сажаешь в своей паре. Если

никакие, так ничего и не вырастет.

Невозможно построить отношения в одно лицо. Это всегда процесс на двоих, как на детских качелях, где одному не покататься. Так и в семью, и в отношения один не поиграешь, если второй – всего лишь атрибут и только символизирует собой наличие семьи. Этого для большинства людей уже недостаточно. Сам себя не обнимешь, киношку сам с собой не обсудишь и приятностей не наговоришь. Много чего в одиночку невозможно.

А если это становится невозможно и вдвоем, то и зачем тогда?

Да, при определенном уровне развития, а также при наличии специфических познаний и навыков отношения можно выстроить с кем угодно. Даже с фонарным столбом.

Но уже не хочется.

Ибо зачем столбы, если достойных людей вокруг достаточно?

Основной Закон семьи, или Как мы будем договариваться

Умеете ли вы разговаривать?

Про функциональный подход к любимому человеку все понятно: это не работает. Вы хотите любви и замуж – или нанять работника, помощника по дому, потакателя вашим желаниям и удовлетворителя ваших амбиций в одном лице? Обе эти задачи решаемы, но по-разному, имейте это в виду.

Это не значит, что любовь исключает какие-либо обязанности, функции и ожидания в отношении друг друга. Совместная жизнь, совместное бытие требует от нас определенных действий, ресурсов и усилий. Мы же все-таки не на небесах живем, где можно парить в потоках своей романтической любви,

наслаждаться счастьем и жить, как птички божьи, не зная забот и хлопот. Нет, нам всем, хотим мы того или не хотим, приходится и деньги зарабатывать, и быт обустраивать, и заботиться не только о своих прекрасных возвышенных чувствах, но еще и о том, как семью одеть-обуть-накормить.

Все мы знаем, сколько замечательных семейных лодок, чье путешествие, казалось бы, так счастливо начиналось, разбилось об этот самый быт. А все почему? Да потому, что были не готовы к нему и к связанным с ним испытаниям.

Одна крайность – искать партнера, чтобы выполнял разные нужные функции в твоей жизни. Другая крайность – так высоко взлететь на крыльях романтических чувств, что забыть о грешной земле и о том, что функции выполнять все же придется.

Как же найти золотую середину? Как создать такую семью, где вы нашли друг друга по любви и взаимному притяжению, а вовсе не из меркантильных соображений – но при этом вполне справляетесь с бытовыми заботами и довольны в этом вопросе собой и друг другом?

Ответ один: научиться договариваться. Без обид, без взаимных претензий – просто спокойно говорить. Обсуждать спорные и затруднительные моменты в вашей совместной жизни. Касающиеся не только быта, конечно. Но и всех аспектов ваших отношений.

Разговоры бывают непростыми. Чтобы справиться с ними, важно опираться на следующие установки:

? во-первых, никто из нас не виноват;

? во-вторых, каждый из нас – хороший;

? в-третьих, наши отношения важнее любых недоразумений.

Именно быт часто становится тем катализатором, который выявляет взаимные претензии и непроясненные вопросы.

Вы любите друг друга, но по бытовым вопросам то и дело сталкиваетесь? Или вам кажется, что обязанности распределены не поровну? Вас эксплуатируют, не замечая при этом ваших нужд и потребностей? У вас есть постоянное скрытое недовольство или даже обида?

Это значит, настало время разговора. Не выяснения отношений на повышенных тонах – а спокойного разговора, в котором вы стараетесь не забывать, что оба любите друг друга.

Как это осуществить на практике? Когда вы в споре или конфликте что-то говорите своему любимому, время от времени останавливайтесь и отвечайте себе на вопросы: «Зачем я это говорю?», «Чего я этим хочу добиться?»

Может быть, вы хотите, чтобы человек почувствовал себя виноватым, неправым, глупым и т. д.?

Или вы хотите, чтобы он понял, что какие-то его действия доставляют вам неудобства или даже страдания?

Согласитесь, смысл вашего общения в первом и во втором случае совершенно различный.

Надо иметь в виду следующее: любой конфликт – это проявление ваших различий и свидетельство того, что вы – разные. Если вы пытаетесь переделать другого, чтобы он стал таким же, как и вы (так же думал, чувствовал, имел те же точки зрения и убеждения), – проигрываете вы оба и проигрывают отношения. То, что вы разные, – это нормально. В том, что конфликтов не всегда удастся избежать, тоже нет ничего страшного. Важно лишь то, как именно вы ведете себя в конфликтной ситуации и способны ли восстановить отношения после конфликта. А это зависит от того, насколько вы готовы – или не готовы – принять тот факт, что вы – разные.

Можно, конечно, поругать другого за то, что он не такой, как вы, – что-то понимает иначе, на что-то смотрит по-другому. И тем самым усилить конфликт. Но вряд ли вы добиваетесь такой цели.

