

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Анатомия отношений: почему мы стремимся к близости и что нас разделяет.....	4
Глава 1. Фундамент отношений: самопознание, самооценка и границы	14
Глава 2. Мужская и женская природа: мост или пропасть?	33
Про гендерные различия.....	39
Про потребности и желания и их различия	47
Про анатомию и отношения.....	60
Глава 3. Этапы развития отношений: от первой искры до зрелой любви.....	72
Про секс и своевременность вопроса «Кто мы друг другу?»	94
Глава 4. Коммуникация: искусство слышать и быть услышанным.....	106
Что не так с «языками любви»	106
Пять принципов бесконфликтного общения	112
Глава 5. Преодоление кризисов и путь к единству	122
Как преодолевать кризисы?	130
Заключение. Отношения как путь к самосовершенствованию и счастью.....	138

Во имя женского счастья! Психология взаимоотношений

ВВЕДЕНИЕ. АНАТОМИЯ ОТНОШЕНИЙ: ПОЧЕМУ МЫ СТРЕМИМСЯ К БЛИЗОСТИ И ЧТО НАС РАЗДЕЛЯЕТ

Эта книга может показаться необычной для тех, кто знаком с традиционными взглядами психологии на современные отношения. Она не следит строго за психологической терминологией и не ограничивается распространенными научными и популярными концепциями. Мой взгляд на отношения отличается от общего подхода. В комментариях на публикации в моих соцсетях часто пишут: «Здесь нет психологии. Это просто частное мнение». Но я психолог и психотерапевт, и только по этой причине считаю, что мой личный опыт и мнение имеют право на существование в мире психологии.

В этой книге я пытаюсь выйти за рамки общих стереотипов и представлений о психологии и отношениях. Я хочу показать, что психология может быть более индивидуальной, более личной и более человеческой, чем обычно считается. Надеюсь, что эта книга помо-

жет читателям найти новый путь в понимании отношений и самосовершенствования.

Дело в том, что психология — наука субъективная, и многие ее концепции являются лишь перефразированием или интерпретацией авторов, зарекомендовавших себя (в отличие от «самозванцев» вроде меня). На самом деле любой субъективный взгляд на поведение человека можно отнести к психологии. Кто автор концепции, а кто просто ее транслирует — вопрос второстепенный.

На этих страницах представлено мое личное видение отношений. Где-то я дополняю традиционные подходы, а где-то противопоставляю свое мнение им. Цель не в том, чтобы на рынке появилась еще одна сверхпопулярная книга об отношениях. Нет, я хочу показать, что есть другой взгляд на то, как мы понимаем и переживаем отношения. В данной книге вы найдете нечто иное, возможно, новое для вас. Это не просто пересказ или компиляция чужих идей, а плод моих собственных поисков и исследований. Все, о чем я расскажу, основано на моем профессиональном и личном опыте. Это не просто теоретические рассуждения или предположения, а живые примеры из моей работы с клиентами и моих отношений. Этот текст — результат моих собственных поисков и исследований.

Итак, и традиционный психологический взгляд, и мой собственный — оптика, через которую мы по-

Во имя женского счастья! Психология взаимоотношений

смотрим на самую суть любовных отношений и их анатомию: почему мы так сильно хотим близости и что нас разделяет? Почему мужчины и женщины стремятся быть вместе?

Часто причину ищут в инстинктах, в первую очередь, конечно, в инстинкте размножения. Это невозможно отрицать. Все естественно: у нас есть «биологические носители» — физические тела, мужское и женское. Как различия между ними влияют на нас? Что запускает химию? Как из поверхностного влечения возникает глубокий интерес и как после этого развиваются отношения? Об этом и многом другом мы и поговорим.

Почему? Потому что любовь нам неподвластна. Мы не можем ее стимулировать, создавать или культивировать. Она воспринимается как дар.

К биологии в традиционном взгляде добавляется любовь. Это чувство великолепно. Но здесь мы будто выходим за рамки психологии. Почему? Потому что любовь нам неподвластна. Мы не можем ее стимулировать, создавать или культивировать. Она воспринимается как дар. И мы задаемся вопросом: что вообще такое — любовь? Можно вспомнить множество поэтических определений, но суть в том, что это опять же природное чувство, обоснованное биологией, психологией и работой сознания. Все это относится к плот-

ным материям: тело — более плотная, психика — менее плотная, но обе несут определенную энергию и информацию.

