

Роман Кушнір

ЖІНКА І ЧОЛОВІК:

ЯК ЗНАЙТИ ПОРОЗУМІННЯ
І РЕАЛІЗУВАТИ СЕБЕ
У ОСОБИСТИХ
ВЗАЄМИНАХ?

Частина I.
ДОШЛЮБНІ ВЗАЄМИНИ
І ПЕРШІ РОКИ

«Коло»
Дрогобич,
2015

УДК 159.922.1

ББК 88.373

К 96

Кушнір Р.

К 96 Жінка і чоловік: як знайти порозуміння і реалізувати себе у особистих взаєминах? Частина І. Дошлюбні взаємини і перші роки / Роман Кушнір. – Дрогобич : Коло, 2015. – 160 с.

ISBN 978-617-642-152-8

Люди не вміють любити. Надто часто плутають поняття закоханості й любові. Не слухають одне одного. Живуть сценаріями своїх батьків і, самі того не помічаючи, переконують себе, що це їх власні. Люди не розуміють природи своїх почуттів, так само, як і принципів побудови взаємин. Я б не робив у цих питаннях виключення – ми всі такі. Звідси беруться непорозуміння, яких могло б не бути, сварки і скандали, енергія яких могла б спрямуватися на творення, руйнівні конфлікти, які могли бути використані на пристрасні ночі, і, звісно, болючі розлучення, які могли б перерости у тривале і щасливе сімейне життя.

Чоловіки сліпі й не бачать, що від них потребують їх жінки, а жінки глухі до тих скупих слів своїх обраних, якими вони намагаються донести інформацію про власні почуття. І, не взаємодіючи так як слід, люди лише відтермінують час відплати: розширюються тріщини у стосунках, які доведеться латати, і наповнюються чаші, образи і розчарування з яких доведеться кудись виливати.

Ця книга для всіх, хто хоче розібратися у тому, що відбувається у власній голові, коли він чи вона думає про свою кохану людину, і у своєму особистому житті загалом.

ISBN 978-617-642-152-8

УДК 159.922.1

ББК 88.373

© Роман Кушнір, текст, 2015

ПЕРЕДМОВА

У мене серйозні проблеми з моєю дружиною – я не розумію її, а вона, судячи з усього, мене. Ні, не подумайте, бува, що мої проблеми більші чи серйозніші за ваші, і так само не рекомендую думати, що вони менші. Вони такі самі. В усіх такі самі. Люди рідко коли показують свої проблеми у взаєминах. Намагаються тамувати все у собі, навіть більше того, всіляко прикрашувати справжній стан справ перед оточуючими. Втім, повірте мені, проблеми є в усіх чи майже в усіх. Я не боюся так часто вживати слово «проблема», адже у моєму розумінні «проблема» – це не проблема, а двері, портал, вихід – до нового, незвіданого, кращого у взаєминах, і саме вміння спільно долати сімейні негаразди і є показником того, наскільки далеко зайде пара.

Однак таке вміння дається непросто. Воно гартується у щоденній виснажливій рутині, болючому спілкуванні й постійному «наступанні собі на горло», тобто підлаштуванні себе під кохану людину, а коханої людини – під себе. Не всі готові пройти через це. І тому дехто розходиться офіційно через розлучення, а більшість – ментально через звикання один до одного. Натомість взаємини – наче живий організм, якщо він не росте, то починає нидіти і чахнути. А росте він тільки тоді, коли обидвоє з пари долучені до такого процесу.

Отож, пари, які, здавалось би, були настільки щасливі разом, розходяться, а ті, що досі живуть разом, перетворю-

ють життя одне одного на справжнісіньке жахіття. Причому їм зсередини все виглядає не надто жахливо, адже вже з усім звиклися, хоч для стороннього спостерігача, який би неупереджено дивився на те, що відбувається на кухні, під час відпочинку чи у ліжку, одразу стало б зрозуміло, скільки всього у взаєминах не так.

Мало хто хоче і готовий до того, щоб емоційно «мучитися і страждати», а це, як би сумно на перший погляд не звучало, необхідна умова для справжнього кохання з динамікою росту. Це наче після роботи у тренажерному залі – якщо добре попрацював, то наступного дня болітимуть м'язи. Звісно, можна лише «лежати на дивані» й робити вигляд, що все гаразд, але насправді це лише відтермінування «часу відплати» за власну неефективність.

Наші стосунки впливають чи не на всі сфери життя: успішність чи неуспішність кар'єри, досягнення у соціальному середовищі, стан здоров'я і, звичайно, загальне відчуття задоволеності й життя з сенсом. І, на мою думку, можна і треба навчитися любити. А для цього необхідно зрозуміти себе, пізнати принципи, на яких будуються взаємини, відкриватися самим, аби зрозуміти, що відбувається у думках коханої людини. Одним словом: попереду тривалий і нелегкий шлях до порозуміння, і я пропоную вам пройти його разом.

1. ДОШЛЮБНІ ВЗАЄМИНИ: ЯК ВИБРАТИ ЛЮДИНУ НА ВСЕ ЖИТТЯ?

Любити по-справжньому може лише щаслива, цілісна людина, яка знайшла себе. Не та, хто шукає когось, щоб заповнити прогалину у власному житті, а та, яка сама є одиничкою і потребує іншої людини лише заради того, щоб примножити спільне щастя. Два нещасні огризка не можуть зробити одне одного щасливими. Так само, як і голодний не може нагодувати голодного. Вони здатні лише йти, тримаючись за руки, і думати про окраєць черстої хлібини за пазухою у «коханої» людини, такі люди разом можуть дійти лише до ще більшого нещастя.

ЗАКОХАНІСТЬ І ЛЮБОВ

Перед тим, як читати розділ, добряче подумайте, чи вам справді потрібна любов. Адже це таке почуття, яке створює цілу купу проблем: доведеться змінюватися, підлаштовуватися, «наступати собі на горло», приймати і пробачати, плакати від радості й розпачу... І це постійно! Невпинно! Без найменшої надії, що колись це все припиниться! Направду тривалий час за все життя люблять тільки одиниці, може, десяток людей на сотню, а може, і ні. Адже любов – це почуття, яке потрібно постійно і неупинно плекати, тобто постійно працювати над собою, а це, в свою чергу, означає постійний біль, без права на полегшення. Чи готові ви до такого? Не намагаюся відговорити чи зобразити щось у темних барвах, бо, чим більше болю переживете, тим більше радості матимете і воно насправді того вартує, лиш перепитую, чи ви до того готові.

Природа закоханості зовсім інша – це біологічний процес. Тобто ви влюбитеся по вуха і просто так, за замовчуванням, незалежно від вашої ваги, зморшок чи прищів на обличчі, освіти, рівня доходу, охайності зовнішнього вигляду ... Природа подбала про те, щоб при деякій комбінації факторів (певний рівень самотності, освітлення навколо (так, і це впливає), очікувань, наявності ресурсів, взаємин друзів...) ви закохалися в іншу людину й інша людина закохалася у вас. Завдання природи (біології) – виплеснути необхідний гормон і в ідеалі зробити так, щоб ви залишили спільне потомство, а далі вже її не обходить, що ви з тим будете робити.

Натомість любов має зовсім іншу природу – соціальну. Тобто природу утримання і плекання, саме ту, що робить людину Людиною. Це лише одна невелика мутація, що дозволяє деяким парам (або окремим людям) завдяки турботі один про одного виховувати краще, а деколи і більше потомства.

Найбільша у світі брехня, яку тільки можете почути, – це така, що любов до когось або є, або її немає. Любов ніколи не може просто бути, сформуватися нізвідки, так само, як дерево не може вирости без насінини і тривалого часу випадкового

чи цілеспрямованого догляду за нею. Якщо вона [любов] є, значить, хтось доклав достатньо зусиль, щоб вона була. Причому це стосується лише якогось поточного етапу, бо законсервувати любов, наче помідори у банці, неможливо – вона або росте під впливом подальшої роботи над взаєминами, яку проводять обоє, або чахне від її [роботи] відсутності.

Закоханість справді може бути чи не бути, а любов – це насінина, яку потрібно плекати. Дуже багато хто просто-напросто не доходять до цієї стадії, бо їх ніхто і ніколи не вчив любити, а вони, на жаль, так і не зрозуміли, що це велике мистецтво, яке варто освоювати настільки детально, як свою професію, чи настільки ретельно, як регулярно наводити порядок удома. І ще, зауважте, не варто говорити про любов, доки не минуло декілька (!) років вашого спільного побутового життя! До того часу вами керує біологія – гормони і фактори, на які ви не впливаєте. А от коли їх магічна дія розсіюється, отоді справді приходить ясність, чи пара готова працювати над своїми стосунками, чи ні.

В основу ваших тривалих взаємин покладена ваша самодостатність. Тільки на ній можна вибудувати щасливе подружжя. Тобто добрі взаємини можливі лише тоді, коли ви належите самі собі, вам із собою добре, ви не шукаєте нікого, хто би вас ошчасливив. Коли двоє нещасних знаходять одне одного у сподіванні, що зроблять одне одного щасливими, – це нонсенс: голодний голодного не нагодує.

Вам повинно бути добре! Наодинці з собою, з власними думками, без шумів у вигляді Інтернету, серіалів, цигарок, соціальних мереж тощо. Це єдина запорука того, що ви на щось впливатимете у своїх взаєминах. Вам варто навчитися робити так, аби було «просто добре!», аби ви були «просто щасливі!» – незалежно ні від кого і ні від чого. Без такого рівня взаємин із собою сформувати добрі взаємини з іншою людиною неможливо.

Інша людина потрібна вам не для того, щоб зробити вас щасливими. Щасливими ви маєте зробити себе самі, інша лю-

дина у вашому житті потрібна, щоб вам було з ким ділитися своїм щастям!

Насолода від любові схожа на постійний рух на довгій біговій доріжці, в кінці якої є щось дуже смачне, добре і приємне: коли докласти зусиль, то можна добігти до її краю і взяти те, що там є, але повноцінно вкусити і скуштувати не вдасться – треба продовжувати бігти або хоча б швидко йти. Звісно, можна трохи зупинитися і перепочити, але це лише до того часу, поки бігова доріжка не скинула вас із себе, далі треба все починати спочатку. Можна також навчитися споживати все, до чого вдалось дотягнутися на ходу, тобто, підтримуючи рух, потрохи навчитися користати зі своїх минулих напрацювань у взаєминах. Це, мабуть, найстратегічніший варіант.

Звісно, все життя можна прожити і самому/самій і нікого собі не шукати, і хоч це виглядає легше і простіше, бо не потрібно ні до кого підлаштовуватися і ні з ким постійно не працювати над взаєминами, але загалом це наче погодитися на сам лиш хліб і одне молоко – наче і непогано, але, якщо ви могли би трохи докласти зусиль і отримати вишукані смаколики, то, ймовірно, таки варто переглянути свої підходи до самотності?

СПІЛЬНИЙ ПОБУТ

Шлюбом варто називати час, коли люди починають ночувати під одним спільним дахом. Переночували разом і вранці вдвох попили чай? – вже пошлюбили одне одного! Бо в основі шлюбу є спільний побут – на двох людей. Тому так можна золоте весілля святкувати, а за цим критерієм у шлюбі не бути – жити весь час із батьками чи іншими родичами або постійно їздити у відрядження і не вести спільного побуту.

Чому спільний побут – такий важливий критерій? Бо без буденності й рутини не буває взаємин, люди, які живуть на віддалі й не миють одне за одним горнята, не користуються один після одного туалетом, не прибирають одне після одного крихти зі столу і не виконують інших дій, які ми рідко коли

асоціюємо з любов'ю, живуть у власних ілюзіях щодо своєї будівності коханої людини.

Особисто я би заборонив одружуватися будь-кому раніше від спливання 3 років спільного життя, звикання до побуту, який люди ділять між собою, рутинного прокидання в одному ліжку і монотонної щоденної роботи. Тоді переконаний: шлюб більшості людей не закінчувався би після медового місяця, як це часто трапляється. Причому йде мова не про розлучення, а про таке звичке для багатьох «життя поруч» (замість життя разом).

Час до шлюбу – це короткий проміжок вашого життя, виділений на дуже інтенсивні тренування у царині взаємин. Тренування прийняття іншої людини, пропрацювання стресостійкості, вміння любити, прокачування здатності віддавати і приймати тощо. У вас зовсім небагато часу! Коли почнете жити разом, навантаження будуть у десятикрат сильніші (без перебільшення). Тому в часі закоханості насолоджуватися немає чим, потрібно дуже багато працювати, щоб дійти до взаємин максимальної готовими. Співжиття з іншою людиною – це вам не жарти!

На жаль, більшість пар є геть не підготовленими у часі початку спільного життя. Вони, наче стрибунці з відомої байки, прогуляли теплу пору взаємин, і їм залишилися «медовий місяць» і ціле навантажуюче життя один із одним. Звісно, і потім, по ходу співжиття, дуже багато чого можна змінити, але це схоже на запасання харчів узимку: зусиль потрібно буде вже набагато більше, а віддачі – менше, а до наступного літа (збігу факторів, щасливої нагоди на легке порозуміння) треба ще якось протягнути.

Перед тим, як одружуватися, задумайтесь: які цінності ви готові створити у житті іншої людини? Які радості привнести? Які нові відчуття запропонувати? А після того, як дасте свої відповіді, поміркуйте, чи те все людині потрібно. В першу чергу думайте про те, що віддаватимете, а вже потім про те, що братимете. Бо, як каже відома приказка: хто бере – наповнює руки, хто віддає – наповнює серце.

Жінки на етапі зустрічання і нових знайомств надто часто обманюються зовнішнім: красою, м'язами, автомобілем, доходами «коханого», а вже потім шукають те, що їм насправді потрібно: витривалість, захист, практичність, щедрість. Коли би кожна жінка пам'ятала про те, що багатство не означає щедрість, так само, як бідність – це не завжди скупість, сильні м'язи – це ще не захист, жаль не значить турботливість, краса не значить здоров'я і витривалість, кількість успішних взаємин виросла б у рази. Проте з цим мало що поробиш – природа десятки тисяч років орієнтувала пов'язувати зовнішні прояви з внутрішніми факторами, і те, що ми декілька тисяч років тому її «обхитрували» завдяки побудові складних суспільств, косметичі й грошам, змушуватиме ще не одне покоління жінок обманюватись ілюзією – летіти на світло, а попадати у полум'я.

ВІДМІННОСТІ МІЖ СТАТЯМИ

Між статями відмінності, звісно, є, і вони дуже суттєві. Якщо би ми не могли давати спільного потомства, то нас, мабуть, віднесли би до двох різних видів, але залишатимемося відвертими: дуже мало хто доходить до справжніх відмінностей сприйняття світу між чоловіками і жінками, більшість лише прикриваються ними для виправдання власної неефективності. Ставити цілі й досягати, бути емоційно компетентними і логічними, не висипатись і швидко втомлюватися, бути відповідальним і уважним, бути гнучким чи непоступливо жорстким, проводити час наодинці з собою для зосередження тощо – це надбання цілого людства, а не конкретної статі. Тому перед тим, як прикриватися поясненнями, що всі жінки чи чоловіки такі, варто спитати себе: а чи достатньо я доклав/ла зусиль, щоб розвинути у собі рису, якої мені бракує?

Для пояснення, чому ми не доходимо до відмінностей, а зазвичай лише експлуатуємо їх і прикриваємося ними, наведу приклад: не кожен народився ідеальним бігуном, бо для того потрібні і потужна м'язова система, і ідеальні легені, і крово-

носна система, але всі ці генетичні задатки матимуть сенс і справді даватимуть перевагу тільки тоді, коли ми намагатимемося вибігти стометрівку з десяти секунд. Натомість той, хто розвиває у собі ту чи іншу рису, може до рівня 11 секунд бути набагато вправнішим за того, хто, наділений природними задатками, мало розвиває їх. Одним словом: більшість людей не вибіжуть і з п'ятнадцяти секунд не тому, що не мають схильностей чи ще чогось такого, а тому, що не докладають достатньо зусиль і, ще частіше, навіть не пробують цього робити, ефективно маскуючи і пояснюючи недостатню дію власними соціотипами, моделями, емоційними станами, настроєм і, звісно, своєю статтю.

Вправа «Найкращі риси»

Випишіть п'ять найкращих рис коханої людини, тих, якими ви захоплюєтесь і, можливо, за які любите. А поруч випишіть п'ять найгірших рис, тих, за які ви ладні його/її «роздерти і пошматувати», які вас не просто бентежать, а повноцінно дратують.

...

А тепер щиро спитайте себе, чи готові ви взаємно поскорочувати ці риси у своєї коханої людини. Тобто отримати «нову людину» без пунктів 1 з першого і другого переліку або ще краще без пунктів 1-2-3-4-5? Баш на баш. У архітектурі Всесвіту все чесно: любиш кататися, люби і саночки возити. Місяць має і другу сторону. І якщо готові, то беріться за зміни! А коли не готові, то приймайте людину як вона є, цілою, а не по шматочках і побачите, як вона на очах змінюватиметься сама.

Інколи мене питають: а можна так зробити, щоб одні риси змінити, а інші від цього не змінювалися? Категорично ні. І не тому, що цього справді зробити не можна. А тому що людина змінюється, коли вона хоче, а не тоді, коли її хтось намагається змінити.

Кожна людина схожа на горнятко з осадом на дні. Уявіть собі, що, коли Бог створює людину, то просто зачерпує з калюжі горнятко води і відставляє його у сторону. Тому ніхто не є ані добрий, ані поганий від народження – в кожного є своя частина каламуті на дні. Але що зробити, аби можна було з того горнятка напитися кришталево чистої води? Дати їй відстоятися. Якщо постійно збурювати і звертати увагу людини на негативні сторони, то доведеться постійно відчувати «пісок під зубами» від спілкування з нею. Немає ідеальних людей, є просто такі, хто сам зміг і кому дозволили обставини залишити осад на дні. Дайте людині час – і ви побачите, яка кришталева і чиста у неї душа.

Є така притча, близька до цієї теми:

– Моя жінка така нечупара, – казав якось один товариш іншому, – скільки часу їй про це не нагадую, а вона щороку стає лише гіршою.

– А моя дружина така молодець, я теж не забуваю їй про це нагадувати, і вона стає дедалі кращою, – відповів товариш.

За кожную корисну звичку людина платить некорисною. Якби він був не тільки добрим кухарем, а ще й мив за собою посуд.., то він би не був добрим кухарем! Якби вона, окрім того, що так гарно бавиться з дитиною, ще любила чистоту вдома.., то вона б не мала як так гарно бавитися з дитиною. Якщо би він не просто був таким чудовим професіоналом, а ще би вчасно приходив додому.., то він би не був таким чудовим професіоналом. Якби вона, окрім того, що така пристрасна, трохи рідше влаштовувала скандали.., то вона не була би такою пристрасною. Безліч прикладів. Сприймайте людину цілісно – вона не фрагмент і не частина чогось, а те, що має дві взаємодоповнюючі сторони.

Те, що вас зараз, на етапі закоханості, найбільше захоплює, згодом найбільше дратуватиме. У цьому немає нічого особливого, і до цього просто варто бути готовим. Наприклад: ви захоплюєтеся тим, як він тримає слово, бо на правду обіцяв – зробив. Але згодом будете цим найбільше обурюватися, бо він спізнюватиметься з роботи і працюватиме по вихідних – але ж це те саме «тримання слова», яке вас так захоплювало! Ви пишалися її любов'ю до чистоти – не кваптеся із захопленням, скоро доведеться ненавидіти бажання всюди прибирати крихти і невпинно підмітати підлогу. Ви гордилися його наполегливістю, бо, якщо вирішив, то стіну проб'є і зробить, але це ненадовго, бо у ваших побутових питаннях ви вважатимете це страшним занудством, а його – нестерпним занудою! Ви просто у захваті від того, як вона посміхається, – нічого, скоро ненавидітимете, бо виявиться: це єдине, що вона вміє робити. Подивіться у лорнет із другої сторони: картинка та сама, але те, на що ми дивимося, виглядає таким маленьким і невиразним, хоча ще хвилину тому видавалося таким близьким, що можна було рукою подати. То що робитимете, коли доведеться дивитися в лорнет із іншої сторони?