А если вы не хотите конфликтов, если хотите мира и взаимопонимания – есть только один способ к этому прийти: принять факт ваших различий и приобрести

навык грамотного поведения в отношении этих различий.

Этому навыку можно обучиться. Для его освоения нужно учитывать множество разных аспектов:

? понимать границы друг друга – какое поведение допустимо по отношению к вам и к другому, а какое нет;

? обучиться эмпатии – способности ставить себя на место другого, понимать, что он чувствует;

? научиться искать компромиссы, не предавая при этом себя и то, что для вас на самом деле важно – для чего нужно уметь отделять важное от неважного.

Сложно? Иногда психолог нужен именно затем, чтобы научиться правильно понимать друг друга во время конфликта. И тогда появляются эффективные решения и разумные компромиссы вместо нескончаемого напряжения и боли.

Когда законы и правила не работают

Есть множество людей, которые не умеют говорить о чувствах. Для них это страшно. У них просто нет такого опыта. В семьях их родителей не говорили о чувствах, а лишь ругались.

Этот страх стал таким массовым явлением, что сейчас то и дело предпринимаются попытки урегулировать семейные отношения каким-то другим способом. Так, чтобы можно было обойтись без разговоров о чувствах и всяком таком. Например, внедрить ряд правил и обязать каждого из супругов их соблюдать.

Как бы это было просто и замечательно! Вот при заключении брака супруги принимают Конституцию – Основной Закон семьи. И там четко прописано: «Супруг обязан...», «Супруга обязана...», «Супруг имеет право...», «Супруга имеет право...» Если что не так, споры или разногласия – сразу же открываем

книжицу, тычем пальчиком в статью такую, такую и такую и говорим: «Вот как должно быть!» И все, проблемы решены, никаких споров и разногласий.

Только вот кто будет играть роль Конституционного суда при таком раскладе – как-то не очень понятно.

А если кроме шуток – то ведь попытки регламентировать поведение мужа и жены в семье путем составления договоров и контрактов в самом деле предпринимаются. Некоторые психологи (или называющие себя таковыми) на полном серьезе предлагают супругам или тем, кто только собирается вступить в брак, а также просто совместно проживающим и даже юношам и девушкам на стадии ухаживания договориться о взаимных правах и обязанностях и закрепить их договором!

Речь сейчас не о брачном контракте, то есть не о юридическом документе – а о договоре, не имеющем юридической силы, но призванном, видимо, обеспечить мир и покой в семье, а главное – избавить супругов от слишком обременительных разговоров и попыток договориться безо всяких бумажек и подписей под ними.

Что же нам предлагают оговаривать в подобных документах? То, что измены запрещены, что секс возможен только по взаимному согласию, что муж обязуется свободное время посвящать семье, жена обязуется готовить-стирать-убирать и т. д. и т. п.

Подобные экзерсисы, конечно же, анекдотичны, и без юмора их воспринимать невозможно, хотя далеко не все согласятся с этим. Но что если вы не следуете подобным советам, а пытаетесь договориться безо всяких бумажек и подписей и распределяете обязанности, так сказать, в приказном порядке: «Ты обязана... Ты обязан...» Получается по сути та же самая история. Вы точно так же пытаетесь заключить контракт, только не письменный, а устный.

Вы знаете, как сделать так, чтобы он на самом деле выполнялся? Всегда? Везде? Без исключения?

Может, вы пытались следовать подобным контрактам и вам даже кажется, что вы знаете, как заставить их работать?

А может, вы уже убедились на своем опыте: заставить их работать невозможно.

Почему контракты в семейных отношениях – фикция

Если в отношениях появляется принуждение (а такие контракты, устные или письменные, – это всегда принуждение и даже своего рода насилие) – отношения от этого не становятся лучше. Они становятся хуже.

В имущественных, трудовых, бизнес-отношениях без контрактов не обойтись. Здесь они нужны и важны. Но в близких отношениях любой контракт превращается в фикцию. Ведь в деловых договорах предусмотрены механизмы, благодаря которым контракт работает. Контракты, как правило, регулируются санкциями.

Нарушение условий договора влечет негативные последствия для нарушителя. Добросовестная сторона договора получает установленную компенсацию. После чего, предполагается, все удовлетворены.

То есть контракты составляются таким образом, что даже если один участник нарушил свои обязательства, то добросовестная сторона не пострадает. В бизнесе это работает. В близких отношениях – нет.

Представьте себе, вот супруги договорились: 1. Муж берет на себя обязательство выносить мусор. 2. Жена обязуется готовить завтраки.

Также они договариваются, что если мусор не вынесен, то завтрак не готовится, и наоборот. Ага, это такие санкции, которые вроде бы должны обеспечить выполнение договора.

В результате семья сидит без завтраков и с полным мусорным ведром. Всем плохо, дистанция увеличивается, напряжение и обида растут.