Мы будем говорить и о духовной ткани, о душе, которая не обладает тем же качеством, что физическое и психическое тела. Это нечто отдельное. И здесь важно провести границу: **природную любовь** (называю ее так условно) можно считать основанной на биологических характеристиках. По сути она инстинктивна, хоть и остается возвышенным, прекрасным чувством. Однако духовный аспект не отменяет природного, а добавляется к нему, и именно на этом, на мой взгляд, строится глубинное соединение мужчины и женщины.

В основе любви лежит совпадение множества энергоинформационных характеристик. Оно происходит на уровне тела, особенности которого унаследованы от родителей и прародителей, и на уровне психики — того, что мы называем комплексами, установками или даже травматическим опытом. Все это формирует психику, а она, в свою очередь, — личность. Совпадение этих наследственных, физических, психических характеристик делает возможным возникновение любви.

Важный момент: инстинкты и чувство любви естественным образом признаются и часто подаются как нечто научно доказанное. Мол, любовь — это не что иное, как всплеск гормонов. Наверное, так и есть. Но существует и другой аспект — совпадение духовных

характеристик. Если допустить, что каждая душа имеет свой условный «возраст» и количество воплощений... Думать, что человек воплощается один раз, как-то несерьезно. Родился, ничего не умел, не знал — и вдруг с него уже что-то спрашивается по прошествии... Как-то не вяжется. Логично, что душа проходит через воплощения и накапливает опыт. И вот этот накапливаемый опыт и определяет, совпадут ли наши духовные характеристики.

Для чего это нужно? В этом и заключается, на мой взгляд, главная задача соединения мужского и женского начал. Мужская и женская души отличаются (мы обязательно еще об этом поговорим). Это не одинаковая душа. Нельзя сказать: был женщиной, потом родился мужчиной, потом еще камнем стал. Так не бывает — это нелогично. Случаются исключения, когда женская или мужская душа обретает противоположное тело, но это делается для неких «воспитательных» целей. Но это вопросы для отдельной книги.

Мужчина и женщина соединяются не только на физическом и психологическом, но и на духовном уровне — чтобы быть друг для друга «своими». Знаете, как бывает: любовь нас соединила, все прекрасно, тепло, а потом — быт, житейские вопросы, воспитание детей, и наружу вылезают «колючки». Это и есть тот самый опыт, накопленный каждой душой. Его нужно преодолеть и сгладить. Именно так происходит духовное раз-

витие: люди находят способ, контактируя друг с другом в любви, данной как вспомогательный фактор, убирать эти «колючки» и шероховатости. По-другому человека невозможно сделать духовным.

Медитации, йога и прочие якобы духовные практики к духовности отношения не имеют. Единственная духовная практика — **взаимодействие с человеком**. А чувство любви при соединении и взаимодействии мужчины и женщины заостряет «колючки». Не дефекты, не «неправильности» — но те шероховатости, которые человеку надлежит сглаживать собственными усилиями во благо развития души. Ведь мы, по сути, и есть душа.

Важно понять: любовь не награда, а своего рода аванс. Она дается нам не для того, чтобы мы бесконечно наслаждались и почивали на лаврах, а для того, чтобы получили энергию и вдохновение для дальнейшей внутренней работы. Мы считаем, что соединились в любви, чтобы наконец обрести все, окончательно и навсегда. Это не так. Мы соединились, чтобы работать. Но не над отношениями, как принято считать: **работать нужно над собой в отношениях**.

«Работу над отношениями» люди часто понимают как необходимость переделать партнера. Пойти к психологу и спросить: «Почему он так делает? Что мне сделать с ним, чтобы он так не делал?» Они не спрашивают: «Как мне измениться в этих отношениях, что-

Во имя женского счастья! Психология взаимоотношений

бы стать лучше?» «Как мне стать лучше, чтобы и отношения улучшились?» Нет. Они спрашивают: «Почему он(–а) так делает? Что за безобразие? Как его (ее) исправить?» Вот что стоит за фразой «работать над отношениями».

Представляете, что будет, если совсем не идти в отношения? Тогда будет непонятно, над чем работать. Можно сидеть одному в комнате, медитировать и прекрасно себя чувствовать — ни с кем не контактируя, ни в кого не влюбляясь, ни на кого не раздражаясь. Тогда покажется, что нирвана достигнута и вот-вот наступит просветление. Сократу приписывают фразу — должно быть, правдивую: «Женись — либо будешь счастливым, либо будешь философом». Счастливым будешь, да, но только если станешь работать над собой...