Немає іншого варіанта для знаходження порозуміння, крім прийняти людину такою як вона є, і, відповідно, найбезглуздіше – хотіти змінити іншого. Це, звісно, для когось може звучати як безглуздя чи байдужість, але є єдиним шляхом до змін. Бо, коли ви намагаєтеся когось змінити, то чините насильство, відповідно, викликаєте у людини протидію. Коли хочете змінювати, тобто впливати на те, на що насправді не впливаєте (бо життя іншої людини є поза нашою компетентністю) робитимете нещасними і себе, і іншого. Тож для змін варто приймати і просити: наскільки би довгим і тернистим не видавався цей шлях, але він єдиний може привести до довготривалих змін.

Вправа «Три основні риси»

Чудово додається для вдосконалення власних взаємин і кращого розуміння себе. Непогано робити її одночасно з коханою людиною, але можна і наодинці:

Напишіть три основних речі (властивості, стани, відчуття тощо), які вам потрібні від майбутнього/ої чоловіка/дружини, і три, які ви можете дати (запропонувати, готові над ними працювати) коханій людині.

Не спішіть із відповідями, добряче подумайте, бо подібні думки мають здатність втілюватись. (Або, навпаки, напишіть перше, що спаде на думку, – це теж буде чесно). У такий спосіб ви починаєте краще усвідомлювати базові цінності, на яких плануєте збудувати взаємини власного життя. Більшість людей ніколи не задумувалися над тим, що їм потрібно від стосунків протягом цілого життя (а не в окремій ситуації), і так само не знають, чим вони готові за це платити і, як наслідок, не отримують нічого путнього.

Показники, які ви випишуватимете, можна поділити на абсолютні: те, що ви даєте і потребуєте тільки від однієї людини, наприклад вірність, ресурси, поцілunki, секс, діти, і відносні: спілкування, свій час, підтримку, повагу, розуміння.

Не пишіть загальних речей на кшталт любов, щастя, радість, бо це все збірні поняття, що потрібно конкретизувати.

До речі, скільки б разів я не проводив цю вправу на курсі «Чоловік і жінка: як знайти порозуміння в особистих взаєминах», виявляється: дуже рідко те, що пишуть чоловіки, потрібне жінкам, і навпаки. Це ще раз підтверджує, наскільки ми різні та як рідко розуміємо потреби одне одного. Варто також сказати: у подальшому обговоренні виявлялося, що частину зі списків, які писали жінки, чоловіки очікували як щось «само собою розуміється», без чого взагалі про подальші взаємини навіть

мова не може йти (наприклад, вірність), а не як прояв любові саме до них чи як особливу заслугу. Так само виявлялося і у випадку жінок: зазвичай тим, що називалося не заслугою, а «само собою зрозумілим», були ресурси (забезпечення, гроші, задоволення потреб тощо). Тому перед тим, як писати свої й потреби іншої людини, подумайте, чи пишете ви про «очевидні» речі, чи про ті, що є справді вашим здобутком, заслугою і вкладом.

Іноді людина пише два ідентичні списки того, що може віддати, і того, що хоче прийняти. Тоді виникає питання відносно чесності, бо, коли ми віддаємо те, що і так маємо, то чи справді це маємо? Хоча, з іншого боку, інколи людина цілком самодостатня і прагне обміну тільки для того, щоб зробити собі у житті ще краще.

Також перед виписуванням усього того, що можете віддати, добряче задумайтеся, чи справді це маєте. Чи дійсно маєте ресурси? Чи вмієте підтримувати? Чи добрий із вами секс? Чи навчилися розуміти людей? Чи знаєте, що таке повага? і т.д. Бо, погодьтеся, щонайменше нечесно пропонувати фіктивне і коструbate, вимагаючи натомість цілісне і повне.

Також обов'язково перевірте, чи у список не закралися подвійні стандарти, тобто чи, бува, не хочемо ми від іншої людини те, що самі не готові їй дати. Наприклад, коли хочете від жінки свободу, то чи готові її самі запропонувати, коли потребуєте чесність, то чи самі готові бути чесними, коли просите про підтримку, то чи самі її готові надавати у скрутну хвилину.

Така вправа дасть чудові шанси обом віднайти порозуміння і радість від довготермінових взаємин, хоча через декілька років її варто повторити й обговорити все знову. Ніколи не варто думати: раз ми вже це робили, то воно вже більше нам непотрібне – навпаки, набагато краще відточувати вправність у чомусь одному, тоді й результат буде глибинніший.

Людина – це цілісна монолітна стіна, не сприймайте її фрагментарно! Якщо одна риса вам подобається, а інша – ні, значить, ви приймаєте лише певний фрагмент, а це вірна ознака того, що захочете людину змінювати. Якщо нам подобатимуться одні цеглинки у стіні, але не подобатимуться інші й ми почнемо їх виколупувати, то врешті розвалимо цілу стіну. На «хороших» рисах у людини базуються «погані», а на «поганих» – «хороші». Якщо вам подобається, як людина вишукано їсть, то любіть і її повільність у інших справах; коли ви ненавидите, що людина погоджується виходити на роботу по вихідних, то пам'ятайте, що іншою стороною цієї звички є ресурси, які людина здобуває для вас; якщо вам подобається те, як фантастично людина добирає собі одяг, то приймайте і її невимушений флірт із іншими; коли вас дратує непунктуальність, то розумійте, що саме для цієї людини це може бути другою стороною доброти і душевності. Не завжди для нас очевидний причинно-наслідковий взаємозв'язок, однак він точно є. Намагаючись позбутися однієї частини отої монолітної будови, ми руйнуємо всю стіну.

Немає іншого способу формувати взаємини, як обговорювати, відкриватись і пояснювати, аби бути зрозумілим. Навіть якщо люди цілком різні, але при цьому проводитимуть спільно час і заявлятимуть про те, що їм потрібно і що вони готові віддавати натомість, то шанс на порозуміння у них точно є. Тільки при цьому не варто нікого ні до чого змушувати, все має відбуватися у природний спосіб. Вправа – це не знаряддя для тиску чи впливу, а інструмент для пошуку порозуміння.

Ми надто часто у своєму житті відштовхуємо саме тих людей, які нам найбільше потрібні; не приходимо на ті події, які насправді для нас життєво важливі; кажемо «ні» тоді, коли єдино правильною відповіддю є «так». Будьте дуже чутливі до своїх можливостей! Спробуйте робити те, що вам особливо не хочеться робити, і дуже скоро ви отримаєте результати, про які раніше навіть не мріяли.

Багато хто плутає поняття «пошук себе» і «пошук схрону». Пошук себе передбачає дію, роботу, активність, натомість пошук схрону – це зручність і пасивність. Лиш у русі проявляє себе людина – у творенні, у виконанні того, що важко, у переживанні. Натомість схрон – це місце, де добре, бо там реально нічого не робити, тобто достатньо дивитися фільми чи, скажімо, їсти солоденькі тістечка. Якщо ви шукали себе, а потрапили у схрон, то можете пересидіти там трохи часу, але не забудьте потім продовжити свою справжню дорогу до себе.

БРЕХНЯ

Один із найбільш часто вживаних видів брехні, яку людина застосовує до самої себе, – це визначання, яким/ою вона є. На такий брехні нічого не збудуєш! Всесвіт зітканий із правди, а правда така: кожна людина у конкретний момент часу є такою, якою їй вигідно бути. Відповідно, не варто казати собі: я такий чи такий, – бо тільки предмет може мати якусь «таковість», а людина, якщо вона жива, є водночас усілякою: і доброю, і злою, і широкою, і брехливою, і вірною, і зрадницею, і красивою, і бридкою. Тому не:

- ти такий/така є – ні, ти просто нічого не робиш, щоб бути іншим/ою;
- я не її/його не люблю – ні, ти просто нічого не зробив/ла для того, щоб її/його полюбити;
- я не хочу нічого змінювати – ні, ти не вмієш нічого змінювати;
- я інтроверт – ні, ти просто нічого не зробив, щоб стати екстравертом;
- я така людина від природи – ні, ти переконав себе у тому, який ти є, бо тобі так зручно;
- мені не подобається така-то людина – ні, ти просто не можеш знайти у ній нічого, що би тобі подобалося (бо не вмієш шукати);
- я завжди був такий-то – ні, тебе вдавало у цьому переконати, а ти зараз не хочеш нічого змінювати.

Список можна продовжувати мало не до безкінечності. Нам дуже легко і просто пояснювати свою бездіяльність «такістю», але при цьому варто пам'ятати: той, хто визнав себе якимось, уже мертвий, бо відмовився від найважливішого, що є у живої людини: руху і постійної іншості.

В той момент, коли ви почали думати, що у вас усе добре, у вас почався новий виток проблем. Бо всі проблеми знаходяться у часі, в якому добре. Хто милується літнім сонцем, не має часу підготуватися до зими.

У взаєминах завжди є часовий лаг: кожен змінюється на своїй швидкості. Найпростіший приклад: вони пішли у кіно, після нього він уже готовий йти у стосунках далі (йде мова не про ліжко, бо у такому випадку це лише фізичне «далі», але не емоційне), а вона буде готова через декілька днів (знову ж таки не про фізичну сторону пишу, а про емоційну). Якщо він прискіпуватиме, то не зрозуміє, чого на умовний якийсь день «добрих взаємин» усе пішло шкереберть. Дайте людині можливість трансформуватися на своїй швидкості. Нічого не прискіпуйте і не гальмуйте штучно, бо тільки те, що розгортається у своєму природному ритмі, має шанс на те, аби закріпитись і протриматись максимально довго.

Налаштовуйтеся на кожну розмову, скажіть собі, бажано перед дзеркалом, бажано дивлячись собі в очі, а ще краще у знінці (це загалом дуже помічна вправа): я отримаю від нашого спілкування задоволення незалежно від поведження іншої людини. Тоді насправду для вас не матимуть значення вчинки інших і ви зможете генерувати будь-які емоції у своєму житті. Практикуйте вправу як перед особистими зустрічами, так і при розмові телефоном і не забувайте у будь-яких незрозумілих ситуаціях спілкуватися з собою, дивлячись в очі своєму відображенню у дзеркалі!

Навчіться дивитися на кожну людину із захопленням і тоді й на своїх коханих дивитиметеся із захопленням. Не можна ненавидіти світ, а якусь

конкретну людину любити, це нонсенс. Найближчій своїй людині ви віддаватимете емоції у тій пропозиції, в якій їх загалом віддаєте оточуючому світу!

Є навіть така притча. Закохана пара спитала Мудреця:

Що потрібно, аби, пройшовши випробування часом, наша любов залишалася такою ж ніжною, пристрасною і сильною, як є зараз?

Любіть не тільки один одного, але і весь світ навколо вас, – відповів Мудрець.

В кожній недолюбленій у дитинстві людині живе така собі маленька зацькована дитинка. Замурзана, голодна, ображена, яку треба обтрусити, відмити, відчистити від усього зайвого, повернути гнучкість і вийде чудова людина. Щоправда, зазвичай цього зробити нікому. А навіть коли хто намагається, то дитинка огризається і кусається, б'є по протягнутій руці, хоча мала б ту руку прийняти. Якщо вам доводиться формувати взаємини саме з такою людиною, запасайтесь терпінням, набирайтеся віри і вчіться – коли вам усе вдасться, матимете поруч людину, з якою зможете прийти до спільного щастя.

РІВНІ ЛЮБОВІ

Існують різні рівні любові (це твердження зовсім не суперечить тому, що є лише одна любов). Добре задумайтесь, до якого рівня ви розвинули себе і свої взаємини:

1. **Любов, як до речі чи предмета.** Я люблю його, бо він має такі гарні й сильні руки і дуже дотепний. Я люблю її, бо вона дуже гарна і розумна.
2. **Любов продукту, який для вас створює людина.** Я люблю його за те, що він завжди допомагає мені з миттям посуду. Я люблю її, бо вона народила і проводить час із моїми дітьми.
3. **Любов справедлива** – ми любимо одне одного і стараємося віддавати один одному не менше, аніж дають нам.

4. **Любов самовіддана** – коли ми любимо іншу людину, віддаючи їй усе можливе, при цьому знаючи, що вона не віддасть нам більше.
5. **Любов безумовна** – коли ви приймаєте людину цілком і повністю такою як вона є, любов за просто так, без причини і без цілі. Дуже схожа до закоханості, тому багато хто думає, що проживав її. Але до такої любові потрібно насправді дуже довго рости, а це як-найменше десятирок років.
6. **Любов, якої немає, бо ви самі є любов'ю.** Це любов Христа чи Будди. Ви не думаєте, любити чи ні, кого приймати, а кого ні, будучи самою любов'ю, ви любите не когось конкретно, а увесь світ і всіх людей навколо, це всеохопне відчуття, в якому немає місця для жодних пояснень.

Просто любити – це вже щастя! Незалежно від того, відповідають вам взаємністю чи ні.

Гарною людиною роблять не косметика, не гроші у гаманці, не автомобіль у власності й навіть не очі, а багатий внутрішній світ, який людина вміє і готова проявляти назовні. Той, хто носить своє багатство лише всередині себе і не відкриває його іншим, не потрібний ані людям, ані Всесвіту.

В цьому світі відбувається постійна боротьба між чоловіками і жінками. Фактично невинна гонка озброєнь. Бути поза грою не вдасться нікому. Чоловіки і жінки невинно вдосконалюють свої вміння впливати один на одного. Це цілком природний процес. Це своєрідна продуктивна конкуренція, яка щомиті є навколо нас: зайці стають прудкішими і змушують краще бігати лисиць, лисиці стають кмітливіші й змушують ставати винахідливішими і зайців. Це не має ані початку, ані кінця, ані логіки, ані цілі, це просто невинний вічний процес. Якщо якась із статей отримала тимчасову перевагу, то в такий момент інша точно розробляє антидот – свій власний контраргумент. Це можна досліджувати

на рівні всіх чоловіків і жінок як одного виду, можна на рівні чоловіків і жінок як соціальних істот у суспільстві, а можна на рівні конкретної пари. Це настільки широка тема, що я аж не готовий наводити приклади у книзі, аби не було їх двозначних трактувань. Ми постійно вдосконалюємось і цим удосконалюємо одне одного. І за це маємо казати велике спасибі одне одному, хоча зазвичай оті постійні зміни один одного у нас викликають незручність і обурення, страх і гнів, розпач і захоплення. Що ж, не бачу іншого способу, крім прийняти постійні зміни як належне і, не намагаючись «законсервувати», застabilізувати людину поруч себе, навчитись насолоджуватися ними.

Добре подумайте, чи потрібна вам любов. Вона не приносить заспокоєння, а одні лише труднощі й негативні відчуття. Адже доведеться відкритися! Стати вразливими. Максимально сприйнятливими до дій і почуттів іншої людини. Це зовсім не просто звикати бачити динаміку іншої людини біля себе. Любов дається разом із мукою переродження, тому більшість насправді і не люблять, і навіть не намагаються любити, а просто звикають один до одного.

Вправа на покращення взаємин

«Три успішні роки»

Теорія: Серед економістів вважається, що успішна країна від неуспішної відрізняється лише пропорцією років вдалих до років невдалих. У країнах із проблемами ця частка становить 3 до 1, тобто на один невдалий рік припадає в середньому 3 відносно вдалих, а для умовно-успішних – 7,5 до 1. Той самий принцип можна застосувати і до особистих взаємин. Якщо надто часто сваритися, прискіпуватись, обурюватись, сердитись, демонструвати щось комусь (умовно-невдалий день), то загалом і стосунки можна буде вважати невдалими. Якщо ж потрохи збільшити кількість вдалих днів, то і стосунки значно покращаться.

Практика: Спробуйте порахувати частку умовно-добрих і умовно-поганих днів у ваших взаєминах. І, відштовхуючись від цього показника, потрохи збільшувати кількість добрих днів. Якщо, наприклад, ви можете «витерпіти» з коханою людиною тільки два безхмарні дні, то спробуйте перейти до трьох. Тобто наступні суботу, неділю і понеділок повністю присвятити тому, щоб жодним чином не викликати конфлікту з близькою людиною і не вестися на жодні провокації; ваша роль – це роль «ангела на землі», що б не було, ви пробачаєте, приймаєте, цінуєте, відчуваєте щастя просто від присутності коханої людини, дякуєте... А якщо вже захочеться, то у вівторок почнете «з'ясовувати стосунки», щоб із середи знову мати три «ангельських» дні. З часом, звісно, варто буде перейти до режиму чотирьох днів, п'яти, шести, семи ... Не розчухуйте те, що болить, – від того нічого краще не заживає, дайте своїм взаєминам час. Не майте ілюзії: все повинно бути «природно і само собою» і «роблю те, що хочу», бо результати з'являться, тільки коли є зусилля і робота над собою.

Результати: Ви станете набагато толерантніші й вправніші у розбудові взаємин, які з часом ставатимуть дедалі кращими. Фактично ви запустите механізм незворотної дії, коли за добрими стосунками легше дбати, і завдяки тому, як ви дбаєте, у вас будуть добрі стосунки, за якими легко дбати і відповідно ... (Інакше доведеться жити у протилежній системі). Окрім того, переводячи на контрольований рівень те, що раніше не контролювали, ви отримуєте можливість впливати на будь-яку ситуацію, передусім впливаючи на себе.

Практикуйте і поширюйте цю вправу серед тих, кому вона потрібна, а також діліться результатами! Повірте, вони не примусять себе довго чекати!

Ніколи не питайте себе, чи підходить вам та чи інша людина? Завжди питайте себе, чи готові ви настільки працювати над собою і вашими взаєминами, щоб зробити так, аби ця людина вам підійшла? Ви не безвольний об'єкт у структурі своїх взаємин, а повноцінний суб'єкт, який на них впливає.

Всі питання, що виникають у ваших взаєминах, пов'язані не з іншою людиною, а з вами самими. Навіть якщо питання не у вас, то варто його собі повернути, ставлячись як до такого, що є вашим. Не йде мова про те, щоб набрати на себе «всі гріхи світу», а радше про те, щоб залишити собі важелі впливу на своє життя. У будь-якому випадку важливі не факти, а наше ставлення до них, а це означає, що ми завжди можемо впливати на ситуацію, коли поміщаємо локус контролю над нею всередину себе.

Реальність схожа на ведмедя. Ми не знаємо, як із ним справитись, і тому намагаємося вибудувати максимально надійну клітку. Захистити себе від того, що виглядає таким великим і страшним. Клітку можна вибудовувати з найрізноманітніших матеріалів. Хтось накопичує гроші, думаючи, що вони захистять його від Реальності, хтось читає книги і робить свою клітку з розумних цитат і дотепних фраз, хтось захищається спілкуванням із друзями, хтось шкідливими звичками, хтось своїми проблемами, хтось качає м'язи, але здебільшого все це – лише відбудовування клітки і замість життя у стані повної довіри і зливанні ми займаємось удосконаленням границь. Але, хто і як не хотів би захиститися, має пам'ятати: ведмідь усе одно є, і раніше чи пізніше з ним доведеться стикнутися віч-на-віч. Бо той ведмідь під назвою Реальність – це ми самі.