Чтобы разрешить эту ситуацию, нужен не договор и не санкции – нужны душевные и эмоциональные ресурсы каждого. Нужно услышать друг друга, учесть индивидуальные особенности друг друга, принять во внимание разные

привходящие обстоятельства... Тогда, может, эта ситуация разрешится.

Что если речь идет не о мусорном ведре, а о более значимых вещах и поступках, которые вы тоже пытаетесь регулировать принудительно, методом контрактов и санкций? В результате таких попыток событийный ряд начинает походить на адский сценарий плохой мелодрамы.

Поэтому все «волшебные» контракты, что «если он так, тогда я вот так» и если «она так, тогда я вот эдак», не имеют никакой реальной пользы. Вы, конечно, можете и так, и эдак, и даже в прыжке, но что вы хотите в итоге? Наказать партнера? Вам станет лучше после этого? Вы прекратите переживать? Вы почувствуете больше любви? Ваш партнер почувствует больше любви? Ваши отношения в итоге улучшатся?

Отношения – это всегда риски и изменения. Никаких гарантий. И никакие компенсации не вернут вам подорванного доверия или утраченного ощущения надежности. Если в отношениях не соблюдаются договоренности, то пострадавших всегда будет двое. И, выражаясь юридическим языком, чаще больший ущерб несет именно добросовестная сторона.

Итак, когда вы проговорили свои намерения и услышали друг друга, что дальше? А дальше... все будет как будет. И никакие санкции не защитят вас от боли и разочарования, если что-то пойдет не так. Конечно, если в основе отношений у вас чувства и значимость для вас другого человека. Если же нарушение договоренности легко компенсируется для вас очередным колечком или рыбалкой с друзьями – это про другое. И мы сейчас – не об этом.

В жизни каждого из нас есть один по-настоящему невозвратимый и бесценный ресурс – это время. Время невозможно вернуть и конечно. И тратить его на санкции в отношениях – плохая идея.

Как дать понять друг другу, что рядом – свой? Ваши тайные позывные

Хронический дефицит поддержки от близких – частая история. У множества людей в голове занозой зудит вопрос: «Почему чужие, далекие, почти

незнакомые могут меня поддержать и быть участливыми, а близкие и родные – нет?»

Почему так сложно бывает услышать друг друга, сказать какие-то простые теплые слова?

Дело часто бывает в следующем: по какой-то мифической причине каждому кажется, что трудно в отношениях только ему. Это только он – уставший и упахавшийся молодец. А другой, глазами первого, как сыр в масле катается и живет как у Христа за пазухой. Причем оба думают именно так о второй стороне.

Чаще всего человек не готов признать тот факт, что трудно не только ему. С признанием сложностей другого – всегда проблема.

Когда пара в кризисе впервые приходит на прием, я точно знаю, что потребуется не меньше трех консультаций, чтобы каждый увидел трудности и сложности другого. И еще примерно столько же или больше, чтобы у обоих хватило смелости эти трудности другого не только увидеть, но и признать.

Если каждый сам живет с дефицитом внимания и поддержки – ему не до чужой боли, со своей бы справиться. Другого в данном случае не пожалеть и не поддержать. А это каким-то непостижимым образом лишает и тебя права на поддержку и внимание.

А тебе надо. Очень надо.

И спасение можно найти только в одном: признать, что нет правых и виноватых. Есть пострадавшие. И каждый нуждается в другом не для поиска виноватых, а для объятий и поддержки.

Есть очень нехитрый набор действий, который показывает другому, что ты видишь, как ему непросто, и признаешь это:

? признать, что твоему партнеру трудно;

? озвучить то, что ты признаешь и видишь;

? посочувствовать;

? обнять;

? дать другому время.

После этого появятся все шансы прожить и пережить ваши сложности. А при достаточных усилиях ваши отношения выйдут на новый уровень.

Иногда, чтобы диалог случился, необходимо дать другому понять, что вы не собираетесь нападать и обвинять. Для этого можно найти своего рода «пароль» и «отзыв», которыми вы будете обмениваться, чтобы дать понять другому: он для вас важен, несмотря на трудности или неприятности. Я приведу примеры таких «тайных позывных». Конечно, каждая пара должна найти свои собственные слова и форму их выражения. Мои примеры не универсальны, в них – только общий мотив и настроение. Вам они, может быть, подойдут, а может, и нет. Найдите такие формулировки, которые будут для вас естественны. И, произнеся которые, вы сможете двигаться в ваших отношениях дальше.

## Пароль

- Я вижу, как ты устал(-а).
- Я замечаю, как ты много делаешь.
- Твои чувства очень важны для меня.
- Спасибо.
- Ты бедный котик.
- Давай обниму.

## Отзыв

- И я вижу, что ты устал(-а).
- И я замечаю, как ты много делаешь.
- И для меня важно то, что ты чувствуешь.
- Спасибо.
- И ты бедный котик.
- Я тоже очень хочу тебя обнять.