Таблица 1

Ложная VS верная формула отношений	
Ложная формула: «Работать над отношениями»	Верная формула: «Работать над собой в отношениях»
Цель — переделать партнера	Цель — изменить себя
Вопрос психологу: «Почему он(–а) так делает?»	Вопрос себе: «Как мне измениться, чтобы стать лучше?»

«Что мне сделать с ним, чтобы он так не делал?»	«Как мне стать лучше, чтобы и отношения улучшились?»
«Что за безобразие? Как его (ее) исправить?»	Забота, участие, поддержка, дружелюбие — даже когда сложно
Результат: отношения превращаются в поле для взаимных претензий	Результат: приобретенный опыт остается с человеком навсегда, даже если отношения закончатся

Традиционная установка «над отношениями надо работать» рождает противоречия: «Я на работе работаю. Домой пришел — опять работать?» Нет. Работа, о которой мы говорим, — над собой в отношениях — не прекращается никогда: ни в офисе, ни дома, ни во сне. Потому что душа, как писал поэт Николай Заболоцкий, обязана трудиться. Если человек не развивается духовно, он деградирует. Нельзя удержать статус-кво. Не хочешь развиваться? Не надо. Тогда будешь откатываться назад и, как следствие, сталкиваться все с более и более сложными негативными эффектами.

Теперь, выяснив это, переходим к другой замечательной теме — к близости и к тому, что нас разделяет.

Разделяет нас одна простая вещь. Мы, мужчины, требуем от женщины поступать так, как ей не присуще: думать, чувствовать, говорить и делать как мужчина. Женщины требуют от нас поступать по-женски, и это

тоже нам несвойственно. Мы думаем, что мы одинаковые. И это досадная ошибка. Какие «одинаковые»? Там грудь, там борода — ну, понятно. Многие возразят: «Это все внешнее, а душа не имеет пола». Имеет.

Логика проста: у женской и мужской души не может быть одинакового жизненного предназначения. Это как разная техника и устройства. Как могут быть

Мы, мужчины, требуем от женщины поступать так, как ей не присуще: думать, чувствовать, говорить и делать как мужчина. Женщины требуют от нас поступать по-женски, и это тоже нам несвойственно.

одинаковыми комбайн и пылесос? У них разные цели. Поэтому, если мы говорим о духовной ткани, она бывает женской и мужской. Предназначение женщины — одно, мужчины — другое. А значит, и характеристики, которыми мы руководствуемся в повседневной жизни, тоже разные.

Некоторые направления психологии, которые утверждают существование души, предлагают противоположное видение: душа не имеет пола и может переселяться из одного тела в другое, независимо от пола и вида. Согласно этой точке зрения, душа может обитать в теле мужчины, женщины или животного, и это считалось естественным процессом эволюции. Такое

видение души предполагает, что она обладает неограниченной свободой и способностью адаптироваться к разным обстоятельствам, что делает ее практически бессмертной. Это направление психологии о душе отличается от других, которые рассматривают ее как уникальную и неразрывную с телом.

Все не так. Просто задумайтесь: какой смысл был тогда вообще создавать мужчину и женщину? Создали бы одно усредненное существо и вложили в него одну-единственную духовную ткань. Но тогда у нее не было бы повода для духовного развития. Нет стимула — тогда зачем развиваться? И именно это ошибочное мнение нам мешает.

В чем заключается различие между мужской и женской природой — мост это или пропасть для любви, — мы тоже разберем. Но прежде чем перейти к различиям, необходимо заложить фундамент — разобраться в себе. Потому что, не поняв собственных потребностей, страхов и внутренних блоков, мы будем смотреть на партнера сквозь искаженную призму, и знание о мужской и женской природе не поможет. С этого мы и начнем.

ГЛАВА 1. ФУНДАМЕНТ ОТНОШЕНИЙ: САМОПОЗНАНИЕ, САМООЦЕНКА И ГРАНИЦЫ

Навыки самопознания и здоровой самооценки являются основой для построения прочных отношений. Однако часто возникает вопрос о том, следует ли уделять первоочередное внимание самопознанию, прежде чем приступать к поиску партнера. Возможно, многие полагают, что нужно сначала разобраться с собой, понять свои комплексы, страхи и травмы, а только затем начать искать партнера.