МИНУЛІ ВЗАЄМИНИ

Коли ви починаєте з кимось зустрічатись і, більше того, плануєте одружуватися, то пам'ятайте, що ви приймаєте людину з усіма її скелетами у шафі й затраснутими скринями з привидами минулого. І вам відтепер доведеться весь той ван-

таж нести разом. Добряче подумайте, чи ви до того готові. Час від часу скелети проситимуться, щоб із них стерли пилюку, а привиди гучно грюкатимуть, вимагаючи волі. Немає ідеальних людей із бездоганим минулим. Нехай вас, коли нестимете цю важку ношу, заспокоює думка: і вашу скриню теж хтось допомагає вам нести.

Скелети у шафі – це нерозказані секрети і невідкриті таємниці, недоговорені історії, важливі забуті факти, тобто таке, що колись суттєво вплинуло на вас, але зараз має лише інформаційну складову, вже не викликає емоцій: урок засвоєний, висновки зроблені, але інша людина не все знає про те, що було, і, відповідно, потрохи доведеться того скелета прибирати разом. Це можуть бути:

- ситуації з дитинства, які мали на вас суттєвий вплив;
- взаємини з батьками;
- особисті взаємини, що ви мали у минулому;
- найбільші виклики, з якими ви стикалися;
- причини вашого ставлення до тих чи інших важливих складових життя тощо.
- Привиди – це емоційні згустки, ще не пропрацьовані вами, ті, які досі бентежать, наприклад:
- захоплення, про які ви не готові признатися;
- інші люди, що відіграють у вашому житті важливу роль, але про яких ви не хочете розповідати;
- минулі труднощі, з яких ви ще не винесли уроків;
- комплекси і страхи, що неконтрольовано проявляються, тощо.

Що робити зі скелетами? Бути готовими їх час від часу чистити і прибирати разом: беземоційно проговорювати минулі ситуації й шукати розуміння, чому те, що було, саме так вплинуло на кохану людину. А з привидів варто почати приймати. Як? Сприймаючи: все, що було у минулому з людиною, – це її власна справа. Ви не здатні впливати на мертве, а лише допомогти коханій людині справитися з тим, коли вона вас про це попросить.

Люди рідко розуміють, які шафи скелетів і скрині при-
видів носять кохані люди, з котрими вони проводять навіть
настільки багато часу і з котрими начебто мають встановлені
настільки близькі й довірливі стосунки. У цьому немає нічого
поганого, просто необхідне розуміння: ніхто не ідеальний і
варто вчитися приймати людину такою як вона є, а не нама-
гатися змінити те, що змінити неможливо (наприклад, чиєсь
минуле).

Щодо минулих взаємин ваших коханих, то рекомендую
бути вдячним їх колишнім хлопцям і дівчатам, чоловікам і
жінкам, адже саме вони найбільше доклалися до того, яку чу-
дову людину ви маєте зараз поруч себе (навіть коли вам так не
видається). Повірте: вони взяли на себе значну частину робо-
ти по «промиванню моделі» коханої людини; якби не вони, то
вам довелося би пройти все те, що пройшли вони.

Поясню: в кожного з нас є своя модель поведінки у вза-
єминах, зазвичай вона дістається нам від батьків, і дуже мало
у кого ця модель настільки добра, що хочеться безумовно
їй слідувати. Добра не просто тому, що нас переконали, що
вона добра, а добра, бо у ній комфортно і зручно зростати як
особистість. І, відповідно, модель змінюється, коли на неї на-
кладати модель іншої людини, фактично «прочищати». Чому
саме прочищати, а не забруднювати? Бо всім колишнім на-
ших коханих дістається щонайбільше концентрована модель
наших батьків, а чим стосунки відтермінованіші у часі, тим
більше ми отримуємо шансів вибудувати власну модель. Тож
повірте: колишнім вашим теперішніх довелося зовсім непере-
ливної, коли врахувати: те, що маєте зараз ви, – це лише від-
гомін від попередніх проблем.

Лишайте минуле у минулому, нехай мертві хоронять своїх
мертвих, те, що було до вас, вас не стосується, і не треба під-
німати на поверхню дня те, що ніч надійно сховала у своїх
схронах. Однак скелети ще доведеться разом перемити, і та-
кого уникнути не вдасться; це благородна і достойна робота,
що відкриє вам шлях до кращих взаємин.

Також дуже важливо зрозуміти, які помилки зробив/ла колишній/я хлопець/дівчина/чоловік/дружина ваших коханих, бо фактично це ключ до того, щоб не помилитися так і самому/ій. Слухайте і ловіть кожну дрібницю, яку вам розповідають, у ній точно ховається диявол. Скоріш за все для вас приготовлений такий самий капкан, і, якщо ви про нього знайдете, то принаймні отримаєте більший шанс його уникнути. Наприклад: якщо колишній хлопець дуже «контролював», то ваша дівчина підсвідомо зробить усе для перевірки, чи не контролюватимете і ви; якщо колишня дівчина ніколи не розраджувала хлопця, то він зробить усе для перевірки, чи розраджуватимете ви. Якщо колишній не дозволяв зустрічатися з друзями, то ви скоріш за все потрапите у таку саму ситуацію, коли друзі стануть на заваді вашим взаєминам; якщо колишня вимагала квіти, то і ви скоріш за все потрапите у ситуацію, коли їх доведеться вже навіть не просити, а вимагати. Це не спеціально: і вона, і він – заручник своєї моделі. Дуже важливо навчитися з таких ситуацій виходити гідно. Знання озброюють, колекціонуйте і використовуйте свої знання для поглиблення взаємин.

Не залишайте емоційні вузлики на життєвому шляху. Якщо якась незрозуміла ситуація склалася, то її бажано прояснити одразу. Якщо насварили на дитину, так швидко, як тільки зможете, поясніть їй причину своїх емоцій. Якщо посварилися з коханою людиною, протягніть руку порозуміння і спробуйте стати зрозумілими для неї. Не можна накопичувати образ, злості, секретів, надмірних очікувань, бо це все, що знищує радість життя. Емоційні вузлики все одно доведеться розплутувати, тож краще зробити це якомога швидше, а ще краще, звісно, їх не зав'язувати.

Пробачення ніколи не можна давати просто так. Але у серці треба навчитися вибачати одразу, як тільки людина зробила проступок. Як це поєднати? Все дуже просто: для того, щоб пробачення було щире, людина має вибачитися – не для вас, а для себе. Якщо ж ви самі говорите про пробачення,

коли людина не вибачилась і, можливо, навіть не шкодує, то чините насильство, бо намагається зробити якусь частину роботи без людини і, можливо, всупереч її волі. Цей принцип чудово показаний у притчі про блудного сина: батько вибачив сина, ще як тільки той пішов із дому, але, щоб син отримав вибачення, він повинен був повернутись і попросити про нього. Або більш прагматичний приклад: ви заповнили анкету на отримання якоїсь довідки. Довідку вам уже приготували, але для того, щоб її отримати, треба за нею прийти. Доки не прийшли, доти вона не ваша.

ЕТАП ЗАЛИЦЯННЯ

У більшості видів живих істот існує правило: чим більше самець докладає зусиль, щоб справити враження на самку на етапі перед спарюванням, тим менше участі він бере потім у догляданні за потомством. Жінки дуже легко обманюються зовнішніми проявами уваги. Загалом чоловіча зброя на рівні залицяння еволюціонувала до того, щоб максимально видати себе наче бажане за дійсне. Квіти, цукерки, гарні слова, дозвіл відкриватися при ньому, як тільки заманеться, жарти і посмішки, романтика – це все зазвичай дуже швидко закінчиться після досягання чоловіком своїх цілей. Мало кому з самців вдається витримати достатньо високий темп, який був у часі залицяння, впродовж усього життя. Для цього потрібно виявитися особистістю, що постійно вдосконалюється, а природа не встановлює такої програми за замовчуванням.

Жінки теж мають свою «протиотруту» – на етапі залицяння зазвичай вони проявляють себе у стилі «хоч до рани прикладай» і ставляться до свого вибраного, наче до пупа Землі, але заряду в них теж вистачає зовсім не набагато, як свідчить статистика, приблизно на 2-3 роки. Звісна річ, потім, коли напускний туман розсіюється, закоханість минає, і люди, які не готові розвивати стосунки, тобто багато працювати над собою, розходяться або просто звикають одне до одного і черствіють.

Якщо хлопець чи дівчина надто добре поводить ся до шлюбу, то це має насторожити. Людина сформована так, що постійно збільшує свої очікування. А якщо у вас усе настільки ідеально з самого початку, то куди ще потім піднімати планку? Точніше, планку завжди є куди піднімати, але для цього повинен бути відповідний рівень духовної зрілості в обох. Тому найкращою стратегією на початковому етапі створення взаємин є ставлення до своєї коханої людини до одруження трохи гірше, аніж так, як ви ставитимете ся після нього.

Завжди варто поставити собі запитання: коли до шлюбу були квіти, то що робитимете, коли після шлюбу їх не стане? Коли до шлюбу був суперсекс, то що робитимете, коли його не буде? Коли до шлюбу спостерігало ся багато спільного часу і відкритості, то що робитимете, коли вони зникнуть? Коли до шлюбу всі ресурси були доступні для вас, то що робитимете, коли вони стануть закриті від вас «під замком»? Тому то кажуть, що шлюб вбиває любов, але це не так: любов вбивають люди, які не готові змінюватись і приймати одне одного, а водночас не готові працювати над собою і своїми взаєминами, шукаючи легких способів у інших знайомствах, залежностях, втечах від себе.

У взаєминах ми цінуємо не те, що зробили для нас, а те, що вклали ми. Не знаючи або забувши про наведене правило, люди стають на «граблі ідеальності». Намагаються робити все так, аби було добре іншій людині, або самі вкладають непомірно багато і думають, що за це їх більше любитимуть. Любить той, хто вкладає, а не той, хто забирає! Ви можете по півдня готувати йому їсти, чи розучувати для неї серенаду під вікном, або ходити по три кілометри до його села через темний ліс, аби поспілкуватися з ним, чи мити кожного дня посуд і підлогу вдома, аби їй було легше, – то все ніхто не цінуватиме! Розумію, що на перший погляд це звучить доволі неочевидно, нелогічно і навіть несправедливо, але так є: для того, щоб хтось любив вас більше, він має вкладати свій час

і зусилля, якщо ж ви хочете полюбити більше, – вже тепер час і зусилля мають бути ваші.

Є тисячі припущень, що потрібно чоловікам від жінок і жінкам від чоловіків. Розглянемо одне з них: для чоловіків необхідні повага (відчуття того, що твої вчинки цінуються, а ресурси, які ти приносиш, використовуються гідно) і відчуття потрібності (потреба дбати і захищати), а для жінок важливі підтримка (емоційне і духовне єднання) і розуміння (готовність слухати, коли треба слухати, і радити, коли треба радити). Натомість зазвичай люди дають одне одному те, що потрібно їм самим, і взаємини стають схожими на життя коня і пса у такій притчі.

В одній господі товаришували собі пес і кінь. Були такими щирими друзями – нерозлийвода. Ділилися і горем, і радощами.

Пес завжди віддавав коневі найкращі, які тільки міг дістати, кістки з м'ясом, а кінь натомість відкладав йому найсоковитіший і найсмачніший овес. Отак товаришуючи і померли вони з голоду.

І не дивно: ми ж бо маємо те, що маємо. Але рішення є: для того, аби знайти порозуміння, треба його шукати (спілкуватися і проводити спільно час, відкриватись один одному, просити і приймати). Це, можливо, складна, але насправді дуже цікава робота, яку варто розтягнути на все життя.

У вас є часу на підготовку до шлюбу рівно доти, доки не почали жити разом! До того часу неймовірно важливо побачити все, що тільки можна побачити, почути все, що тільки можна почути, і вивідати все, що тільки вдасться вивідати про свою кохану людину. Побачити, як її/його тато ставиться до її/його мами і навпаки; взнати історії, які були в її/його житті й

що саме не влаштовувало у них вашу майбутню дружину чи майбутнього чоловіка. Дослідити успішність і щасливість її/його родичів, Уважно слухати про ставлення до дітей, алкоголю, телевізора, інших людей, старості, їжі, спорту, свого тіла Нічого не повинно упускатися вами! Бо навіть найменша історія чи ситуація – розповідь про ціле життя людини, підказка про те, як минуле впливатиме на майбутнє.

Це дуже схоже на військову підготовку, коли треба вивчити і спробувати все, до чого тільки можна добратися, бо, коли будуть реальні бойові дії (почнете жити разом), часу на навчання вже не виявиться. Це буде вже не «навчальна частина», а справжня Реальність – прекрасна у своїй бездоганності, жажлива у своїй непевності. І тоді зникне всяка ілюзія. Вміле слухання і спостерігання робить наш вибір більш свідомим, а отже і вдалим.

Однак, на жаль, закоханість працює, як велике викривлене дзеркало, де ви бачите те, що хочете побачити, і відкидаєте все те, що було би потрібно знати. Вам розкажуть, але ви не слухатимете і не почувете найважливішого, вам показуватимуть, але ви не бачитимете. І ЦЕ НОРМАЛЬНО! Потім доведеться наздоганяти пропущене у реальних відносинах, із чим багато хто не справляється. Але таке формулювання не повинно позбавляти надії, а навпаки, створювати її, адже, якщо «мої труднощі у стосунках не унікальні» і є люди, які з ними справилися, значить, «і я зможу!», а таке ставлення – це перший крок до щасливих і успішних взаємин.

Ви приймаєте людину чи її продукцію – те, що вона робить для вас? Друге – це не любов. Хоча ми всі маємо всередині вмонтовані калькулятори, все ж тільки холодного розрахунку для формування справжніх взаємин бути не повинно. Без нього, щоправда, теж нікуди. Одним словом: ви любите саму кавоварку чи каву, яку вона для вас робить? Нічого страшного, якщо ви любите каву. Погано, коли кавоварка зламається, а ви не будете готові її ремонтувати і підете у магазин, аби придбати нову.

Справжня клятва у РАГСі повинна була би звучати десь так: Чи готові ви взяти за дружину/чоловіку оцю людину з усіма її вадами і проблемами, скелетами у шафі й привидами у скрині, з усіма комплексами і страхами, батьківськими моделями і людьми, які сформували і формують її/його світогляд, майбутніми непорозуміннями і прикрощами, які вона/він вам завдасть? Чи будете сприймати її/його у часі, коли вона/він своєю безглуздою поведінкою створюватиме вам труднощі й незручності? Чи розумієте, що назовні повилазять усі недоговореності, які доведеться домоворити, секрети, які треба буде розповісти і прийняти; найгірші риси тещі/свекра, з якими доведеться змиритися? Чи готові ви до того, що в часі, коли вам найбільше буде потрібно хліба, вам підсовуватимуть камінь і, коли будете спраглі, поїтимуть із отруйного кухля? Чи готові боротися за любов навіть тоді, коли інша людина палець об палець не вдаватиме, щоб зберегти ваші стосунки? Чи готові ви при цьому бути з людиною відкритими і чесними? Приділяти стільки часу, скільки вона/він потребуватиме, і спілкуватися на теми, які вона/він підніматиме?

Якщо би людина не втекла, доки зачитували таку присягу, то навіть без її згоди можна було би вважати людей одруженими, бо тепер вони знають насправді, чого їм чекати, і не впадають в ілюзію «вічної любові», що буцімто дається сама по собі, як дар із неба.

ПСИХОДІАГНОСТИКА У ВЗАЄМИНАХ

На що звертати увагу перед тим, як прийняти рішення про взаємини «на все життя»:

- самооцінка людини і ставлення його/її до самого/самої себе – чим нижча самооцінка, тим більший рівень майбутніх проблем;
- родинні моделі – все, що відбувалося з батьками коханої людини, скоріш за все відбудеться і з вашими взаєминами;
- друзі коханої людини – вони чудово показують, до якої

поведінки схильний/а ваш/а обранець/иця;

- як людина ставиться до сусідських дітей – це перевірка на материнський/батьківський інстинкт;
- дії в умовах стресових ситуацій – що людина робить, коли їй важко, як справляється зі своїми проблемами;
- вміння радіти життю, просто так, незалежно від жодних зовнішніх обставин;
- ставлення до свого тіла – храму свого Духа: чи дбає людина про те, що отримала як дар природи;
- чи вам подобаються запах людини (у т.ч із рота), вигляд її тіла, риси обличчя, чи приємні вам дотики людини, чи любите її голос; те, що зараз дратує лише трішки-трішки, згодом може перерости у дракона, який сидітиме на стежці розбудови взаємин;
- шкідливі звички людини – минулих залежностей немає, і якщо людина у чомусь залежна, то з цим доведеться працювати все життя;
- розподіл часу – ми – це наш час, і залежно від того, як його проводимо, такі результати й отримуємо; варто бути naprawdę пильними, спостерігаючи за проведенням часу коханого, бо зазвичай із віком нічого особливо не змінюється.

Уважно спостерігайте, як із вашою близькою людиною поведуться інші навіть цілком випадкові перехожі, працівники магазинів, сусіди, вже не кажучи про друзів, родичів чи співробітників, – ми в усьому проявляємо свою модель поведінки і скоріше за все так само доведеться/захочеться/будете змушені поводитися і ви. Якщо, наприклад, на неї чи нього всі скаржаться/кричать/не відповідають на прохання/обурюються діями/виливають чай/відчувають невпевненість поруч/хваляться/.../скаржаться, то і для вас це рано чи пізно стане нормою, адже людина дозволяє так із собою поводитися. Це ніколи не випадкова реакція, а ціла притягнута система взаємодії. Це вимагає дуже багато ментальних зусиль, щоб не поводитися з іншою людиною так, як із нею поведуться інші, а задавати свої стандарти.

Друзі ваших коханих дуже багато показують про їх внутрішній світ, тож обов'язково намагайтеся зрозуміти і їх. Навколишні – це проєкції нас самих, тобто кожна людина, яка трапляється нам у житті, та її стосунки – це для нас орієнтир і застереження, що при певних діях ми отримаємо те саме. Моделі поведінки друзів – це не просто застереження чи орієнтир, а майже проторована і вготована для нас дорога. Нездарма кажуть, що «найкращий спосіб уникання спокус – це не водитися з поганою компанією», «з ким поведешся, того і наберешся», «свита робить короля» чи добре відоме «скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти».

Навіть більше: середня модель усіх друзів – це модель ваших взаємин. Причому друзі з його сторони характеризують його модель, а з її – її. Тобто може бути, що факти в особистому житті однакові, але ставлення цілком різне. Наприклад, те, що він вважає проблемою, для неї таким не є, а те, що засмучує її, йому виглядає як норма. Але повернемося до друзів наших коханих: якщо серед них багато розлучень – очікуйте проблеми і у своїх взаєминах, постійні сварки – вас це теж чекатиме; немає дітей – і у вас особливої мотивації їх народжувати не буде; ніхто не одружується, хоч роками зустрічається, – і ви, мабуть, підете тим шляхом; є зради – треба пильнувати свої взаємини. Звісно, це ніколи не вирок, а лише застереження, адже людина – істота соціальна, і ми ніколи не вибираємо собі друзів випадковим чином, а радше як побратимів по духу. Але також, змінюючи середовище спілкування, можемо суттєво змінити і власне життя.