Поверьте, дышится после этого в большинстве случаев гораздо легче. И можно медленно разгрести завалы, выкидывать ненужное, улыбаться, зализывать раны, планировать светлое и верить в лучшее.

И все получится, если помнить, что каждый из нас не подарок. И каждому тяжело. И если кому по праву и принадлежит наша поддержка и благодарность, то тем, кто рядом. И чем ближе, тем больше это верно.

Берегите себя. И близких.

Воевать – или любить. Третьего не дано

Очень непросто бывает увидеть и принять, что отношения – это живая материя, которую невозможно регулировать контрактами. Отношения – это такая изменяющаяся многофакторная модель, которая требует от участников постоянного внимания, а также чуткости и гибкости, способности понять другого и пойти на компромисс, не предавая при этом свои собственные интересы и ценности. Это сложно, да. Но не сложнее, чем разворачивать санкционную войну, чтобы принудить партнера делать так, как нужно вам.

Такая война – это война за власть в отношениях. А там, где люди делят власть, не остается места для любви. Вряд ли оно того стоит.

Про амазонку Ленку. История о погибшей на войне любви

Если бы Ленка сдала генетический тест, то наверняка выяснилось бы, что среди ее предков были амазонки. Ленка из тех бомбических женщин, которые могут все сами: и коня на скаку, и в избу горящую, и дракона победить. Родители постарались и закалили дочку в лучших традициях дурных боевиков под лозунгом «не верь, не бойся, не проси». Так и выросла без страха и упрека.

Леха вырос с мамой, с мамочкой. Мамочка вложила в Леху все, что у нее было. Кроме огромной материнской любви у мамы были грустные глаза и фирменный вздох, после которого Лехе часто хотелось удавиться. Например, получит Леха двойку, придет домой, мама возьмет дневник, увидит неуд, ничего не скажет, притянет сына к себе, обнимет и вздохнет. Вот после такого вздоха Леха был готов бежать на край света, только чтобы никогда больше оно не слышать.

Как эти двое встретились, и как долго пила валерьянку мама Лехи, я вам не расскажу. Не расскажу, как и Ленкины ма и па дружно упали в обморок и бились в конвульсиях, увидев Леху и заподозрив, что он будет их зятем.

Через пару лет родители смирились, а потом даже начали радоваться. Жизнь наладилась. Только не для Лехи с Ленкой.

Началось с того, что Леха заскучал и увлекся компьютерными играми: стрелял, воевал, спать ложился под утро. Ленка поскандалила немного, а потом поставила ультиматум: либо его танчики, либо она не будет ему стирать.

Леха не сдался. Освоил стиральную машинку, продолжил в танчики. Ленка перестала дома готовить. Леха выучил наизусть номера доставки пиццы и все чаще приходил домой с пивом.

Ленка ушла спать в другую комнату. Леха перестал выделять деньги на семейные нужды. Поделили полки в холодильнике.

Ленка рванула с подругами к морю. Леха остался в Москве и написал, что встретить ее после отпуска не сможет, занят.

Когда в отделе у Ленки появился новый привлекательный сотрудник, который начал оказывать ей знаки внимания, вопрос о том, принимать ухаживания или нет, не стоял. Ленка подстриглась, убавила громкость претензий к мужу, занялась собой и расцвела.

Леха играл в танчики. Работал. Финансово попрос и сменил сиделки в дешевых барах на те же самые сиделки в недешевых. Приходил или очень поздно, или очень рано – рано утром.

Через восемь лет совместной жизни жизнь осталась совместной только в части жилплощади. У каждого из них были свои интересы, своя жизнь, свои планы. Молодые, финансово независимые, самодостаточные, но практически чужие. Никто ни на кого не рассчитывал. Никто никого не учитывал. Каждый жил, как считал нужным, отвечая гадостью на гадость, ударом на удар. Внутрисемейная война стала хроническим действием, в котором никак не мог определиться победитель.

Ленка обожала свою работу. Работа отвечала взаимностью. Только жаль, что работа не умела обнимать по ночам и заваривать чай по выходным.

Родители выручали, согревали Ленку теплом и вниманием на семейных обедах и не задавали лишних вопросов. Казалось, что так будет всегда, но и это закончилось. Папа ушел внезапно. Мама быстро сдала.

Ленке хотелось выть.

Осенью она слегла со страшным гриппом. Когда немного пришла в себя, оказалось, что прошло двое суток. Полезла в сумку за мобильным, вытрясла содержимое. Взгляд зацепился за помятый кусочек бумаги.

Год назад, когда умер папа, эту визитку ей всучила коллега в курилке. И Ленка выбросила бы ее не задумываясь еще тогда, но было неудобно.

А сейчас, растрепанная, слабая, ненавидящая эту осень и жизнь заодно, Ленка смотрела на номер и думала о том, что она потеряет, если разочек сходит посмотреть на живого психолога. Терять было нечего. А поговорить хотелось. Еще хотелось перестать плакать, хотелось снова собраться, хотелось найти то место, где поломалось.