Действительно, сложности и травмы могут создавать препятствия на пути к здоровым отношениям. Но, на мой взгляд, это не является основным фактором. Человек, который уже проанализировал себя, поработал над собой и узнал, что значит быть здоровым и счастливым, действительно готов к отношениям. Но я так же считаю, что, чтобы построить прочные отношения, необходимо не только понять себя, но и научиться любить и быть любимым. Это значит, что че-

ловек должен быть готов принимать и давать любовь, поддержку и понимание. И в этом смысле здоровая самооценка является ключевым фактором.

Невозможно найти идеального партнера, если сам человек не умеет любить и не знает, что значит быть счастливым. И наоборот, если человек уже умеет любить и ценить себя, он будет более открыт для новых отношений и готов, чтобы построить прочные связи. Итак, хотя здоровая самооценка и является важным аспектом отношений, это не является основным фактором. Человек, который уже умеет любить и ценить себя, действительно готов к отношениям и может построить прочные связи с партнером.

Иногда женщины говорят: «Я не хочу новых отношений, потому что старые закончились болезненно и теперь я боюсь мужчин». С этим действительно надо работать и убирать страхи, хотя бы чтобы женщина могла просто приблизиться к противоположному полу (то же самое относится и к мужчинам). Потому что так и бывает: люди, имея подобный страх, ограничивают себя настолько, что просто сидят дома и никуда не выходят. Они не позволяют себе даже случайно познакомиться с кем-то. Она ходит по квартире, работает удаленно, еду привозит доставка. И все. Мужчина в принципе не может «завестись», а тем более — не могут завязаться с ним отношения. Она говорит себе: «Никаких страхов, все в порядке. Я самодостаточная, сильная,

красивая, у меня все хорошо, я счастлива». То есть человек научился ограничивать себя настолько, что ему кажется, будто отношения ему и не нужны.

Но как бы мы ни отрицали, как бы мы ни пытались брать на себя роль «сильных и независимых», отношения необходимы. Как бы мы, психологи, ни юлили: «Если вам сейчас пока не хочется отношений, ну и не надо, не беспокойтесь, просто живите». Правильно: если человек не спрашивает, чего мы будем лезть? Она говорит: «Мне хорошо». Если ей пока хорошо и не хочется отношений, это нормально? Нормально. Но мы обязательно добавляем слово «пока», подразумевая: а вдруг все когда-нибудь поменяется. Сегодня женщина, скорее всего, услышит все, кроме слова «пока». Но оно все равно останется в подсознании, и однажды она снова придет ко мне и спросит: «Ладно, что мне делать, чтобы создать отношения? Давай, говори».

Если именно в таком ключе рассматривать самопознание и здоровую самооценку, то это будет работать. Сначала следует убрать внутренние помехи, чтобы хотя бы попасть в отношения. Нужно выйти из дома и оказаться на одной улице с мужчиной. Или где-то, где много мужчин. Ведь таких мест полно. Женщины спрашивают: «Где найти мужчину?» Я говорю: «А ты была хотя бы раз вон там-то?» — «Ой, а как я туда пойду?

Это же мужское место». — «А зачем ты тогда спрашиваешь вообще?»

Самопознание — замечательный процесс, но **лучше всего мы познаем себя именно в отношениях**. Аналогично, самооценка также приобретает свой полный смысл только в контексте наших взаимодействий с другими.

Вообще, что такое самооценка? Возьмем ручку — ее можно потрогать, ощутить. Самооценку — нет: как та-

Нужно выйти из дома и оказаться на одной улице с мужчиной. Или где-то, где много мужчин. Ведь таких мест полно.

ковой ее в принципе не существует. Это некий универсум, разработанная психологами конструкция, которая включает в себя некие критерии. Самооценкой ее назвали для удобства, но понятие это все равно предельно условное. Конечно, в психологии есть целые концепции. Я даже не хочу в них вникать — о них можно почитать в любом учебнике или из поисковика в браузере: вы получите обширный материал — изучайте без меня. Это неинтересно. Почему? Да потому что, если бы это было интересно, это бы работало и не было бы массового интереса к этой теме. А раз он есть, значит, нужен другой подход.

Во имя женского счастья! Психология взаимоотношений