Багато що про людину і те, якою вона буде в особистих взаєминах, можна побачити по поведінці з неживими предметами. Якщо людина грюкає дверима, свариться на пасок безпеки в авто, який не здатна гарно потягнути, обурюється ямам на дорозі, копає табуретку, кидає зубну щітку, штовхає стіл, який, на її думку, стоїть не так, різко смикає кран із водою чи б'є кулаком по стіні, то можете впевнено говорити про інфантилізм і дитинство, яке людина ще не переросла. Той,

хто свариться на порожній човен, скоріш за все має глибинні невирішені проблеми з собою. Кожною дією людина проявляє себе, і не думайте, що не настане часу, коли людина не почне поводитися з вами, як із отими всіма вищепереліченими предметами.

Маєте обов'язково уявляти собі, як виглядатимуть ваші майбутні стосунки, навіть якщо наразі у вас нікого немає. Інакше максимально, на що ви претендуватимете, – на модель взаємин, таку як у ваших батьків, або на щось «середньостатистичне», а це ніколи не є ані найкращі, ані бодай гідні варіанти. «Замовляйте» собі у Всесвіту те, що насправді хочете, у деталях моделюючи свою поведінку і поведінку коханої людини. Тільки пам'ятайте: мрії збуваються, тож будьте дуже обережними з ними. Як розповідали не одна учасниця і не один учасник – що «замовляли» собі «саме таку» людину, а потім, коли вона виявилася «саме такою», не знали, що з нею робити, або що наче все врахували до дрібниць і справді отримали бажане, але декількох рис не врахували і тепер змушені з ними якось справлятися.

Життя – це школа. Будьте у Школі Життя відмінниками: вивчайте правила і постійно вчіться, яка би не була ситуація, з неї завжди можна зробити висновки й отримати перевагу на майбутнє. Не відмовляйте собі у нагоді вивчити «важкий предмет», адже, якщо якась задача постійно повторюється у вашому житті, значить, ви просто не навчилися її як слід розв'язувати. Кожна людина навколо нас є нашим вчителем і своєю поведінкою застерігає, яких дурниць не робити, або, навпаки, мотивує до змін, а зміни – це завжди добре. Той, хто не вивчає правил Життя чи не дотримується їх, отримує у своєму житті смуток, розчарування і постійні тривоги, а на того, хто у глибині душі не вірить, чекають спокуси.

Через який час варто одружуватися? – часто питають мене. Щонайменше через рік спільного життя, – зазвичай відповідаю. Рік – це той пері-

од, після якого проявляться більшість схильностей і потенційних труднощів, тож, приймаючи рішення, ви уже не будете в ілюзії закоханості, а побачите більш практичну сторону своїх взаємин. Чому таке важливе саме співжиття, а не, наприклад, п'ятирічне зустрічання? – Тому що саме у побуті людина якнайкраще проявляє себе, вона видає назовні ті свої риси, що жодним чином не видні тільки у часі, який ви проводите спільно поза межами дому. Прокидання вранці в одному ліжку і спільне ранкове чаювання зобов'язує бути відкритим.

Мало хто здатний любити, у більшості людей просто залежність така: вони, не маючи змоги терпіти самотність, потребують ще когось одного нещасного біля себе. Тому, формуючи взаємини, питайте себе: чи оця людина, яку я вибрав/ла, взагалі здатна любити?

Стать – це не тільки чоловічі чи жіночі статеві ознаки. Ми всі трохи чоловіки, а трохи жінки, питання лише, в якій пропорції. Може бути дуже маскулінна у своїй поведінці й способі мислення жінка, так само як і вкрай фемінний чоловік, причому це зовсім не обов'язково має означати її чи його нетрадиційну сексуальну орієнтацію. І гармонія у парі може бути лише тоді, коли чоловіче начало чоловіка добре взаємодітиме з жіночим началом жінки, а жіноче начало чоловіка даватиме лад із чоловічим началом жінки. Там, де моделі протиставляють себе одні одним, взаємин розвинути не вдасться.

ПРО ВАЖЛИВІСТЬ СТАНДАРТІВ У НАШОМУ ЖИТТІ

Найпростіший спосіб прожити якісне і насичене життя – це тримати свої внутрішні стандарти вищими за зовнішні. Внутрішні стандарти – це ваші вимоги самих до себе. Зовнішні стандарти – це вимоги, які вам ставлять інші (суспільство, роботодавець, кохані люди). Доки ваші вимоги до себе вияв-

лятимуться вищої якості, аніж те, що потребують від вас усі, хто зовні, до того часу можете бути певні у повному володінні ситуацією. Це принцип, на основі якого я рекомендую вибудовувати бізнеси, особисті взаємини чи загалом своє життя.

Основна проблема зазвичай і полягає у тому, що люди керуються надто низькими внутрішніми стандартами. Скажімо, його стандарт на роботі – це трохи опиратися рішенням шефа і з горем пополам і з запізненням виконувати свою роботу. Звісна річ, шеф буде пред'являти такому працівникові претензії і, відповідно, деморалізувати його ще більше. В особистому житті людина, наприклад, вважає, що квіти дружині один раз на день народження і раз у рік на 8 березня помитий посуд за собою – це норма – то й отримує постійні скарги дружини та її німі чи усні докори. Або, скажімо, на її думку, сперечатися з директором і все одно робити по-своєму – це ок, так само як, наприклад, приготування раз у півроку чогось смачненького на вечерю – це норма турботи про чоловіка; як наслідок, вона отримує його вічно невдоволенням і втомленим життям.

Якщо би, навпаки, всі вимоги, що до вас ставлять, були б уже раніше пропрацьовано внутрішньою нормою, то на роботі ви вважалися би найкращим працівником, а вдома чудовим сім'янином. То які у вас стандарти турботи про кохану людину? Допомоги по дому? Вчасності? Відповідальності? Добрих взаємин? Частоти посмішки? Впевненості? Ініціативності? Рішучості? Допомоги по догляду за дітьми? Підтримки своїх працівників? Стресостійкості? Заробляння грошей? Турботи про батьків? Розповідання казок дітям? Чесності щодо партнера? Ввічливості? Чистоти мовлення? Порядку на робочому столі? Приготування їжі? Можливостей свого тіла? тощо.

Що ще варто знати про стандарти:

- Люди часто мають конфлікти саме на ґрунті відмінностей у стандартах. Внутрішній стандарт – це те, на що впливаєте ви самі, і тому, коли у силу якихось обставин ви не можете підтримувати певний стандарт, то тільки ви самі вправі вирішити, знижувати його чи ні.

- З часом стандарти обов'язково потрібно підвищувати, причому робити це швидше, аніж таку вимогу пред'являє світ ззовні.
- Не дозволяйте, щоб вам нав'язували стандарти, до яких ви не готові чи в яких не бачите сенсу, але до тих, які хотіли б розвинути, тягніться самі.
- Не занижуйте власні стандарти на догоду іншим, менш вправним колегам, чи близьким людям, або менш розвинутим середовищам. Навпаки, ненав'язливою, але взірцевою поведінкою заохочуйте їх підвищувати свій стандарт.
- І ще варто пам'ятати: вимоги до себе не повинні перетворюватися на вимоги до інших! Це ваші стандарти, і ви самі маєте дбати про їх дотримання! Не зобов'язуйте інших діяти так, як від них очікуєте ви.

Прийміть на себе завдання у житті – постійно підвищувати свої стандарти і вимагати від себе більшого! Ні для кого, а для себе, просто так: щоб відчувати неповторну глибину якісного життя за високим стандартом! Ви цього варті!

Хоч які б мудрі ви не були на етапі зустрічання і залицяння, а все одно обманетеся. Скільки б не розмірковували, яка людина насправді біля вас, а таки не врахуєте найважливішого. Закоханість засліпить вас, і ви пропустите найголовніше, те, що дивним квітом забуває у перші роки спільного життя, проявиться і вилізе на поверхню. І ви подумаєте: невже я був аж настільки сліпий/а, що не міг/могла такого монстра розгледіти? Але це не заклик до розриву взаємин, а радше навпаки, до роботи над ними, важкої й виснажливої праці, основним призом у якій може бути ваше щасливе життя в якісних взаєминах.

Насінина захищена – її не зіпсує холод, вона не вразлива перед вітром, її не здатен знищити злива, але насінина – це лише потенціал до прекрасного, можливість для відкриття, ймовірність дива. Натомість квітка, яка росте, вразлива перед усіма зовнішніми впливами – її може зламати вітер, побити

град, знищити заморозок, однак вона вже є і вона прекрасна! Насіниною немає чого захоплюватися, рослиною, яка вже проросла, яка б вона не була, можна насолоджуватися скільки завгодно часу. Боячись відкритись і від цього стати вразливими, більшість людей не готові проростати, вічно зберігаючи свій потенціал «до кращих часів», «особливих людей», «моменту, який ще настане». Скоріш за все таку насінину з'їсть яка-небудь курка.

Насінина захищена, квітка – вразлива. Тому так багато хто боїться відкритися, довіритися, проїнятися сповна своїми взаєминами, адже будь-який сильніший вітер, що не становив жодної загрози для насінини, може стати згубним для тендітної квітки. Окрім того, ми не знаємо, чи відкрившись і розпустившись, зможемо дати плоди, чи не змарнуємо своєї нагоди і потенціалу, бо, доки ми насінина, то здатні тішити себе ілюзією, що колись прийде ідеальний момент, у якому ми точно проявимо себе краще, і до нас прилетить бджола, яка нас запилить. Але для того, щоб прилетіла бджола, доводиться зробити крок назустріч невідомому і стати квіткою! Бо жодна бджола не запилює насінину, а тільки квітку. Так само і відчуття наповнення, радості й щастя можуть прийти лише до того/тої, хто вже відкрився.

Вміння любити – це не те, що ти отримав від природи, а те, що ти маєш розвинути у собі. Ніхто не народжується здатним чи нездатним любити – у кожного є лише потенціал для такого, а от як ми ним скористаємось і чи будемо готові розвивати – оце вже наше питання.

2. ПЕРШІ ПОДРУЖНІ РОКИ: ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ І КУДИ ДІВАЄТЬСЯ СТАН ЗАКОХАНOSTІ? ЯК ЗАРОДЖУЄТЬСЯ ЛЮБОВ?

Двоє тих, хто починають жити разом, схожі на дві шаршаві й не надто підігнані одна під одну шестерні, які починають крутитися разом. Якщо люди потрохи «притираються», не намагаючись найшвидше перейти до своїх ідеалів, то потрохи вони починають працювати як єдиний механізм. Натомість розлучення відбувається, коли люди намагаються «притертися» надто швидко. Фактично тоді механізм ламається – скрип і непідігнаність починають бути настільки значними, що їх зв'язок просто розриває. Коли хочете зберегти зв'язок, не вимагайте надто швидких змін одне від одного, але зберігайте чіткий і плавний напрямок у сторону розвитку взаємин.

Чи доводилося вам бачити дуже класний трейлер до фільму, в якому все летить, свистить, вибухає, з купою жартів і класних задумок, а потім, прийшовши у кінотеатр, зрозуміти, що всі найкращі епізоди були саме у цьому трейлері? Отак часто буває, коли закоханість маскує справжню суть людей, а на ділі після одруження проявляється суцільне невміння вибудовувати взаємини. Дошлюбні взаємини – це лише демо-версія, будьте готові, що ліцензійна і розширена – геть не матиме всіх переваг, про котрі захоплено розповідається у пробному форматі.

Як і для дитини, так і для шлюбу визначальними є перші 5 років життя. І саме у тому часі найбільше розлучень, адже люди ще не «притерлись» одне до одного й не звикли і, як наслідок, не знають, чи то їм потрібно.

Не змушуйте себе когось любити тільки тому, що колись пообіцяли «вічну любов» іншій людині. Любов не можна ув'язнити, і кожен, хто намагається це зробити, буде покараний проблемами у порозумінні, в першу чергу з собою. Краще залишайтеся певні у своїй поточній любові й у минулій. Пам'ятайте про те, що любили, і відчувайте, що любите, а от відносно майбутнього має постійно бути невпевненість. Тоді ваші почуття живі – вони ростуть і розвиваються разом із вашим духовним ростом. Обіцянки назавжди любити – найбільше безглуздя, яке тільки може бути. Направду кожен, хто хоче зафіксувати любов, її вб'є, а кожен, хто виявиться у ній не впевнений, але працюватиме над нею, її оживить.

ЩО ТАКЕ ЛЮБОВ?

Люди надто часто вживають слово «любов», не маючи поняття, що це таке. Плуताючи його то із закоханістю, то зі справедливістю, то з повагою, то з дружбаю. Це слово на правду затерте «до дірок», яке ліплять, коли і кому тільки заманеться. А людей, що насправді люблять, – одиниці, тим не менше говорять про любов усі кому не лінки.

Любов – це те, на що не можна наклеїти жодних бирок і те, що не можна зафіксувати. Любов – це завжди лише дуже тонка грань рівноваги! Мінімальне відхилення вліво чи вправо позбавляє нас такого прекрасного стану. Любов – це короткотерміновий стан балансу, який ми витримуємо, йдучи, наче канатоходець, по протягнутому між двома високими обривами канату. Не можемо зупинитися, так само як і занадто сильно нахилитися в одну зі сторін. Ліва сторона – минуле: спогади, образи, кривди, минулі радощі, пам'ять; права сторона – майбутнє: очікування, мрії, цілі, спільні фантазії. Якщо хто занадто сильно нахиляється в одну сторону, то неодмінно падає: починає застрягати у минулому чи живе лише ілюзією майбутнього.

У тому вся прекрасність любові і вся її перверзійність. Вона наче чарівний метелик, котрого не можна спіймати, бо, як тільки ти його спіймав, то він одразу в твоїх же руках і помер. Можна лише думати про те, щоб спіймати його і полювати, при цьому насолоджуючись самим процесом. Любов – це постійна тимчасова зупинка у стані вічного пошуку – намагання втримати те, що є, водночас його втрачаючи, – хибне переконування себе й іншої людини в тому, що у вас все завжди буде добре, хоча таке неможливо, виходячи з самого визначення поняття любові.

Не прив'язуйте любов до слів – людина не обов'язково любить, якщо постійно вам освідчується і говорить милі слова; краще слова прив'яжіть до любові – говоріть те, що відчуваєте.

Будьте готові: все, що вас так захоплювало на етапі романтичного зустрічання, через декілька років шлюбу перетвориться у те, що найбільше дратуватиме! Він чудово одягається – «Вау!», але чому стільки часу проводить перед дзеркалом? Вона так класно посміхається, але чому всім? Він такий галантний, але чому спішить допомагати й іншим жінкам, а не тільки мені? Він так чудово вміє домовлятися, але чому завжди переконує і мене у своїй правоті?

Вона така пристрасна і спонтанна, але чому всі її істерики мають діставатися саме мені? Він такий дисциплінований і організований, але чому вимагає, аби я повністю підкорювалася його занадто розкладу? Те, що найбільше подобалося, стане карою. І нема як із цим боротись, окрім як прийняти. А той, хто прийме, зможе справитися.

Закоханість все одно вас обмане! Скільки не раціоналізуйте і не намагайтеся передбачити поведінку когось до одруження, після нього людина все одно проявить себе по-іншому. Як саме (краще чи гірше), сказати важко. Але не очікуйте, що вона буде точнісінькою такою ж. Її і ваш рівень гормонів, який відповідає за прив'язаність, зменшиться, і доведеться вибудовувати взаємини на цілком нових умовах.

Любити іншу людину – це вже дар, це вже щастя. Той, хто насправді любить незалежно від взаємності, направду щасливий. А якщо любов взаємна, то це взагалі найбільший дар, який тільки може бути! Нереально змушувати інших людей почуватися щасливими біля вас! Любите, то й любіть. Якщо ж хочете, аби ваша кохана людина була не просто щаслива, а щаслива з вами, то попри всю благість намірів чините насильство. Ваша кохана людина має право на те, аби відчувати себе погано біля вас, навіть якщо ви ідеальні (або просто так думаєте)! Нікого не можна зробити щасливим насильно!

Закоханість – це наче демо-версія того, що з вами може постійно відбуватися, коли ви постійно культивуватимете у собі вміння закохуватися. Не слухайте тих, хто казатиме вам, що закоханість триває тільки обмежений період часу. Бо хоч на рівні біологічному це правда, однак на рівні духовному ми можемо підтримувати такий стан як завгодно довго! Не гасячи свої відчуття, а постійно підтримуючи їх на достатньо високому рівні. Однак для цього потрібно цілеспрямовано думати і працювати над собою і своїми взаєминами.

Якщо людина любить, то ямки від віспи виглядають як веснянки, каже японське прислів'я. Якщо людина любить, то чавкання коханої людини звучить як тропічний дощ, а удари ложкою по тарілці – як звук наймелодійнішого бубна, родимка на найвиднішому місці непомітна, запах поту збуджує, не туди поставлене взуття чи одяг або не підметений дім викликають реакцію «ех, щось знову моє кохане сонечко запрацювалося/стомилося/забарилося, треба трохи допомогти». Кожне невдале слово пропускається повз вуха, а невдача викликає бажання допомагати. Натомість, не дай Боже, коли все це відбудеться з людиною, з якою ми живемо, але не любимо! Тоді кожне хоча б ледь сильніше траскання дверима викликає у нас обурення, кожне невдале слово спричиняє агресію, кожен хибний рух зводить із розуму, а забута обіцянка доводить до шалу. Не варто обманюватися, нібито вас бентежать дрібні особливості у поведінці близької людини: той, хто любить, приймає, той, хто не любить, знайде, за що докорити.

Народна прикмета: якщо ваша дружина чіпляється до вас по дрібницях, значить, у вас серйозні неприємності.

Люди надто мало думають про ідеальне і, як наслідок, не отримують його у своє життя. Частіше розмірковують про омріяне: як би ви хотіли, щоб вас кожного дня зустрічали і проводжали, яке би вас влаштувало поведження дітей, яка для вас робота ідеальна, які для вас ідеальні взаємини з батьками, якими ви бачите себе і кохану людину в майбутньому ... Для більшості це настільки розмиті поняття, що схожі на кляксу на папері замість чіткої картинки – візії свого майбутнього ідеального життя. Частіше задумуйтеся над ідеальним, і це обов'язково втілиться у вашому житті.

КОРДОНИ ПРИ ЛЮБОВІ Й ЗАКОХАНOSTІ

Як «працює» закоханість: є територія «Я» і територія «Ти». Ваші території недосліджені й ще настільки великі, що безглуздо ставити кордони. Тому людина, засліплена відчуттям повного прийняття, навіть вседозволеності, починає блукати по, на перший погляд, безмежних просторах. Однак із часом виявляється, що він не дуже хоче говорити про свої плани на майбутнє, а вона не надто любить спілкуватися про куховаріння, він уникає розмов про дітей, а вона – про те, чому не варто переїжджати в інше місто. Потрохи формується кордон: відкритих тем стає дедалі менше, «проявляти» себе дедалі важче.

Тут зароджується другий етап взаємин: закоханість починає перетворюватися на любов (або гасне і стає рутинним співжиттям аж до смерті). Не так багато пар доходять навіть до цього етапу, який характеризується «запитами на візу», тобто правилами перетину границь іншої людини. Визначаються умови, при яких із ним можна поговорити про дітей, а з нею – про свої чоловічі очікування тощо. Завдяки тим чи іншим правилам ми потрохи знову отримуємо доступ до всієї території іншої людини. Пройти такий етап можливо тільки завдяки щирому і тривалому спілкуванню і, звісно, спільно проведеному часу.

І, нарешті, завершальна стадія формування стосунків – це любов, яка по самій своїй суті є цілковитою відсутністю кордонів і суцільним безвізовим режимом. Та, на жаль, до таких взаємин доходять лише 2-3% усіх пар, більшість застрягають у десятиметрових вибудованих стінах і границях із колючим дротом з підведеною напругою.