Психолог оказалась обычной теткой, непривычно внимательной и с какими-то простыми вопросами о самочувствии, жизни, детстве, планах. Первая встреча Ленку не впечатлила. Но осталось теплое чувство после такого внимания к ее персоне. За этим чувством Ленка вернулась во второй раз.

Спешить Ленке было некуда. А разговоры разговаривать ей нравилось. Не веря в психотерапию, в тетку, в себя, она зачем-то поставила в расписание этот час в неделю.

Через полгода в ее голове стал ясно вырисовываться рисунок собственной жизни. Она все время воевала, доспехи срослись с кожей, одна война сменялась другой, а чувство безопасности и удовлетворенности так и не приходило.

И как-то вдруг она поняла, что самым лучшим союзником в ее жизни был муж, который теперь значился врагом. Это открытие Ленку потрясло.

Она устала тратить жизнь на войнушки и борьбу с врагами. Она перестала получать от этого драйв. Но ее внутренняя амазонка все время выпрыгивала с шашкой наголо и рубала эту действительность в куски.

Однажды Ленка пришла к своему психологу и сказала, что надо закопать эту амазонку к чертям, ибо задолбало. И какого же было ее удивление, когда психолог с ней не согласилась, а предложила не развязывать еще и внутреннюю войну, оставить амазонку в живых и научить ее сажать и сеять.

Ленка по привычке достала шашку, но остановилась. Выдохнула. Согласилась.

Через год в жизни у Ленки изменилось многое. Вернее – все.

Завершая работу с психологом, Ленка сказала, что, пожалуй, самым ценным приобретением в борьбе за себя для нее была фраза: «Если ты следуешь

древнему правилу – око за око и зуб за зуб – ты окончишь дни в слепом и беззубом мире». Эта фраза прозвучала на одной из первых сессий. Но потребовалось больше года, чтобы эти слова задышали с Ленкой в унисон и подарили ей свободу. Свободу быть собой и быть с другими.

## Практическое задание

Ответьте самой себе на вопрос: чего бы я хотела от близкого человека, от мужа, партнера?

Как вам кажется, ваши ожидания реальны? Или вы хотите от него больше, чем он может дать?

Если вам все время хочется, чтобы партнер вкладывался в отношения больше, потому что таковы ваши потребности, то это значит, что ваши потребности вы считаете приоритетными в паре.

Если вы убеждены, что потребности не ваши личные, а общие, но другой игнорирует их, это означает только одно – вы имеете дело вовсе не с общими потребностями, а только с вашими собственными. Подумайте: почему же другой должен нести за них ответственность?

Пара начинается там, где каждый искренне понимает: другой делает то, что может. То, что вы видите, – это предел его возможностей. Если вам кажется, что он мог бы постараться побольше – вы ошибаетесь. То, что вам дается легко и непринужденно, может требовать от другого усилий и сверхусилий. И наоборот.

Причины у него могут быть для этого самые разные. Если вы не будете требовать и критиковать, а решитесь поговорить – то можете узнать очень много нового о том человеке, который рядом с вами.

Настоящая близость рождается там, где каждый в паре допускает мысль о своем несовершенстве и принимает тот факт, что вы – разные.

Сочувствие и великодушие – необходимые условия для близости, при которой люди становятся родными.

И еще один очень важный фактор – это везение. Если вы оба в паре помните о том, что другому тоже бывает непросто, – вам повезло.

Счастье любит тишину, или Когда нам хорошо вместе

Кризисы – это нормально

Одно из самых больших заблуждений среди молодых пар: если мы любим друг друга, значит, нам будет всегда хорошо вместе и нам обеспечено бесконечное счастье каждый день.

Давайте сразу избавимся от иллюзий. Так не бывает, чтобы все время было хорошо. Как бы вы ни любили друг друга, постоянная идиллия невозможна. И это нормально. Потому что это жизнь. А в жизни все меняется, в ней нет ничего застывшего и навеки данного. Отношения – живая субстанция. А потому в вашей жизни будет всякое. Это важно принять. Чтобы избежать криков «Развожусь!» при столкновении с малейшей трудностью и непониманием.

Все мы даже в самых благополучных союзах периодически бываем счастливы – но иногда несчастны. Все мы проходим кризисы – и выходим из них переродившимися, с новыми чувствами. У всех бывают периоды взлетов, когда кажется, что возможно все, – а бывает, что мы опускаем руки, не верим в совместное будущее, проживаем периоды замороженности чувств и даже цинизма. И все это – нормально.

Когда у нас все хорошо, окружающие говорят, что нам повезло. И никому не приходит в голову, что за самым удачным браком, за теплом отношений и взаимопониманием с партнером может скрываться не один кризис, а может, даже не один развод. А еще – боль, одиночество, разочарование и много-много попыток начать все с нуля в надежде, что на этот раз получится. Попыток

болезненных, отчаянных, не всегда успешных.

У каждой пары этот путь – свой. Потому что каждому из нас нужно свое время и свои уроки.

Для чего я это пишу? Для того чтобы вы знали: все не сложится само собой, как по мановению волшебной палочки. Но если есть любовь – то игра стоит свеч. Если же любви нет – тогда и в самом деле непонятно, ради чего так мучиться.

А если у вас есть любовь и вы ждете, что все сложится само собой, – вас ждет суровое разочарование. Именно это разочарование – то есть неготовность встретиться с реальностью – приводит к тому, что даже любящие пары расходятся. Их губят иллюзии. Они не ждут сложностей. И когда сложности все же приходят – они почему-то не разочаровываются в своей картине мира, а разочаровываются друг в друге. Им кажется, что любовь ушла. Они хотели бы легкой, беспроблемной, бескризисной жизни. И думают: если такой жизни не получается, значит, с их парой что-то не в порядке.

На самом деле все в порядке. И если вам кажется, что у кого-то самая настоящая идиллия, – не верьте. Это видимость. Или Инстаграм.

Что нужно знать о ремонте

Однажды у супругов преклонного возраста, проживших вместе душа в душу всю жизнь, спросили: «Как вам это удалось? Вы разве никогда не ссорились, не изменяли друг другу, не обижались друг на друга?»

«Как же, как же, все было, – ответили они. – И ссорились, и изменяли, и обижались... Просто в наше время не было одноразовых вещей, и мы привыкли все чинить».

Вы готовы к тому, что в ваших отношениях будут «поломки» и вам придется «все чинить»? Если да, если сложности вас не остановят, если вы готовы ради вашей любви проходить через не самые простые периоды в ваших отношениях – значит, у вас есть шанс прожить вместе долго и счастливо.

В молодости трудно принять эту простую истину. Заметьте, как отличаются счастливые пары, которые вместе недавно – лет пять или меньше, – и пары, которые вместе так давно, что могут договаривать фразы друг за друга и подолгу молча держаться за руки.

Первые уверены, что все у них будет прекрасно безо всяких усилий, что счастье придет само собой – ведь они же молоды, прекрасны, неотразимы, и у них есть неземная любовь, а еще – договоренности о том, что и как делать правильно в их браке. Обычно они категоричны и с металлической уверенностью декларируют свои правила: как жить надо, а как не надо, что они примут, а чего не потерпят... Это их уверенные голоса слышны отовсюду, это они дают советы другим, как правильно строить отношения. Это у них есть ответы на каждый вопрос, это они смело выносят суждения по каждой жизненной ситуации, это им лучше всех известно, как решать проблемы и выбираться из неприятностей. И они уверены, что будут жить так всегда – лет пятьдесят как минимум, а потом еще пятьдесят.

Забавные, громкие, они легко выдают желаемое за действительное. Самое интересное, что люди им верят – потому что хочется и верится.

И есть вторые – пары со стажем. У них долгосрочные близкие отношения, которые просто не укладываются в правила, советы, декларации. Эти отношения невозможно натянуть на древко, как флаг, чтобы предъявить миру. И потому такие умудренные опытом пары не декларируют своих правил. Они обычно тихо улыбаются и молчат. Молчат, потому что знают о своем несовершенстве, кризисах, обидах и разрушениях. Но не меньше они знают и о восстановлении и ремонте.

Это совсем не легкие и не радужные знания. Но при тихом и неторопливом разговоре каждая такая пара в конце концов скажет, что им повезло. Ему с ней. А ей с ним. И все. И на этом разбиваются все теории и правила. На этом смолкают громкоголосые уверенные советы, и становится тихо.

Им повезло? Конечно. Но за этим везением – масса усилий, чтобы оставаться вместе. За этим везением – общие ценности и умение слышать друг друга. И конечно же, любовь.

## Любовь – это забота

Вы знаете что-нибудь о том, что это такое – счастье в личной жизни? Может, это горы цветов, шампанское рекой, сплошные литагры и фейерверки? Или когда он тебя носит на руках и осыпает бриллиантами на глазах у потрясенной публики, на зависть и восхищение всем? Нет. Необычная, яркая любовь возбуждает окружающих, о ней пишут романы и рассказывают истории, и без зрителей она бесполезна. Не она делает нас ежедневно счастливыми.

Ежедневное счастье дает нам другая любовь – тихая, обычная, не напоказ.

Это когда идешь с мужчиной, и тебе спокойно и безопасно, потому что он рядом, и ты готова идти не сто метров от машины до ресторана, а вообще вот так идти рядом, потому что это необъяснимо приятно – чувствовать себя под его защитой. Хотя от кого тебя, собственно, защищать? Ты и сама не знаешь. Но это неважно. А важным становится то, что перед тобой откроют дверь и пропустят вперед, обнимут уверенно и бережно и заслонят от холодного ветра.