Причому врахуйте, що кордони дуже часто відбудовуються з двох сторін, а отже і знімати їх потрібно з обох сторін. Наприклад, він уже давно готовий говорити з нею про своє минуле, але вона вже більше не питає, бо бачить свій власний раніше вибудований кордон. Або вона вже готова говорити про свої уподобання у сексі, але він більше

не робить спроб, бо пам'ятає: минулі розмови були болючими і марними. Тож демонтувати кордони потрібно з обох сторін, а, щоб точно не залишити від них цеглини на цеглині, потрібно постійно вдаватися до найрізноманітніших спроб пройти межу, та так, щоб не викликати спротиву іншої людини. Деколи це справа цілого життя.

Процес поглиблення любові – постійне знімання гранниць, відкриття себе іншому, оголення. Вибудовуючи кордони і встановлюючи обмеження, людина лише випрацьовує черствість і формальність.

У більшості випадків важко не через об'єктивні перешкоди, а від того, що важко. Тобто важкість породжує не проблема, а важкість сама по собі. Так закручується маховик невдач і проблем. Заціклюючись на тому, «як мені важко», людині стає насправду важко. Це, до речі, стосується також стану спеки, холоду, голоду, злості, страху та якого завгодно іншого позитивного чи негативного відчуття чи почуття.

Чи можу довіряти своїй коханій людині? Можете, якщо собі довіряєте, і не можете, якщо у собі сумніваєтесь.

Як знати, що інша людина вас любить? – Просто довіртеся їй.

Чи варто боятися втратити любов? – Ні, не варто: якщо вона є, то ви її не втратите, якщо немає, – то і втрачати нічого.

Хороший спосіб почати знаходити рішення – це говорити з собою вголос. Люди часто нехтують таким чудовим інструментом, який насправді наділяє чудовими можливостями для впливу на будь-яку ситуацію. Люди навіть забувають дивитися собі в очі! Майже всі вранці вмиваються, але при цьому лише дивляться на себе, на свої нові зморшки, на свій ніс, на волосся, на зуби, так ніколи і не заглянув-

ши собі в очі! І не сказавши собі декілька натхненних слів на цілий день. Наприклад: «Сьогодні буде наш найкращий день!» або «У тебе є я, а у мене є ти, і разом ми справимося!». Чому тут важливо говорити «ми»? Бо це імітація спілкування Душі, яка керує, і Тіла, яким керують. Фактично, навчившись правильно розділяти ролі, ми зможемо вправно дистанціюватися від ситуації, коли це потрібно, чи, навпаки, повноцінно переживати її. Говорити вголос важливо, бо тоді наша свідомість автоматично починає очікувати на відповідь, а підсвідомість починає її шукати.

Зазвичай людина, яка у взаєминах щось недоотримує, починає думати: чому мені не дають те, що мають давати, те, що я хочу? Але це неправильне питання, бо локус контролю у ньому зміщений на вчинки інших людей, натомість розмірковування про те, а що я маю дати іншій людині, аби вона дала мені потрібне, насправду повертає питання самим собі, і людина отримує шанс на рішення. Запам'ятайте: коли вам не дають потрібного, то це лише тому, що і ви цього не робите. Почніть розмотувати такий клубок із тої сторони, на котру ви впливаєте.

ЩАСТЯ ПОРУЧ І ЩАСТЯ РАЗОМ

Більшість не вміють почуватися щасливими наодинці з собою, тобто перебувають у пошуку свого «щастя поруч», тобто хочуть розбудувати себе біля іншого замість розбудовування спільних взаємин. Тоді людина не може знайти себе і, як наслідок, не може перейти до «щастя разом», бути з коханою людиною чимось одним-єдиним, одним організмом, однією сутністю, розчинитися один у одному. Такий рівень передбачає дуже багато духовної роботи над собою, тому не кожен готовий подолати шлях. Хоча і щастя разом – неймовірно глибокі відчуття, які теж зазвичай позначаються серійними спалахами, схожими на регулярне закохування у свою близьку людину. Це насправду неймовірно відчуття, тільки от досягне воно стає після тривалої

роботи над собою і власними взаєминами, а також вимагає постійно правильних думок. Тому багато хто вибирає «щастя поруч», тобто постійного одноманітного зафіксованого стану, коли «я є таким яким є» і «ти є такою якою є» і все. Крапка. Подібне фіксування – коматозний стан любові, але, коли людина не готова до росту, то це єдине, на що їй залишається погодитися.

Проблема нашого століття проявляється у тому, що люди не намагаються насолодитися моментом, а в першу чергу зробити вигляд насолодження. Наприклад, коли він чи вона разом спостерігають схід чи захід сонця або будь-яку іншу принаду природи, то часто хтось один із них першим ділом намагається зробити селфі й чимскоріш запостити це у соціальну мережу. Людині вже байдуже все, що відбувається навколо неї, важливо, аби інші бачили: їй добре і цікаво. Чому таке спостерігається? Бо людина не вірить у те, що ця щаслива мить ще колись повториться, а отже намагається її зафіксувати (насправді умертвити). З тієї ж причини людина вкладає всі весільні гроші у поїзду в Єгипет, бо розуміє, що більше за життя такого з нею може не трапитись, і робить інші дивні речі: наприклад, ходить голою по балконі, бо не думає, що матиме шанс зробити це знову. Той, хто відчуває потенціал і є вправний у мистецтві жити, ніколи не хапатиметься за конкретну нагоду, як за останню, і повноцінно проживатиме кожну мить, бо справді живе, а не лише намагається *скласти враження*.

Проблема більшості взаємин полягає у тому, що люди дають любов за щось, хоча насправді мали б давати її просто так! Ми часто ставимося до любові як до дефіцитного ресурсу: не буду тобі віддавати надто багато, бо «що тоді мені залишиться?». Натомість любов – це ресурс, який мультиплікується тільки тоді, коли його віддають. Навіть більше того, насправді не можна любити, можна бути самою любов'ю. Якщо ми намагаємося любити когось конкретно, при цьому зневажаючи і ненавидячи інших, то отруюємо

наші взаємини, бо хочемо ми того чи не хочемо, а коханій людині пропонуємо емоції у тій самій пропорції, що віддаємо їх світу. Хоч як не мити відро, де носять отрутохімікати, чистою вода у ньому не буде, а лише кисла і заражена.

Людина, як заготовка — має певні схильності, закладені «від народження», але що ми з неї виточимо чи вирізьбимо, — це вже інше, набагато важливіше питання. Зі шматка металу можна зробити ніж, який нищитиме все, що попадеться, а можна зробити ключ до всіх дверей. Іншим аспектом є те, як ми скористаємося рисами, котрі у нашої коханої людини виплекали батьки: ножем можна постійно ранити себе й інших, а можна проводити операції, ключем можна відчиняти двері, а можна закривати серця.

Якщо ви занадто ідеальні (або хоча би так про себе думаете), то шкодите своїм взаєминам. Оскільки скоріш за все просто не даєте близькій людині відчуття, що вона теж є доброю. Бо як бути добрим біля когось досконалого? Ти, навпаки, постійно відчуваєш себе кимось поганим і, як наслідок, так і поводишся. Переставайте надто старатися бути ідеальними, це покращить ваші взаємини. Повірте, далеко не факт, що вам це вдається, так само як і те, що вашій коханій людині це взагалі потрібно. Є чимало прикладів пар, які не відбулися тільки через те, що хтось намагався бути надто добрим.

Не можна стати щасливим, примножуючи чужі кривди. Не мстити і не робити нічого спеціально, у форматі «а щоб знав/ла, як мені було». Це пряма дорога у нікуди. Вам від того краще не стане й інша людина нічого не зрозуміє, а тоненька гілка, на якій досі разом сиділи, почне прогинатися.

Вміння закохуватись і закохувати у себе дається від природи — це її подарунок, щоб людина не залишилася самотньою за будь-яких обставин, а могла знайти собі пару і народити дітей. Натомість вміння любити потрібно розвинути у собі. Це важка щоденна праця, нічим не краща за

роботу на каменоломні чи у шахті. Цілком можливо, що якби люди знали, яка далі мука їх чекає від справжньої й широї любові, то ніколи б і не хотіли знаходитися разом та помиralи наодинці.

Більшість дуже бояться хороших взаємин і що «все буде добре». Попри нелогічність такого твердження, це насправді єдина причина, через яку люди створюють собі проблеми на рівному місці й замість того, щоб просто любити, сваряться, переконують одне одного у чомусь несуттєвому, ображають і ображаються, скаржаться і критикують, мстять і закриваються у собі й займаються іншим поведінковим мотлохом. «Все добре» – це часто просто таки нестерпне відчуття, після якого людина не знає, що буде, це наче коли ти дуже довго йдеш до чогось, а коли доходиш, то не знаєш, що робити далі. Хороші взаємини вимагають неймовірної роботи над собою, натомість, коли у людини купа проблем, легше переносити нестерпну легкість буття.

ЖИТТЯ З ЖИВОЮ ЛЮДИНОЮ

З живою людиною живеться важко. Набагато простіше жити з трупом, табуреткою чи козою. Табуретку можна пересунути чи переставити або у крайньому випадку викинути; козу можна дресирувати, адже вона повністю від вас залежна, а труп можна закопати де-небудь у темних замарках своєї душі й таким чином його позбутись у забутті. Натомість життя і взаємини з живою людиною вимагають постійних змін, пошуку себе, нових усвідомлень, долаання перешкод і труднощів, терпіння постійного болю. Вже не вдасться сказати «я є такий/а який/а є», адже у живих взаєминах взагалі не можна бути статичним, навіть на мить, а лише динамічним. Мало хто готовий витримувати постійні зміни близької людини і себе самого! Тому так багато людей і відмовляються від глибинних стосунків: шлюб мають, а взаємин бояться. Тому важко любити живу людину!!! Коня чи kota легше – бо вона не об'єкт, не річ!

Люди деколи чекають спільної відпустки чи бодай вихідних, щоб «побути разом», але насправді не можуть витримати навіть години поруч. Навіщо чекати таку довгу мандрівку, якщо за перших же півгодини спровокуєте конфлікт і візьмете у ньому участь? Чи не розумніше навчитись насолоджуватися часом «тут і зараз»? Який ваш ліміт перебування разом: без суперечок, доказувань щось одне одному, без підвищеного голосу, образ чи критики? Як ви щодня у звичних умовах його [той ліміт] збільшуєте?

Взаємини, наче живий організм – ростуть і розвиваються. І час від часу їх необхідно оживляти, бо інакше після перших кількох насичених років спільного життя відбуватиметься ефект звикання замість поглиблення стосунків. А що може оживити взаємини? В першу чергу це новизна, будь-яка незвична зміна поведінки, бажано у позитивну сторону (дарування квітів і подарунків, миття посуду, компліменти чоловікові, спільні походи у театр – якщо раніше цього всього не робили), але, можливо, і у негативну (паління, часті затримки на роботі, легка дратівливість); спільна мандрівка – не просто туристична поїздка, а саме мандрівка зі спільним плануванням маршруту і дорогою вдвох; переїзд – нове місце дозволяє по-новому думати і спільно боротися з новими викликами; підозра у зраді – часто змушує людину змінюватись, особливо, якщо ми не байдужі до наших майбутніх взаємин; сексуальні ігри – новизна у сексі часто повертає людей до стану, який вони відчували ще при закоханості; хвороба – неприємний, але інколи рятувальний спосіб врятувати взаємини через долання спільного виклику; спільний проект – люди, що разом працюють над втіленням якоїсь ідеї, хоча б на короткий час стають соратниками; і, нарешті, народження дітей – очевидний і простий спосіб, але від того не менш небезпечний через велику «ціну питання». Варто пам'ятати: все, що може оживити взаємини, може їх і вбити. Це наче розряд струму – рятувальний у невеликих кількостях і смертельний, якщо над-

мірний.

Погані подружжя не розлучаються, а зживаються! Намагаючись знайти постійність, люди у взаєминах дистанціюються одне від одного і, не шукаючи порозуміння, підтримують лише мінімальну необхідну форму, втрачаючи глибинний зміст від міжособистісного спілкування. Натомість хороші подружжя постійно відточують свою любов, фактично їдуть по дорозі спільного життя на таких високих швидкостях, що один необережний рух – і вони злітають із траси!

Якщо ви боїтеся втратити жінку/чоловіка і змушуєте її/його бути якоюсь/имсь, то ви вже насправді її/його втратили, просто про це ще не знаєте. Дозвольте людині бути біля вас саме такою, як вона у поточний момент часу є, і ви створите спільне щастя у взаєминах.

Вправа «Претензії»

Випишіть всі-всі претензії до коханої людини, починаючи з якнайдрібніших (постійно розкидає шкарпетки, вже півроку не може полагодити кран, надто відверто одягається, забагато сидить у соцмережах тощо) і завершуючи суттєвими (дуже мало заробляє і не шукає роботу, не хоче готувати вам їсти тощо). А тепер те саме випишіть як претензії до себе: тобто, чого не додаєте коханій людині або не робите як слід якісно чи часто. Порівняйте списки. Дуже часто перший є набагато більшим, що не дивно: ми ж виправдовуємо свою поведінку в той час, як поведінку іншої людини засуджуємо. Добре було би біля кожного власного пункту недопрацювання виписати, що плануєте робити. Наприклад: не проявляю спонтанності – раз у тиждень робитиму сюрпризи; не роблю достатньо компліментів – щодня робитиму по 10 і фіксуватиму їх (так, деколи і це потрібно). Те саме варто продумати щодо негативів у поведінці іншої людини: не про-

являє спонтанності – сам/сама щось вигадуватиму, не вимагатиму її, радітиму кожній непередбаченій ситуації, в яку потрапимо, не робить достатньо компліментів – навчуся просити їх, коли мені потрібно. Дуже важливо це все виписати: наш мозок зовсім по-іншому ставиться до написаного, аніж до просто продуманого. Гарно було б обмінятися списками з коханою людиною й обговорити їх. Там, де люди спілкуються, взаємини завжди залишатимуться свіжими.

Люди рівні за емоціями. Ніхто не відчуває їх краще чи гірше, більше чи менше, як би спокусливо не виглядала думка про те, що наші емоції й переживання яскравіші, аніж у іншого. Тому до дитини, чи коханої людини, чи навіть звичайного перехожого на вулиці варто ставитись як до емоційно рівного: ніколи не заперечувати емоцій іншого і не визначати його нездатність відчувати «так, як має бути». Навіть якщо у вас справді більший досвід (з огляду на вік або на кількість прожитих ситуацій), то інша людина у поточний момент часу все одно рівна вам емоційно. Бо ми наче телевізори: хай один має сто каналів, а другий лише п'ять – у конкретний момент усі ми можемо дивитися лише один!

Боротьба у сім'ї між чоловіком і жінкою – найбільше безглуздя, яке тільки може бути! Бо вони це наче два альпіністи, що в одній зв'язці карабкаються вгору по прямовисній скелі; коли хто робить один одному прикрощі – сипе пісок у очі чи хапає за ногу, – то має пам'ятати: падати доведеться разом. Сім'я дуже схожа на роботу екіпажу підводного човна: створювати труднощі одне одному не виправдано, бо до цілі пливете разом. Подолайте у собі бажання доказувати щось і боротися з коханою людиною, бо у такій боротьбі програють завжди обоє.

Кажуть, що шлюб вбиває любов, але я з цим не погоджуюся, насправді шлюб ні при чому: якщо люди готові

працювати над взаєминами, то їм усе вдається, а якщо ні, то і шлюб тут ні до чого. З іншого боку, певна рутинізація і звикання після одруження таки відбуваються, але їх можна цілком і повністю спрямувати на користь взаєминам, якщо спільно займатися побутовими справами і кожного разу робити спонтанні приємні несподіванки одне одному.

СІМЕЙНІ ЗВИЧКИ

Звички завжди розвиваються парно. Наприклад: у нього формується звичка замикатись у собі, а у неї вибухати і з будь-яких причин сердитись. Вона формує звичку прибирати за ним посуд і мити, а він кричати на неї, коли не вгадує його думки. У неї формується звичка обурюватися його спізненнями, він натомість вчиться спізнюватися. Він вчиться не брати участі у забавах із дитиною, вона ж насильно залучати його до тих забав і звинувачувати, що не може стати для дитини авторитетом. Інша людина біля вас поводитиметься відповідно до того, як поводитиметеся ви, — вона лише доповнюватиме вашу модель. Люди у більш-менш тривалих взаєминах, самі того не помічаючи, завжди є «двома чоботами пара» — вони ідеально підходять одне одному, хоч зовні намагаються один одного змінити, забуваючи, що у людини розвивається саме та модель поведінки, яку ми регулярно підкріплюємо своєю увагою. Тому тільки зміна власної поведінки призведе до цілковитої перебудови спільної звички. Хто бачить у поведінці іншої людини не лише причину поведінки своєї, але і наслідок, зможе впливати на всю систему.

Агресивність, пунктуальність, чесність, наполегливість, спокій, впевненість, відповідальність, ненависть, рішучість, владність, нервозність, активність, чесність, терплячість, любов, лідерство, ніжність, вірність, страх, впорядкованість, гнучкість у рішеннях і всі інші риси видаються одним казанком на цілу сім'ю (людей, які проживають під одним дахом, або стабільний колектив, який працює над чимось

спільно). Це означає, що коли хтось з'їсть із нього більше, ніж свою пропорційну частку, то комусь дістанеться менше. Люди надто часто забувають, що своєю поведінкою вони цілком формують людей навколо. І, намагаючись до бездоганності відточувати якусь буцімто позитивну рису, формують протилежну в інших учасників сімейного колективу.

Якщо хто віддаватиме 100% сімейної любові, то хтось 100% її поглинатиме і 0% вироблятиме. Якщо хтось буде проявляти 90% всієї сімейної ініціативи, то іншим залишиться лише 10%. І безглуздо їх у цьому звинувачувати, вони просто не мають іншого вибору. Якщо ви будете на 100% спокійні, то комусь доведеться на 100% нервуватися замість вас. Якщо 100% терпітимете, то інша людина на 100% сидітиме на вашій голові. Як би це нелогічно не звучало, але немає нічого доброго у тому, що ви намагаєтесь стати ідеальними у взаєминах. До ідеалу потрібно прагнути, але у звичному побутовому житті варто бути «усвідомлено нормальним». Тобто розвивати у собі потрібні риси, але виявлятися готовим з'їдати зі спільного казанка не більше, ніж свою частку, залишаючи іншим людям належне їм.

Коли ви хочете когось змінювати, добряче подумайте, чи з тою « новою » людиною ви знатимете, що робити. От, скажімо, ви хочете гарного прощання, коли ви йдете з дому на роботу, і людина почала « гарно прощатися », та тепер ви думаєте: чого вона така радісна, коли я йду, чи не задумала чогось? Або ви хотіли від нього прояву ініціативи, і от він почав: « і те давай, і так давай, і онтак », що з ним робитимете? Ви хотіли від неї готування смаколиків – от вона тепер і готує, але не має часу піти з вами у кіно, і що, раді тепер? Вона хотіла від нього купівлі більше нового одягу і прикрас, і він почав купувати, але при цьому тепер довше затримуючись на роботі, щоб на все заробити, – будете з того раді? Він хотів, аби вона гарніше одягалась і користувалася дорогою косметикою, але тепер ревнує до кожно-

го-кожнісінького чоловіка, і що, хіба тепер стало краще? Вона цілий рік просила не затримуватися на роботі, і ось він приходить тепер ще до шостої вечора: ви думаєте, вона знає, що з ним робити? Аби не напоротися на те, за що боретесь, дуже важливо знати, що робитимете, коли отримаєте бажану поведінку іншої людини. Чи не краще все залишити як було? Коли джин вилетить із пляшки, назад туди його не повернеш.