Любовь – это забота. Не притворная, не навязчивая, а самая искренняя и настоящая. Когда тебя провожают или встречают, даже если с остановки виден твой дом, а на часах полседьмого вечера. И тебя всегда спросят, есть ли зонт, если на улице дождик.

Это когда у тебя сумасшедший график, а в телефонной трубке вопрос: «Ты поела?» Еще трогательнее, если сумасшедший график не у тебя, а у него, но в телефонной трубке все тот же вопрос.

Это отсроченный на полчаса будильник и мягкая булочка на столе.

Это когда ты забываешь, что нужно менять колеса, а они меняются будто бы сами собой.

Заботу совсем не чувствуешь, когда ты к ней привыкла, и тебе это кажется таким же естественным, как дышать.

Но если ты к этому не привыкла или забыла о том, что такое забота, – тебя может совершенно сбить с толку появление этой самой заботы в твоей жизни.

Как будто ты давно повзрослела, избавилась от ненужных ожиданий и уже можешь отлично позаботиться о себе сама – и вот такое простое «Как ты?» вдруг напоминает тебе о том, что такое забота.

А вы знаете о том, что это такое?

Счастье – это не когда «надо», а когда «хочется»

Важная вещь: любовь, забота, взаимопонимание, тихое ежедневное счастье – все это никак не монтируется со словами «должен» или «должна».

Есть масса приятных мелочей, которые вы совершенно не должны делать друг для друга и вместе друг с другом, – но если вы «правильная пара», то вам неизбежно захочется их делать. Потому что благодаря этим мелочам жить становится легко и приятно. Поговорить, помолчать, вместе кино посмотреть... Вообще для женщины очень важно вот это самое «вместе». Все и всегда вместе – нет, ни в коем случае. Это уже патология, созависимость. У каждого из вас пусть будет что-то свое и отдельное. И при всем этом просто необходимо позволять себе простые, пусть и не несущие в себе глубокого смысла совместные занятия: вместе ужинать, вместе принимать гостей, вместе читать или сидеть за компьютером, вместе выходить на утреннюю пробежку.

Да, мы много чего делаем, потому что «надо», и это неизбежно. Но самое важное между двумя людьми происходит не когда «надо» и «должен/должна», а когда – хочется. Хочется готовить завтраки, хочется баловать, хочется встречать, провожать, писать эсэмэски и гулять по вечерам. И вот это самое «хочется» определяет в отношениях все. И это «хочется» и есть самая большая ценность, особенно если понимаешь, что завтра может и не захотеться. Потому что все меняется. Но конечно, когда мы любим, то верим, что будет хотеться всегда – даже если за плечами печальный опыт и череда кризисов. Но мы все равно верим, что вот теперь-то уж точно – все будет хорошо!

Может, именно этой верой в себя и друг в друга – и в то, что нам всегда, несмотря ни на что, будет хотеться заботиться друг о друге, – и определяются длительность, ценность и уровень счастья наших отношений. И уж конечно, ни борщ, ни тапочки в зубах, ни колечки на пальцах не значат и не решают ровным

счетом ничего, если превращаются лишь в формальные знаки внимания без этого самого «хочется» – если все это делается без искреннего душевного позыва, а просто потому, что «надо».

Да, все гораздо сложнее, тоньше и ненадежнее, чем пишут журналы «Лиза» и «Космополитен». Любовь и счастье – это ненадежные вещи, и никто не даст гарантию, что завтра они будут у вас, если есть сегодня. Это то, что не посадишь в клетку и не прикуешь к себе золотыми цепями, чтобы не улетело.

В любых близких отношениях есть риски. И потому отношения требуют внимания и неравнодушия, чтобы не сойти на нет.

Когда у вас есть общее завтра

У каждодневного счастья много граней. И не всегда оно выглядит радужно. Жизнь – далеко не сплошной праздник, и наши близкие первыми принимают на себя весь груз наших проблем, бед и неприятностей. Но ценность отношений часто проявляет себя именно в такие минуты.

История о правильном ритме жизни и умении оставаться вместе, что бы ни происходило

Когда меня спрашивают, есть ли счастливые пары и видел ли их кто-нибудь, я вспоминаю женщину, в жизни которой я была первым психологом.

Она пришла ко мне только потому, что дочь выдала ей мой телефон и настоятельно просила дойти. Она дошла. Не очень понимая зачем. Все, что ей было нужно, – поговорить о том, как сильно изменилась ее жизнь без него.

Я получила разрешение процитировать ее слова.

«В своей жизни я была действительно счастлива, – говорила она. – Ведь тогда, когда я не была уверена ни в чем (даже в самой себе), я всегда была уверена только в одном: что он меня любит! И через пару часов, дней или недель – жизнь налаживалась».