Хочете змінити близьку людину? — Ніколи у взаєминах не поведітьесь очікувано. Незалежно від того, чи то від вас очікують щось погане (крик, істерика, образи, невдоволення), чи, навпаки, щось надто хороше (чисту мову, слово підтримки, заспокоєння). У тому то і проявляється ключова проблема: одні не вміють справлятися зі своєю негативною імпульсивністю, а інші грають ролі надто хороших. Нехай 90% вашої поведінки буде типовою, але 10% обов'язково залиште на непередбачуваність. І, звісно, вона повинна стосуватися не глобальних речей на кшталт насильства, зради, підтримки у найважчий момент, а дрібніших побутових питань.

Не прагніть дуже швидких змін у власній поведінці чи поведінці іншої людини — на все потрібен час! Навіть коли вам здається, що ви вичерпали всі можливості відносно зміни себе чи іншої людини, то цілком можливо, що вони вже почалися, тільки потрібен час на те, аби засіяні зерна проросли і перетворилися на плоди.

Є ті, хто бояться бути «розкладеними по полицках», стати зрозумілими, перетворитися на «прочитані книги», але, на мою думку, тут немає чого боятися. Адже, по-перше, у кожній людині завжди залишиться певна таємниця і, наскільки вона би не була зрозуміла, а все ж щось залишиться загадкою; по-друге, виявитися зрозумілим можна лише на якомусь етапі й рівні, тобто «сьогодні, на тому рівні взаємин, що склався», тобто завтра з'явиться новий день і новий рівень, який ще потрібно пройти; і, нарешті, по-третє,

людина, яка сама себе зрозуміла, дослідила власне минуле і міркує про теперішнє, плануючи майбутнє, ніколи не боїтиметься того, що про неї знають інші, адже вона і так розумітиме себе краще за них.

«Дуже розумним чоловікам», які багато знають, доводиться важко, бо вони намагаються зрозуміти свою жінку і, як наслідок, починають «домальовувати» і «дописувати» те, чого немає, а потім ще й «накручувати» себе. Причому любов лише посилює таку роботу. Жінку натомість потрібно відчувати, а не розуміти, любити і приймати, а не намагаться докопатися до причин її вчинків.

Жіноча логіка нелінійна, на відміну від чоловічої, — збільшення одного параметра не призводить до збільшення іншого. Якщо ви сьогодні принесли їй квітку і вона приготувала вашу улюблену страву, то якщо ви кожного дня носитимете по квітці, не варто розраховувати на щоденні смаколики. Якщо ви сьогодні купили їй прикрасу і вона подарувала вам незабутню ніч, то це не означає: за другу прикрасу ви отримаєте те саме. Чоловіки ж часто не розуміють: у взаєминах із жінкою збільшення зусиль у чомусь, що вони і так роблять, не призводить до покращення результатів.

ЦИКЛІЧНА ПРИРОДА ВЗАЄМИН, або ПРО НЕОБХІДНІСТЬ ПРОБЛЕМ

Усі взаємини, як і будь-які процеси навколо нас, мають циклічну природу: день змінює ніч, а після дощу визирає сонце. Не може спостерігатися невинного зростання надто тривалий період часу, так само, як і невинного падіння. Життя — це постійне переливання енергії з одної чаші в іншу. Тому, які б у вас не виявлялися взаємини, пам'ятайте, що завжди так не буде. Ймовірно, це і трохи песимістично, але, з іншого боку, подібне ставлення — шанс на те, що все можна змінити. Тож якщо ви хочете у ваших взаєминах зростання і далі, треба трохи спуститись униз — занизити

очікування, погіршити поведінку, створити штучні проблеми, але не забагато. І після того, вирішивши їх, можна знову рухатися по висхідній. Наче на біржі: яка б успішна акція не була, існують технічні відскоки вниз, що необхідні для продовження руху її ціни вгору. (До речі, час відскоку на біржі – це коли акціонери продають акції, щоб зафіксувати свій прибуток, так само і в економіці любові погіршення взаємин – це час, коли люди намагаються спожити/використати те, що напрацювали під час їх покращень).

Інколи ще питають, для чого створювати «штучні проблеми», якщо їх і так у житті вистачає? Для того, аби підготуватись, і для того, аби реальних проблем не було. Уявіть собі, що ви ходите у спортзал. Але навіщо? – у реальному житті нам і так треба піднімати вантажі, бігати і щось носити. Але той, хто створює собі штучні навантаження, набагато легше долає навантаження об'єктивні, навіть не помічає їх. Окрім того, архітектура нашого мозку передбачає «ложку дьогтю у бочці меду», тобто певну кількість проблем, котрі працюють як вуглекислий газ для легень – стимулює вдихнути нове повітря. І якщо ви робите собі проблеми «штучні», але такі, котрі знаєте, як вирішити, – то «природних» у вас швидше за все не виникатиме!

А ще взаємини схожі на гру в покер: ви або понижуйте ставку, або підвищуєте її. Не можна довгий час грати на одній ставці. Бо іншому гравцеві в якийсь момент стане потрібно більше і він вийде з гри, або вам стане замало і доведеться змінювати стратегію. Життя вимагає постійних змін: той, хто вимагає від нього стабільності й чітких формул, уже програє.

Хочу поділитися з вами, як налагоджувати взаємини, знаючи «секрет перевернутої букви U». Переверніть букву в своїй уяві й розділіть її умовно на три частини. Перша висхідна частина характеризує той етап нашої взаємодії з коханою людиною, коли невеликі регулярні зусилля приносять чудові результати: ніколи квіти не носили, а тепер

носите регулярно – вау!, не любили готувати, а тепер чоловік отримує смаколики щодня – супер! Результати не забаряться. Друга частина – це пряма горизонтальна лінія – більше зусиль не призводить до видимих результатів: якщо ходитимете у тренажерний зал і займатиметеся за однією програмою, то раніше чи пізніше вона вичерпає себе; якщо робити людині компліментів більше ніж достатньо, вона перестане на них реагувати. І, нарешті, третя частина низхідна – збільшення зусиль погіршує результати: якщо ви постійно роками миєте посуд чи, наприклад, економите гроші, то кожне повторювання такого вчинку лише погіршуватиме взаємини. Секрет полягає у тому, щоб відрізнити етап, на якому посилення зусиль зменшує результат і змінити свою поведінку на протилежну: ви завжди були дуже добрі – «закатайте» скандал «на рівному місці»; щодня прибирали – залиште на тиждень бруд навколо; давали необмежено гроші – а тепер джерело пересохло. Не можна тривалий час робити все однаково, навіть якщо це правильно. З іншого боку, потрібно пам'ятати: потім до своєї «ідеальної» поведінки треба буде повернутися. Проблема одних людей у тому, що вони не роблять системних зусиль у позитивній поведінці, яка б одразу давала значні результати, а інші надто сильно «зависають» у намаганні зробити «добре» і «правильно», натомість життя потребує постійного балансу і відновлення рівноваги.

Любов наче мило: чим більше намагаєтеся його втримати, тим більше воно вислизає. Секрет добрих взаємин доволі простий: нічого не намагайтеся втримати насильно і штучно, відпускайте, і все потрібне само до вас повертатиметься! Не намагайтеся щось робити «через не можу», бо коли у роботі над собою – це запорука особистісного поступу, то у взаєминах це насправду шкодить. Довіряйте. Все, що вас має знайти і має з вами відбутися, все вас знайде і відбудеться. *Laisse faire* – хай йде як йде.

Любов не варто ототожнювати зі вседозволеністю, так само як прийняття іншої людини не означає толерувати її погані вчинки, безумовна любов не передбачає кордонів, які б не можна було пройти, але передбачає обмеження на етапі формування взаємин. Правила і норми у взаєминах схожі на підрізання пагонів у дерева: якщо занадто захопитись їх красою, то наступної осені не з'явиться плодів.

Поміркуйте над таким запитанням:

Чи згодні ви 5 років свого спільного подружнього життя бути ідеальним чоловіком/дружиною? У всьому дослухатись її/його, все робити правильно «так, як пише книжка», щоб усе подальше життя мати ідеальні взаємини з дружиною/чоловіком? Вчитись не обурюватися, приймати людину такою як вона є, підлаштовуватися, відкриватися, постійно шукати порозуміння і співпрацю, гнучко змінюватися ...? Кажете, що «ні»? Що це забагато? Тоді наведу інший приклад: чи готові ви 5 років працювати без вихідних і відпустки по 10 годин у день, працювати наполегливо і відповідально, не дозволяючи собі ані «халявити», ані робити щось абияк, ані приймати тактичні рішення всупереч стратегічним, тобто постійно вести себе за найвищими стандартами? Що за це буде? Рахунок у найнадійнішому банку, який не скінчається, тобто повний безліміт до кінця життя? ...

Подумайте над відповіддю... Більшість людей на курсах кажуть: я готовий/а, але хто гарантує, що той банк не лусне? Хто гарантує, що у взаєминах інша людина не почне користати вашою гнучкістю і що взаємини таки все подальше життя будуть ідеальними? Оце основна проблема: гарантій ніхто не дає і не дасть! Бо є лише один гарантодавець у вашо-му житті – це ви самі для себе!

Але спробуймо поміркувати логічно: більшість людей, що на роботі, що у взаєминах проживуть усе життя, роблячи дурниці й поводячи себе не надто відповідально, робитимуть справи абияк, шукатимуть легших шляхів, уникатимуть пізнання себе і врешті працюватимуть 60 років «за копійки», нічого особливо не досягнувши, так само і у взаєминах маючи постійні проблеми, які вирішать через дистанціювання одне від одного і співжиття «поруч» під одним дахом замість насиченого і повноцінного «життя разом». То чи не вартує бодай спробувати прожити 5 років ідеально з найвищими вимогами до власної поведінки, навіть коли ніхто не дає гарантію, що це спрацює? Адже це принаймні дає шанс на якісні взаємини, на відміну від типових підходів, які гарантовано ні до чого путнього не доведуть.

Точно вам скажу, чого хоче людина, – звичайного людського щастя: бути коханою і прийнятною такою як є. Все решта (гроші, квіти, статус, їжа...) – похідне. Але Всесвіт не пропонує нам стабільності, і замість того, щоб її бажати, краще навчитися насолоджуватись і зручно почувати себе в умовах постійної нестабільності.

Якість взаємин залежить від кількості спільно пережитих відчуттів. Причому спільні відчуття кількакратно (у кілька разів) якісніші, ніж персональні. Саме у тому взаємини і є привабливі для людей: попри всі труднощі й проблеми, спільні переживання, емоційний досвід і відчуття є достатньо привабливою мотивацією. Напрошуйтеся на найрізноманітніші спільні відчуття, адже це і є саме тим, що найкраще наповнює місткість під назвою Життя.

СКЛАДОВІ ЛЮБОВІ

Згідно з науковцем Робертом Спілбергом повна любов передбачає три складові: інтимність, обов'язки і пристрась.

Інтимність може бути і між друзями, адже це готовність відкриватись у всіх питаннях, розмовляти на найрізноманітніші теми, ділитися найсокровеннішим. Іноді набагато важче мати інтимність із коханою людиною, аніж із якоююсь посторонньою, другом чи навіть священником у церкві, що не дивно, адже мало кого вчать відкриватися у дитинстві. Обов'язки – це готовність брати на себе відповідальність за життя іншої людини – здобувати засоби для проживання (для чоловіків), турбуватись і доглядати (для жінок). Теж не в усіх сім'ях це наявне: іноді чоловік більше турбується про свій колектив і клієнтів, аніж про свою сім'ю, так само як і жінка може більше часу проводити з друзями чи у соціальних мережах, нехтуючи потребами найближчих живих людей. І, нарешті, пристрасть – це фізичне бажання іншої людини – і такий прояв не завжди вміють зберігати у стосунку до іншого, часто шукаючи нових захоплень і йдучи на поводу у власних бажань. То які з трьох складових любові є присутні у вашому житті з коханою людиною? А на її/його думку? Як плануєте розвивати у собі найслабшу ланку?

Майбутні мрії й цілі – це те, що скріплює двох людей між собою. Такий собі клей, що як тільки висихає люди розходяться. Доки є спільні завдання і плани, люди будуть разом. Вибудовування взаємин полягає у тому, щоб мати не лише стратегічні довготермінові плани, але і короткотермінові. Мрійте і плануйте, обговорюйте і фантазуйте про час із дітьми, поїздки на море, спільну старість, мандрівку, цікаву розвагу і пригоду, діліться своїми намірами і спілкуйтеся про те, як долучатиметеся до ідей одне одного – і «клей» між вами ніколи не висихатиме.

Люди люблять бавитися в емоційні гойдалки, причому часто так, щоб бути у різних кінцях – якнайдалі один від одного. Наприклад, вчора він щось зробив не так – вона образилася, він намагається її витягнути за рахунок свого позитиву й оптимізму, але, звісно, це не вдається, бо

вони знаходяться емоційно далеко. Врешті він «здувся» і тепер грає роль ображеного – вже тепер вона намагається з'ясувати, що не так, згодом вони знову міняються. Завжди є можливість побачити у минулому чи в поведінці близької людини якусь проблемну складову і сконцентруватися на ній, але так втрачається захопливий ефект радості від катання разом.

Глибші взаємини з одною людиною завжди кращі, аніж поверхневі взаємини з багатьма. На формування взаємин потрібен час. Той, хто любив жінок, так ніколи і не мав жінки. Та, хто любила чоловіків, так ніколи і не мала чоловіка.

Не можна почати все «з нуля», чистих аркушів не існує! Завжди є минуле, яке визначає майбутнє, і якщо ми його не приймемо, то воно постійно стискатиме нас своїми кістлявими пальцями за горло. Знайте, що кохану людину ви приймаєте завжди з усіма її скелетами і проблемами, з усіма родичами, з невирішеними ситуаціями з минулого, з боргами і непростаченими кривдами. І саме вам доведеться їх вирішувати! Дехто міркує так: спробую цього разу, може, вийде, а якщо ні, то почну взаємини з іншою людиною «з нуля». Але так бути не може – ми ж бо завжди самі залишаємось у себе! І що б не робили і куди не втікали, завжди будуть минулі вчинки, які формуватимуть теперішні стани, через які, звісно, можна впливати на майбутнє. Будь-які нові взаємини (так само, як і перехід на нову роботу) – це лише на перший погляд робота «з нуля», а насправді (хочемо того чи ні) ми матимемо цілу купу проєкцій і накручувань із минулого. Пам'ять і досвід неможливо забути – їх можна лише цілеспрямовано переписати; тільки приймаючи своє минуле, ми отримуємо шанс створити краще майбутнє.

Не тіштеся, що у вас усе добре – бо зазвичай це ознака того, що ви ще просто не добралися до глибших скелетів один одного. Якщо у вас усе ідеально без тривалих років

спільної роботи, отже, ви просто недостатньо добре знаєте одне одного і не готові спілкуватися на дражливі й неприємні теми. Але саме у час, коли все добре, відбувається копання і копирсання у шафах інших людей, причому незалежно від того, хочемо ми такого чи ні. А знайшовши скелети, треба буде знову їх закласти у шафу (намагатися забути і переконати себе, що нічого не було) або почистити (пробачити, прийняти і змінити ставлення) і похоронити з почестями (переосмислити, які переваги минулі проблеми створюють для нашого майбутнього). Перше легше, але не стратегічно, друге важче, але довготерміново. Часто оте копирсання схоже на типовий фільм жахів: зазвичай невинна жертва прагне справедливості і, доки її не пошанують як слід, псуватиме життя живим.

Тими скелетами можуть бути: проблеми з батьками, ревності, неприємні історії зі шкільної лави, сороміцькі вчинки, трагічні події, про які не хочеться говорити, чи навіть залишання крихт хліба на столі чи чищення зубів. Відкривайтеся, пояснюйте, проговорюйте – це запорука того, що з часом всі скелети упокоються в мирі.

Прийняти людину означає дозволити її енергії вільно протікати, яка б ця енергія не була. Тільки після того, як дозволите їй/йому «бути собою», хай навіть вас «коробить» від неефективності, шкідливих звичок, певної риси, способу проведення часу, її чи його друзів, а все ж тільки після того, як зможете прийняти людиною «as is», з'явиться шанс цю енергію перефокусувати! Не намагайтеся когось змінювати – змініться самі.

Можна проводити аналогію моделі поведінки людини з полем: усі думки – це рослини на тому полі, а час до весілля – це орання і перезасіявання поля думками-рослинами одне одного. До весілля, навіть якщо ви все переорали (обговорили, обміркували, продумали), то будьте готові: після весілля на тому полі всі колишні бур'яни знову повиростають і їх доведеться вибирати вручну, а потім знову орати

поле, а потім вони знову виростуть. І такий процес вічний: той, хто готовий до постійного прополювання, має шанс на те, що до кінця життя поле буде чистим.

Знаю, багато хто думає: а для чого мені у кінці життя це «чисте поле»? Але врахуйте: той, хто готовий його прополювати, справді має шанс прочистити все швидше, а хто не готовий, — навіть шансу не матиме.

ЗАХОПЛЕННЯ ЖИТТЯМ

Навчіться до будь-якого настрою коханої людини ставитися наче до погоди. Які у нас відчуття, коли ми з номера готелю дивимося на море, що штормить? — Ваууу! А коли немає жодного вітерця і морське плесо рівне, наче хто застелив його блакитним простирадлом? — Ваууу! А коли вітер на вулиці наче грається нами — куйовдячи волосся і ніжно кидаючи листочками з дерев? — Вауу! А коли стіною йде сніг? — Вауу! А коли надворі така неймовірна спека, що ніде сховатися? — Вауу! А й справді, як ще по-іншому ставитися до погоди навколо, коли вона така різноманітна і багатогранна, така чудова у своїй непередбачуваності й така нереально класна в усіх своїх проявах?! Хіба це не схоже на опис нашої коханої людини? І навчитись так ставитися до всіх її чи його проявів — ото справжня майстерність!

Людам бракує вміння **захоплюватись** усім, що відбувається навколо, а це насправді чудова профілактика песимізму, негативних емоцій і загалом постійного скарження на життя. Від розвитку вміння захоплюватися залежить, чи людина проживе своє життя у щасті й радості чи у журбі й горі. А захоплюватися можна справді чим завгодно: ваша кохана людина сміється — це ж неповторно; хмуриться — так само чудово; дратується й агресує — а хіба виверження вулкану не настільки ж прекрасне, як погожий літній день?

Звісно, багато хто погодиться з такими твердженнями, коли прийняти, що ми можемо у безпеці спостерігати за навколишнім. Не кожен може витримати такі бурхливі

емоції близької людини у стосунку до себе, та ще й у часі, коли тебе самого «штормить», однак власне у цьому і проявляється майстерність життя – вміти не створювати собі клітки і загороди від несприятливих обставин, а ставати крапкою, яка спостерігає, незалежно від того, вирішили ви брати участь у подіях чи ні. Можна (навчитися) бути мухою на стіні у кімнаті, де двоє людей сваряться (одна така людина – ви) – це прояв дистанціонування, а можна бути листочком чи трісочкою на верхівці хвилі цунамі – вам також нічого не загрожує, адже ви фактично зливаєтеся з подією, яка вирує навколо.

Тренуйтеся захоплюватись усіма подіями, які відбуваються у вашому житті, особливо у взаєминах із близькою людиною, – і ви щодня пізнаватимете життя в усій його красі!

Проблема у тому, що люди хочуть любити когось конкретно замість того, щоб самими бути любов'ю! Неможливо любити не будучи любов'ю.

Відкрию один секрет добрих взаємин: у всьому погоджуйтесь з коханою людиною! І робіть усе, як він/вона просить! Розумію, багато у кого це викличе відторгнення – вона тоді на голову вилізе, а він тоді невідомо що ще хотітиме! Саме так, ви праві: вона вилізе, а він хотітиме! Але ... скоріше всього ви зараз перебуваєте на такому етапі взаємин, де потрібне людині є необхідністю для виживання, а не надмірною захцянькою, а от коли дійдете до того рівня, що від вас вимагатимуть емоційні витребеньки, тоді й зупинитесь. І боятися дати людині бажане, бо вона потім захоче більше, – це наче, побачивши голодного бідняка, міркувати: «от дам я йому шматок хліба, і тоді він попросить гроші на молоко, а потім ще треба буде його підвезти додому, щоб дозволити переночувати, а може, він ще захоче прийняти ванну, а після того ж не відпускати на вулицю просто так – треба буде ще якихось грошей на майбутнє дати, але ж і це не проблема, а що, як він постійно повертатиметься, а

я не матиму, що дати? А, та ну його, не даватиму нічого!». Не бійтеся погодитися з коханою людиною і дати їй те, що вона просить!

Вправа «Продумайте собі ритуал»

Важливо, щоб у сімейних взаєминах у обох (або хоча би когось одного) існував ритуал, який би був не порушним незважаючи ні на що. Наприклад, він цілує її вранці, коли прокидається, – незалежно від того, як закінчився їх вечір і пройшов минулий день; вона гладить його по голові перед тим, як запросити на сніданок. Ритуалом може бути що завгодно: слово, дотик, подарунок, спільна молитва, якась інша дія з якою завгодно частотою. Аби лише не викликало спротиву в іншій людини і виконувалося незалежно від жодних обставин (поточних стосунків, вашого фізичного стану чи настрою). Якщо дотримуватися ритуалу в часі, коли все добре, то у часі проблемних взаємин він вас «витягне» з ями непорозуміння.

У добрих взаєминах, як і у житті, є лише два правила, котрих потрібно неухильно дотримуватися. Правило №1: не переоцінюйте значення нічого, що б не відбулося! Наприклад, він пізно прийшов; вона почала надто яскраво фарбувати губи, дитина впала і набила собі синець; вдома немає що їсти; чоловіка звільнили з роботи, жінка «просто так» закатала істерику, він прийшов із помадою на сорочці, вона надто довго почала затримуватися на роботі тощо. Цілком ймовірно, це просто випадкова подія. Правило №2: ніколи не недооцінюйте значення, що б не відбулося! Наприклад, він пізно прийшов; вона почала надто яскраво фарбувати губи, дитина впала і набила собі синець; вдома немає що їсти; чоловіка звільнили з роботи, жінка «просто так» закатала істерику, він прийшов із помадою на сорочці, вона надто довго почала затримуватися на роботі тощо. Цілком

ймовірно, це закономірна подія. А отже, варто розібратися в її причинах і можливих наслідках. Але при цьому дуже важливо не переоцінювати значення кожної конкретної події. І, звісно, не недооцінювати її. Будьте чутливі до того, що відбувається навколо, але не вразливі! Майстер життя має вміти все це поєднувати у собі, наскільки б протиставним воно не виглядало.

Наступна фраза колись насправду стала для мене визначальною, дозволила перейти на новий рівень усвідомлення себе і подій навколо: **цей Всесвіт зітканий із правди**. І на брехні у ньому нічого не збудуєш. Цеглини, з яких можна щось вибудувати, називаються чесністю і щирістю: чесністю перед собою, щирістю з іншими людьми. Коли ми обманюємо себе, що у нас усе гаразд, хоч так не є; коли думаємо, що є добрими батьками, хоч нічого для цього не робимо; коли жаліємося, що немає роботи, – то обманюємо себе; коли кажемо, що нічого не можемо вдіяти, – знову брешемо; коли кажемо «Я є такий/така який/яка є», – займаємося самодурством. Кожна конкретна людина є будь-якою, її минуле не є таким як є, а таким, як вона до нього ставиться, а майбутнє повністю залежить від сьогоднішніх дій! Тож проблему краще визнати, а зі своєю таковістю варто боротися будь-якістю, а незалежні обставини перебирати у свій локус контролю. Нам усім це під силу.

При друзях й інших людях ставтеся до своїх коханих трохи гірше, аніж насправді ставитеся вдома. Або принаймні так само. Нічого не вдавайте і не показуйте доброго ставлення, коли такого насправді немає. Звісно, деколи, можливо, варто взагалі не ходити в гості чи спілкуватися з іншими людьми, поки у вас одна суцільна криза. Але зазвичай навпаки – люди при інших намагаються вести себе набагато гречніше й акуратніше зі своїми коханими половинками, аніж роблять це наодинці. Зрозуміло, ми соціальні істоти, і нам важлива думка інших, хто би що не казав, але не варто ставити її в основу взаємин, бо тоді доведеться

знецинити і знехтувати відчуттями своєї коханої людини і поглибити проблему замість того, щоб вирішити її.

ПРО ЛЮБОВ, ЯКОЇ НІКОЛИ НЕ БУЛО

Більшість людей взагалі ніколи не любили. Вдавали, імітували, робили вигляд, наслідували книжкових чи кіношних персонажів, але самі не підняли з глибин власної душі отого величного і вічного почуття. Як знати, що людина любила: вона страждала, її боліло, вона мучилась, але не каялась, вона терпіла, вона змінювалася, вона не знала, що робити, але все ж щось пробувала, і були моменти, коли їй ставало добре, просто тому, що поруч є ота інша людина.

Не можна зруйнувати любов, якої немає. Можна лише зруйнувати ілюзію, що щось між людьми було. Якщо любов є, то вона навечно (хіба вона перетрансформувалась у інший прояв), якщо її немає, то скоріше за все її і не було.

Коли людина каже, що «пройшла любов», то варто задатися питанням, чи вона була. Бо любов як вміння і як навик довго формується, але і позбутися його не так просто. Наче вміння водити авто, або грати на фортепіано, або більш витончене порівняння – танцювати сальсу: не може бути так, щоб ми щось вміли, а потім раптово забули. Цілком можливо, існувала закоханість і короткотермінова залучаюча мотивація, але навряд чи любов.

Повторюся: природі важливо, аби ми (як і будь-який вид) плодилися і розмножувалися, а далі їй немає значення, що буде. Тому уявімо, що є якийсь ген любити – він переважно передаватиметься тільки тоді, коли люди зачали дитину після тривалих років любові, але середньостатистично більшість починає дітей ще до того, як навіть теоретично можуть почати любити (до перших п'яти років). А те, що відбулося після зачаття, природі вже неважливо. От і доводиться більшості самим розвивати взаємини «з нуля»!

Люди часто не розходяться не тому, що люблять, а тому,

що не певні, що знайдуть когось, хто любитиме їх більше. Любовна економіка – хто скільки дає і скільки бере, звісно, повинна мати місце, але не повинна бути основною у стосунках. Якщо не любите, треба йти або працювати над тим, щоб полюбити. Постійно жити у перехідному стані: не люблю, але більше нікого не маю – не можна.

Багато людей живуть нещасливо не через відсутність підстав для радості, а тому, що їх не навчили радіти наявному. Відповідно, вони не мають шансу отримати більшого. Вміння радіти наявному не виключає бажання отримати більше, але все ж передбачає вдячність за те, що є. Підстав для радості, навіть просто тоді, коли людина ще жива, вже предостатньо – потрібно тільки навчитись їх знаходити. Бо щастя – це не пасивне відчуття (щось мають дати, щось має бути), а активне (щось маю взяти, щось маю зробити).

Ніколи не будьте незадоволені, що б не трапилось у вашому житті, але можете бути незгідні з цим. Тобто, фактично погоджуючись із тим, що є так як є, ви визнаєте за собою право змінити все, що відбувається. В такий спосіб ви одночасно вчитесь і радіти наявному, і мати сили для отримання кращого. Люди ж часто роблять навпаки: погоджуються з тим, що є, і не пробують нічого змінити, хоч при цьому відчують незадоволення.

Всі проблеми у взаєминах полягають у асиметричності сприйняття світу чоловіком і жінкою. Для чоловіка важлива можливість досягнення в ім'я своєї жінки, але він потребує, щоб його при цьому «ніхто не рухав». А для жінки, навпаки, важливо, щоб чоловік демонстрував постійно дрібні прояви уваги, тому вона змушена його «рухати». Йому важливо, щоб вона була тільки його, їй важливо, щоб за її увагу боровся багато хто. Їй важливо, щоб він системно і

передбачувано здобував для неї ресурс, він натомість прагне свободи від жодних зобов'язань. Це їнь і янь – протиставлення тощо, що об'єднане і доповнює одне одне. Але саме на такій асиметрії і вибудовується поступ – він неминучий. І до того протиставлення двох половинок варто звикнути і навчитись ним насолоджуватись, а не боротись, наче з вітряками. Саме завдяки, а не всупереч тому, що ми такі різні, ми маємо шанс вибудовувати взаємини і насолоджуватись ними. Не намагайтесь урівняти кохану людину з собою: навряд чи вам цікаво буде, щоб у вашому домі жили два «мужика» чи дві жінки. Вибудовуйте на нерівностях.

Спілкування двох людей схоже на взаємини офіціанта і клієнта. Один прийшов голодний, а другий може отримати гарні чайові, але загалом ніхто нікому нічого не винен, а якщо хтось когось і зобов'язує, то лише собі на шкоду. Клієнт, звісно, може думати, що офіціант повинен підійти до нього, а не спілкуватися по мобільному, але від того його голод меншим не стане. Він, звісно, може «накручувати» себе думкою, що якби офіціант поводив себе гарно (так, як він очікує), то отримав би добрі чайові, але від того його голод меншим не стане. Одним словом, перший крок має робити не той, хто «повинен», а той, хто «більше голодний»: клієнт, якщо йому більше несила терпіти голод, офіціант, якщо йому дуже потрібні щедрі чайові. Але нехай ніхто не визначає за іншого, що кому робити.

Доки ми не почнемо змінюватися самі, доти не можуть змінитися і люди навколо. Бо всі, хто нас оточує, – це система. І ми впливаємо на всіх інших лише в єдиний спосіб – впливаючи на себе. Прямі зміни ж інших людей є поза межами нашого контролю і, навіть більше того, намагання такого впливу є насильством.

Кожен ваш докір, агресія, критика, образа – це виписування права близькому вчинити так само у майбутньому. І будьте певні: наскільки би свята і добра не виявилася ваша кохана людина, а вона цим правом неодмінно скористаєть-

ся. Ви навіть не підозрюватимете, що оте чи інше непорозуміння виросло на ґрунті ваших давно минулих і забутих слів. Ні, людина поруч вас зовсім не злопам'ятна, вона теж віддасть вам вашу кривду несвідомо. Просто є певний неунікний закон Всесвіту: все, що ми робимо, потім повертається до нас. Ключове слово тут «все».

Тому зазвичай навіть у найгірших ситуаціях взаємин краще близьку людину зрозуміти, прийняти і пробачити. Тим самим ви вирішите дуже багато проблемних ситуацій майбутнього, які ще навіть не настали.

«Хто бере – наповнює долоні, хто віддає – наповнює серце» – користуйтеся таким підходом у особистих взаєминах, і у вас обов'язково вони будуть добрими. Одруження – це карабкання вгору двох скелелазів у одній зв'язці, це гребля двох у одному каное по стрімкій гірській річці; якщо робити комусь гірше і намагатися більше користати, аніж віддавати, то гірше стає обом. Чим більше проблем створюєте коханим, тим більше проблем створюєте собі. І коли сварите на близьку людину, розумійте, що сварите на себе.

Доки не навчитеся брати те, що вам дають, – доти не отримуватимете нічого кращого. Це не означає погоджуватися на всі підряд стосунки, емоції чи ставлення, а швидше радіти і вміти насолоджуватися результатом своїх минулих дій, слів і думок. Адже те, що ви маєте зараз, – це закономірний результат усього того, що ви робили раніше, тому безглуздо відчувати невдоволення тим, що є; адже, окрім того, що це не дає нам жодних переваг зараз, ми ще й отримуємо проблему в майбутньому.

Злагоджені взаємини схожі на дві шестерні, які притерлись і крутяться досконало, попадаючи зубцями у виїмки. І навіть коли один зубець якоїсь шестірни ламається, то друга

його зможе витягнути. Будь-яка криза, зовнішня проблема, травма, втрата чи конфлікт не є чимось нездоланим, коли механізм обертального руху налаштований і злагоджений.

СВІЖІСТЬ ВЗАЄМИН

Якщо хочете зберегти свіжість взаємин надовго, то візьміть собі за правило щоранку, щоразу як бачитеся після роботи і після кожного виходу з дому вітатися так, наче бачитеся уперше після довгої розлуки. Ключове слово тут «кожної». Часто настільки звикаються до співжиття, що нова зустріч є позбавлена того хвилюючого моменту очікування на кохану людину в коридорі. І його можна і треба повертати, у першу чергу завдяки слідуванню за власними думками і розмірковуванням про те, що кохана людина пішла і повернулася, замість типового ставлення «нікуди не дінеться». Навіть після найкоротшого походу близької людини у магазин поруч варто приділити їй стільки уваги, скільки після тривалої мандрівки. Натомість дехто часто навіть оком не кине і слова доброго не скаже тому/тій, хто прийшов/прийшла. Чи хочеться тоді повертатися у такий дім?

Двері на вулицю – це дуже важливий елімінаційний перехід. Це свого роду наш певний внутрішній кордон, і його перехід завжди повинен викликати у людини хвилюючий момент. Так, інколи спершу варто робити це штучно, щоб потім воно стало частиною вашої природи.

Відповідно, прощаючись прощайтесь, наче бачитеся востаннє. Зрештою справді ніхто не знає, чи ви ще колись побачитеся, життя непередбачуване навіть більше, аніж ми думаємо. Чи будете ви сердитися на кохану людину, демонструвати їй щось, покидати дім у негативних емоціях чи надто поспішаючи на «важливу» ділову зустріч, при цьому не звернувши увагу на тих, із ким живете? Чи будете легко-важити поцілунком на прощання, щирим «па-па!» чи хоча б відвертим поглядом очі в очі? Щоразу практикуйте таку просту думку «можливо, нам ніколи більше не доведеться

побачитись» – і ви помітите, наскільки свіжими та якісними стануть ваші взаємини. Ключове слово «щоразу», незважаючи ні на що! Люди часто нехтують такими найпростішими речами, гніваються, щось показують і доводять одне одному, грюкають дверима, а потім ще дивуються, чому не можуть знайти порозуміння.

Любіть усе навколо. Любіть себе. Любіть життя в усіх його проявах. Навчіться закохуватись і захоплюватись усім, що відбувається навколо. Кожним подихом вітру, кожним променем сонця і кожним співом птаха. Кожним настроєм коханої людини, кожним її словом і кожним її вчинком, бо він насправду неповторний. Кожною ситуацією, яка склалась, і кожною подією, яка відбулась. Тоді ви навчитеся постійно ходити закохані. Погодьтеся: приємно щодня і щоразу, знову і знову закохуватись у свою/го жінку/чоловіка!

Для уникнення у сім'ї конфліктів кожному варто знати свої цілі. Тобто відповідь на питання «що я хочу?», і чим конкретніше вони описані (а не абстрактно обдумані), тим краще. Також тими цілями необхідно ділитися один із одним. Люди надто мало спілкуються. Закриваються, намагаються все проробити у собі і, як наслідок, гадають, що хтось прочитає їх думки. До того часу, поки ми не знаємо, що насправді хочемо (і, коли це пов'язане з іншою людиною, то не почнемо озвучувати цій людині), ніяких рішень у нашому житті не буде. Буде лише суцільне розчарування і непорозуміння. Навіть не уявляєте, скільки тих, хто живе, ніколи конкретно не задумуючись про те, що вони хочуть, від себе, від коханої людини і від життя загалом. Не йде мова про якісь дрібні побутові претензії, а саме про глобальні довготермінові цілі. І ще менше з тих, хто знають, чого хочуть, воліють про це спілкуватися. Не просто «вивалювати все гамузом» на кохану людину, а обговорювати і домовлятися.

Не виносьте сміття з дому – одна з найбільш гарних порад, якою може користатися людина для того, щоб вирішити свої особисті проблеми. Адже будь-яке обговорення

проблем із чоловіком серед подруг позбавляє вас сили вирішити непорозуміння, так само як і розповіді чоловіка про власні невдачі у взаєминах друзям позбавляють його шансу на вирішення. Ми наче надпилюємо ключ, який міг би відкрити замок, рубаємо колоду, яка рівно така за розміром, щоб нам перейти на другу сторону провалля (проблеми). Проблема має бути вирішена там, де вона сформувалася. Безглуздо йти до батьків чи друзів, якщо у вас проблемні взаємини не з ними. Якщо у нас гора брудного посуду вдома, нерозумно казати: я піду помию посуд у сусідів, і на моїй кухні тоді він якось сам помийється. Не уникайте проблем, підставляйте їм чоло і сміливо беріться за обговорення саме з тою людиною, з якою вони [проблеми] сформувались. Іншого варіанта знайти порозуміння немає.

ОБЕРЕЖНО: ЕМОЦІЙНА КОРУПЦІЯ!

Основна проблема у взаєминах завжди полягає в емоційній корупції. Тобто, коли отримує не той, хто дає: скажімо, людина вкладає негативні емоції у джерело, з якого бере позитивні. Наприклад, хтось користується підтримкою і добрими взаєминами у своїй сім'ї, але має проблеми на роботі (з родичами, з друзями, з собою). Так от людина замість того, щоб вирішувати проблеми там, де вони склалися, черпає з джерела, яке забезпечує її чимось добрим і корисним, натомість не повертаючи нічого або повертаючи зле й отруйне.

Корупція – це також коли енергія перерозподіляється не серед тих, хто на неї напрацював, а серед тих, хто отримав її випадково. Якщо мама кричить на дитину, то скоріше за все вона емоційний корупціонер, бо не дитина сформувала у неї цю емоцію. Якщо чоловік сердиться на жінку через свої проблеми на роботі, – корупціонер він. Корупція дуже часто проявляється у тих взаєминах, де все надто добре, – тобто одна людина відкриває безлімітний баланс іншій, або, навпаки, у тих, де все надто погано – людина не відчуває, що змо-

же згенерувати енергію на власні забаганки в інший спосіб, середнякам зазвичай вдається домовлятися чесно.

Архітектура Всесвіту дуже проста: що звідки береться – туди і повертається, а якщо не повертається, значить, накопичуватимуться проблеми. Не можна надто довго користуватися корупційними схемами – плата завжди дуже висока!

А ви знаєте таких емоційних корупціонерів?

У жінок є система, яку чоловіки часто не можуть зрозуміти, – бути непередбачуваною, непослідовною і несистемною. Якщо чоловік зможе прийняти несистемність як систему, йому стане набагато легше спілкуватися з жінкою, адже тоді він сприйматиме будь-які емоційні вибрики чи нелогічну поведінку як цілком нормальну і відповідну в даний момент. Жінка еволюційно не може дозволити собі, щоб її код зламали і зробили очікуваною у поведінці, для неї це фактично повна втрата контролю над ситуацією.