Потом у нас с ней было еще много встреч, где мы говорили о том, каким был этот способ любить. И знаете, даже понимая, что память тщательно сохраняет хорошее, исключая плохое, я верила каждой ее истории: и про поцелуи в нос, и неожиданные букеты, и дежурства в палате, когда она попала в больницу, и многое-многое другое.

Она могла бы написать книгу, хорошую добрую книгу об умении оставаться вместе. И я узнала, в чем был главный секрет. Она сформулировала его очень просто: «Каждый раз, когда я злилась, чувствовала себя несчастной, разбитой, ненавидящей весь мир – он просто обнимал меня и совсем не слушал, а стук его сердца задавал жизни правильный ритм. И он тоже иногда был неправым, злым, несчастным, и тогда я не отходила ни на шаг, пока в его жизни не появлялся правильный ритм. А главное – наши периоды неправильных ритмов ни разу не совпали. Один из нас всегда был уверен в нашем завтра».

Думаю, одно из определяющих условий в жизни не только для семейных отношений, но и любых других: когда вы знаете, что у вас есть общее завтра. И когда вы остаетесь рядом, даже если другой неправ, зол, несчастен. Вы готовы любить друг друга не только в лучшие моменты вашей жизни? И не только тогда, когда любимый предстает перед вами в лучшем виде?

Без чего не бывает счастливых отношений

Не устаю повторять, что в отношениях не существует общих правил и законов, потому что в каждом случае все слишком индивидуально.

И все же осмелюсь сказать о том важном, без чего не бывает счастливых отношений. И без чего невозможна вот эта самая ежедневная забота, вот эти приятные мелочи, которые делаются не потому, что «надо», а потому что хочется, невозможна вот эта поддержка в трудные минуты, когда ты сам в себя уже не веришь, а партнер – верит.

Я бы назвала, пожалуй, три важные и банальные вещи, без которых никак.

? Способность слушать, слышать и уважать другого, воспринимать его позицию, даже если она не совпадает с вашей. И ни в коем случае не пытаться его переделывать.

? Способность взаимодействовать с реальным человеком – а не с фантазиями о нем.

? Способность создать атмосферу, в которой оба партнера чувствуют себя уверенно и в безопасности.

Обещания, ожидания, фантазии – все это у вас наверняка было на входе в отношения. Но реальность обычно обрушивает многое из этого. Важно вовремя это понять и принять – чтобы не оказаться в конечном итоге банкротом.

Переделать можно вещь, но не человека

Один из критериев зрелости – это то, насколько человек способен воспринимать позицию другого без желания немедленно ее опровергнуть и настоять на своем. «У тебя может быть свое мнение, а у меня свое. Но это не мешает нам слышать друг друга и уважать друг друга». Можете ли вы сказать друг другу что-то подобное?

Ваши мнения могут не совпадать, и это естественно. Не все ваши ценности будут общими, и это тоже нормально. Будете ли вы «переделывать» любимого человека? Постараетесь ли сделать из него «второе я» – копию себя, с такими же желаниями, запросами, убеждениями? При этом его собственные мнения и отличия просто не будете брать во внимание, обходить стороной, исключив из поля общения? А может, так или иначе начнете обесценивать все то, с чем вы не согласны или что не понимаете в нем?

Все это часто происходит неосознанно. Вы смеетесь над вкусами и интересами любимого человека, вы не замечаете его достоинств, вы называете ерундой то, что для него ценно, – и не замечаете, что таким образом обесцениваете его как личность. То есть – демонстрируете, что он для вас не важен и неинтересен. Просто знайте: таким образом вы разрушаете ваши отношения. И только тогда, когда никто никого не «переделывает», не обесценивает и не игнорирует при этом несовпадающие моменты – отношения имеют свойство становиться наиболее прочными и способными очень много дать вам обоим.

Влюбиться в собственные фантазии?..

Со своими ожиданиями желательно разобраться сразу. Это нормально, что, влюбляясь, мы рассчитываем, что жизнь с любимым человеком станет светлее и радостнее. Мы придумываем, как славно, долго и счастливо мы будем жить и как нам в этой жизни будет хорошо. То есть другой нам по сути нужен, чтобы нам было хорошо, чтобы он нам это хорошо делал. Но мы забываем, что у Другого такое же желание и фантазии – о том, как ему будет хорошо, но делать ему хорошо должны мы.

Рано или поздно все ожидания будут проявлены, и какая-то часть из них не оправдается. Это и есть источник страданий.

Можно попробовать уменьшить интенсивность подобных страданий, выполнив следующее упражнение.

Практическое задание

Если вы настроены на серьезные и долгие отношения – начните с вопросов к себе.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/potapenko\\_elena/chestnaya-kniga-ob-otnosheniyah-kak-sozdat-ideal-nye-otnosheniya-s-popravkoy-na-real-nost](https://tellnovel.me/ru/potapenko_elena/chestnaya-kniga-ob-otnosheniyah-kak-sozdat-ideal-nye-otnosheniya-s-popravkoy-na-real-nost)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)