Один із найбільших видів брехні, яку ви тільки можете почути, – це: «У мене більше немає нервів!» Не вірте! Поводитися правильно і спокійно набагато енергоекономніше, аніж робити дурниці: кричати й істерити. Наш мозок в умовах агресії працює на максимальних оборотах, що передбачає його швидше зношення. Коли людина каже, що більше не витримує, – це наче замовити собі колья за півмільйона, а потім піти у Макдональдс, бо на здорову їжу не вистарчило грошей; або приїхати на якомусь Порше Касні, але сказати, що немає грошей на те, аби мийник протер фари. Коли у людини «не вистарчає нервів», значить, вони просто були витрачені не туди.

Уявіть собі: присягу з РАГсу люди б озвучували кожного дня. Не думали, що достатньо один раз сказати своє коротке «так», а щоденно погоджуватися прожити спільне

життя, як обіцяли. Кожного дня робили усвідомлений вибір, а не жили за звичкою, бо так зручно, та й змінювати нічого не хочеться, та й перспектив не особливо багато, та й шукати нікого не хочеться ... Напевне, тільки тоді щось би справді зрозуміли один про одного і вчилися б любити.

Більшість людей приходять до шлюбу неготовими. Їх ніхто не попереджає, яка грандіозна робота попереду. От вони і грузнуть у взаєминах, одні втікаючи у звички і залежності, інші просто змиряючись із моделлю своїх батьків і проживають її, а не своє життя, ще хтось шукає собі схрони і хронофаги для втечі на стороні. Якби хто прокручував наперед усім закоханим, через що їм доведеться пройти, не так багато, мабуть, наважувалися робити настільки відчайдушний крок, але, мабуть, ті, що вже одружувалися б, доживали би до глибокої старості щасливо у набагато більшій кількості випадків. У любові як на воді: тонуть не ті, що не вміють плавати, а ті, хто думають, що вміють. Проблеми у взаєминах мають ті, хто переоцінюють власне вміння любити.

Спілкування між двома людьми схоже на одну велику трубу, крізь яку між двома сторонами можуть плавати три види риб. Перші найменші – це слова, другі (вже більші) – це емоції, а треті найбільші (вони займають майже всю трубу) – цінності. Якщо людина працює над собою, розвивається і самоусвідомлюється, то її частина труби чиста і по ній можуть плавати всі три види риб. Якщо ж труба занадто забруднена минулим досвідом, невирішеними проблемами, образами, а також надмірними очікуваннями чи мріями, до яких людина не готова докладати зусиль, то крізь трубу проходять тільки емоції й слова. І нарешті, надто часто до середини життя у людини є настільки занехаяна труба, що через неї пропливають лише рибки слів. Більшість тих, хто говорить, але не спілкується. Причому зауважте: для того, щоб відбувався діалог, потрібно постійно чистити трубу з обох сторін.

3. ЧОЛОВІК, ЖІНКА ТА ЇХНІ БАТЬКИ: МИНУЛЕ, ЩО ВИЗНАЧАЄ МАЙБУТНЄ

Модель поведінки людини до шлюбу (або до народження дітей) задає природа (типовість характерна для цілого виду – фенотип), а от після шлюбу (або народження дитини) людина поводить у відповідності до моделей своїх батьків. Природа дбає про те, щоб кожен, хто народився, знайшов собі пару і залишив після себе потомство; хто та як це потомство потім доглядатиме, більше нікого, окрім самих учасників дійства, особливо не цікавить. Тому навіть коли в чоловіка чи жінки чудові манери, звабливий голос, бездоганна поведінка у часі залицяння, пристрасність і готовність ділитися ресурсами проявляється на перших етапах знайомства, то це ще далеко не означає, що у перших роках після шлюбу вона не перетвориться на сварливу мегеру, а він на заплилого жиrom трутня.

Повторюся: модель поведінки до шлюбу (закоханість) дається нам від природи, а після шлюбу (любов) доведеться собі створити самому на основі тих фрагментів, які пам'ятаєте з життя батьків, поступово замінюючи їх власними напрацюваннями. Тому, коли залицяльник класний, то не факт, що з нього вийде добрий чоловік, і, відповідно, коли дівчина вона чудова, то це ще не гарантія, що вона буде такою ж дружиною.

Ви ніколи не побачите модель іншої людини передчасно, а лише після етапу закоханості, тобто тоді, коли зайдете вже достатньо далеко і буде пізно щось змінювати. Такий принцип еволюції – вона зробить усе для того, щоб ви спільно з іншою людиною народили дитину, а потім самоусунеться на етапі її виховання і становлення. Тож усі світоглядні, родинні, фінансові, часові, соціальні проблеми людини проявляться згодом. Як би пильно ви не вдивлялися на етапі заручин, а мало що побачите, бо до того етапу проявляється більше загальнобіологічна модель виду, аніж особиста модель, перейнята у батьків. Особиста з'явиться тоді, коли ви того найменше очікуватимете – у часі перших років спільного життя, коли, здавалось би, всі основні бурі непорозуміння канули у дошлюбному часі – знаходитиметься, щось таке, до чого ви не будете готові, хоча щось цілком закономірне й очевидне сторонньому спостерігачеві ззовні. Але наберіться терпіння: коли дуже довго активно чекати (змінювати власну модель поведінки, ми ж теж не ідеальні), то все у поведінці іншої людини можна змінити.

У подружньому житті так само, як і загалом, люди живуть за наперед визначеними сценаріями, моделями, котрі вони бачили у своєму житті. Тому дуже багато чого вони говоритимуть не вам, але і ви говоритимете не їм. Інколи загалом складається таке враження, що це дух якогось минулого вселився у людину і ворушить замість неї її устами, а вам залишається

думати «Чому він/вона таке каже? Це ж не про мене! Це ж не про нас! Це несправедливо! Я цього не заслужив/ла! Я на це не напрацював/ла!». Нічого у такому дивного немає – людина, наче певний програмований минулим досвідом об'єкт, робить те, на що навчена, і, доки не навчиться сама перепрограмувати себе, до того часу помітних змін не буде.

Вона, спостерігаючи за мамою, яка ніколи не отримувала квіти і, виправдовуючи її поведінку, каже своєму потенційному кавалеру: «Ні, дякую, мені не треба квіти!» А коли він іде геть, думає, згадуючи нещасну матір: «Ну, чому мені ніхто навіть квітки не подарує?». Або каже своєму чоловікові: «Не треба мені допомагати з сумкою!», а потім журиться «Чому ніхто допомоги не запропонує? Все сама маю робити!». Чи він сердиться, коли вона хоче йому допомогти, а потім ще й дивується, чому його ніхто емоційно не підтримує. Шкода, що батьки не вчать дітей вмінню брати і давати, приймати і любити, надихати себе і бути оптимістичними щодо власних шансів на успіх, цінувати і бути терплячими.

МОДЕЛІ У РОДИНІ КОХАНОЇ ЛЮДИНИ

Придивіться до взаємодії у сім'ї свого партнера – все те саме чекає і на вас. Яким би іншим/іншою не здавалася вам кохана людина, а вона є плодом дерева своїх батьків. Це зовсім не означає звертати увагу тільки на погане, а радше намагатися зрозуміти, чому в сім'ї вашого/ї обраного/ї стосунки є такими як є. Ваш коханий намагатиметься зробити з вас свою маму, а ваша кохана – свого батька. Ці всі процеси відбуваються неусвідомлено, тож не варто звинувачувати когось у злому умислі. Ні у кого з нас немає одразу своєї моделі поведінки з коханою людиною, тому ми за відсутності власної на перших порах користуємося моделі, на якій вирости. Для декого ці «перші пори» затягуються аж до кінця життя, обмаль людей таки знаходять власний шлях.

Перед тим, як вступити у шлюб, або у перші роки співжиття маєте знати:

- чи його/її батьки вміють підтримувати одне одного у важку хвилину і як це роблять;
- що говорять одне одному в часі конфлікту і в якій формі;
- які емоції один щодо одного типово проявляють;
- як реагують на помилки одне одного;
- чи відпочивають спільно і якщо так, то як;
- як часто і як саме сваряться та як миряться;
- чи працюють спільно і наскільки успішно їм це вдається;
- про що спілкуються впродовж дня і як часто це роблять;
- як поводять себе, коли хтось із них робить відверту дурницю;
- як звертають увагу на помилки один одному;
- наскільки чесно поводяться один у ставленні до іншого;
- що робили чи роблять у момент сімейного безгрошів'я і так само у часі надлишку грошей;
- чи мають спільні розваги та як часто сміються разом.

Не нехтуйте часом для того, щоб дослідити їх поведінку, згодом для вас це буде ключем до розуміння партнера. Ті ж питання поставте у стосунку до своєї сім'ї – відповіді стануть ключем до розуміння власної поведінки.

Так само обов'язково перегляньте її родовід і його: якщо там усі чоловіки вмирали рано, то і вас це чекає, коли не почнете змінюватись; якщо у його родині чоловіки часто хворіли, а жінки доглядали, то і вас це чекає; якщо у його родині хтось із батьків рано вдовів, то будьте готові до аналогічної долі, і так до найменших дрібниць. Робота над собою і шлях до самоусвідомлення позбавляє минулі моделі сили. Також, коли ви вже не перший/а чоловік/жінка, то є великий шанс, що значна частина моделі вже «відпрацьована» минулими взаєминами ваших коханих. Це не «карма», «порча» чи «доля» – це поведінкова помилка, яку чомусь ніхто у минулих поколіннях родини вашої коханої людини не виправляв.

Великі родинні моделі у сім'ях ваших коханих (смерті, розлучення, зради, жорстокі конфлікти, тривалі образи тощо) впливають на дрібні побутові справи у дуже не сподіваний спосіб. Так само як розломи земної кори чи зміна клімату загалом впливають на наше побутове життя. Подібні зміни непомітні, але вони визначальні й нікуди від них не дітися, але, аналізуючи минуле і краще пізнаючи партнера, глобальні зміни можна передбачити і почати використовувати, тобто те, що мало піти на шкоду, обернути на користь. Історія батьків – це завжди підказка дітям, що робити і чого не робити, аби досягнути чи, навпаки, не досягнути такого результату, як у них [батьків].

Розуміння того, що у вашому житті повториться модель батьків, мало кого мотивує до подальших взаємин, але насправді розмірковування над моделлю дає шанс, що, коли зрозуміти їх помилки, у вас все ж так не станеться. Не бійтесь аналізувати життя батьків, які б скелети там приховані не були: адже навіть якщо ви зараз не маєте інформації про минулі проблеми і не хочете «ворушити минулого», то ваша внутрішня емоційна дитина все пам'ятає і відтворить такі самі картинки у дорослому житті. Знання натомість звільняє або принаймні дає шанс на вибір іншої дороги на роздоріжжі. То що для вас важливіше: жити в ілюзії, що повторення батьківської долі – це випадковість, чи дійсно сформулювати свою власну (правда, швидше іншу, аніж кращу) модель життя?

Ваша жінка все робитиме для того, щоб зробити з вас копію її батька, а ваш чоловік поводитиметься так, щоб зробити копією його мами. Не картайте за це коханих – вони, як і ви, роблять це несвідомо. Ми не можемо відмовитися від своїх моделей, маємо шанс тільки їх модифікувати. Але якщо ми хочемо виправити чиясь модель, то цим варто займатися лише після повного перегляду власної. З тих кубиків, що маємо, треба побудувати нову кращу реальність, попередньо при-

йнявши своїх батьків такими як вони є. Зрештою вони ж теж перейняли моделі своїх батьків, а ті – своїх, і так споконвіків. І якщо покопирсатися, то завжди можна знайти і першопричини, і наміри будь-яких власних дій у поведінці старших родичів.

Уявіть собі: ви маєте цілий плаваючий острів, такий, що дрейфує по океані. І ви на ньому з усіх сил намагаєтеся зробити затишок і комфорт: садите там плодові дерева і куші, споруджуєте зручний будинок, викопуєте басейн. І наче все потрохи вдається, але ... сам цей острів поза вашою волею дрейфує до північного полюсу. Отак і у взаєминах ми стараємося щось вибудовувати, а результати дуже часто нівелюються загальною динамікою, яка була визначена ще до нашого приходу в життя людини, острів все пливе собі й пливе, туди, куди йому належить. Не сприйміть це як заклик опускати руки, швидше навпаки: визнавши такі складні вихідні умови, варто докласти нових зусиль і, «засукавши рукави», готувати свій острів до комфортної зимівлі – колись він знову попливе до екватора.

Якщо у людини є модель матері-одиначки, то, навіть перебуваючи у шлюбі, вона залишатиметься матір'ю-одиначкою! І та незалежність, і прагматичність, ясність і, наприклад, вільне ставлення до сексу, яке вас настільки приваблювало, почне відштовхувати. Все те, що так органічно і природно було на етапі ваших зустрічань, стане на заваді, коли ви почнете розбудовувати сім'ю. Уважно придивіться до матері своєї дружини: у ній ви можете побачити майбутнє вашої дружини, якщо нічого не почати змінювати. Те саме, звісно, стосується і чоловіків.

Одна третина років життя після одруження спрямується на договорювання один одному всього, що мали б сказати один одному ваші батьки. Наприклад, якщо ви одружилися в 21, то перші 7 років спільного життя допрацьовуватимете моделі своїх батьків: чоловік говоритиме дружині те, що його батько мав би сказати його мамі, а жінка говоритиме чолові-

кові те, що її мама мала би сказати батькові, але не сказала. Фактично формуватимете не спільний діалог, а два окремих монологи, які інколи семантично збігатимуться. Враховуючи те, що люди ніколи не вибирають одне одного навмання, а тільки так, щоб доповнювали систему одне одного, то для зовнішнього спостерігача їх спілкування навіть виглядатиме як діалог. Але обманюватися не варто – звісно, іноді одна шестерня попадатиме у виїмку шестерні іншої людини, але це у перші роки життя буде швидше винятком, аніж правилом. (Тому не дивуйтеся: кохана людина іноді говоритиме вам те, на що ви начебто не напружували).

З часом, коли такі монологи надто сильно не сходяться, люди розходяться (до речі, добре, коли це відбувається ще на стадії зустрічання). Однак, якщо хоча б час від часу монологи сходяться і над притиранням доволі довго працювати, то після третини років (7 у нашому випадку) в людини буде насправду вибір: або піти своїм життєвим і сімейним шляхом, або вибрати чужий, батьківський. На непевний, але свій шлях теж дуже важко наважитися!

ПРОГРАМОВАНА ПОВЕДІНКА У ВЗАЄМИНАХ

Ми всі думаємо, що є людьми, а насправді у своїй поведінці поводимось як комп'ютерні програми – що за нас моделювали у дитинстві, з тим себе й ідентифікуємо. І не кожна людина готова дійти до рівня, де є справжнє самоусвідомлення і де зрозуміло, чим ми є, а чим насправді ні. Для тих, хто таки проходить шлях до самопізнання і має на меті змінювати якісь свої базові установки (програмки, способи дії, ставлення до себе, життя й інших людей), пишу, про що варто пам'ятати, аби інсталювати нове ставлення (програмку):

1. Те, що ми хочемо інсталювати, вже повинен хтось мати (щоб програма існувала). Неможливо отримати щось із нічого, це суперечить законам фізики. Щоб ми могли щось перейняти, ми повинні десь у когось це побачити.

2. Той, хто має програмку, повинен нам її передати – інсталювати (сказати відповідні слова чи звернути увагу на певні свої вчинки), тобто між нами повинна відбутися взаємодія.

3. Програма, яку ми хочемо встановити, має підходити операційній системі (родинним моделям, установкам, ключовим навикам, різним базовим програмам). Не можна навчити людину вмінню вибудовувати щасливі довготермінові взаємини, яку би техніку вона не виконувала, доки це суперечить її родинній моделі.

4. Програма не має суперечити іншим програмам і антивірусам – важливо, аби те, що ми хочемо встановити, не розгорталося наперекір тому, що вже є. Мозок розвивався на шаруваннях, а не стираннях системи, тому перед тим, як сформулювати щось нове, варто добре подумати, чи воно не призведе до глюків у старому і добре перевіреному.

5. Також важливо, щоб було відповідне «залізо». Немає користі від нової програми на старому комп'ютері. Не можна навчити людину перестрибнути 2 метри, якщо, наприклад, її тіло об'єктивно надто старе для цього. (Звісно, об'єктивна межа – це лише умовність, але деколи вона таки справді об'єктивна.)

Добряче подумайте перед інсталяцією якої завгодно програми, бо збій у одному пункті призведе до того, що поведінка не засвоїться.

На що ви претендуєте в особистих взаєминах базово? Не роблячи над собою надзусиль? На те саме, як ваш батько ставився до вашої матері, чи, відповідно, як ваша мати ставилася до батька. І нехай вас це не відлякує, бо це лише вихідна позиція – все можна змінити, якщо почати змінюватись. Але спершу таки варто прийняти правильну точку відліку, інакше доведеться все життя провести в ілюзії, нібито ви інші, аніж ваші батьки.

Мати добрі взаємини з батьками зовсім не означає робити все, щоб їм сподобатись. У вас же своя доля, а у них своя. Все рівно ніколи не зможете все зробити так, щоб повністю їм сподобатися, – вони ж не вам докоряють, а своєму відображенню у дзеркалі. Мати добрі взаємини радше означає бути вдячним, цінувати і приймати такими як є. Це ставлення може виявитися одностороннім (тобто не вимагайте такого ж зворотного зв'язку). Також це ставлення реально випрацювати навіть до покійної людини чи до тої, яку ви ніколи у житті не бачили. Не нехтуйте можливістю відпустити.

Вправа: То що ви ненавидите у їх [своїх батьків] поведінці?

Те, що вас найбільше дратує (особливо у вчинках чи ставленнях батьків), то і є ваше справжнє коріння, з яким ви чомусь боретеся. Наприклад, ви бачите несправедливість у ставленні тата до бабці – але ж то є ваша модель поведінки! Чи вас обурює ставлення мами до роботи батька – це ж ви самі у такому проявляєтеся! Для вас неприйнятне ставлення ваших батьків до грошей? – це ваш підхід, і, скільки з ним не боріться, він є присутній у вас, навіть якщо так на перший погляд не виглядає. І це стосується найменших дрібниць. Приймайте моделі батьків, що вас бентежать, як свої власні, – і ви зможете змінювати їх, як тільки заманеться.

Взаємини з батьками завжди варто будувати на відчуттях вдячності. Хоча декому варто пройти проміжні сходинки «пробачення» (якщо хтось із батьків у дитинстві створив щось, на думку дитини, жахливе) і «прийняття» (якщо дитина поки не вміє сприймати батьків такими як вони є, а намагається їх змінювати). Чому саме вдячності? Бо всі цеглини, на яких ми можемо вибудувати своє майбутнє, знаходяться у минулому, тобто наші ресурси завжди знаходяться у тому часі, який уже відбувся. Майбутнє можна переписати, переусвідомити, пере-

забарвити, а отже і змінити. І якщо ми відмовляємося від цих ресурсів (тобто відчуваємо негативні емоції до минулих подій або «просто» не хочемо їх згадувати), то звідки візьмемо нові? Всесвіт – не базар, на якому можна будь-що докупити, а якщо нам і вдасться це зробити, то яку ціну заплатимо? Що готові принести у жертву? Від чого відмовитися? Гроші тут не приймають, а беруть лише вірою, терплячістю, наполегливістю, любов'ю ... а звідки їх взяти, якщо залишили таку валюту в минулому?

Хоча, якщо немає вдячності до батьків (а це, на жаль, час-то поширена проблема), то нічого страшного – ціле життя є, щоб її культивувати, виплекати чи знайти. Головне не спинятись у пошуках.

Не шкодуйте поваги до своїх батьків чи батьків коханих людей, це скоріше за все єдина валюта, яку вони готові приймати. Навіть якщо у вас із ними не найкращі взаємини, то бодай трохи почніть виправляти – вашим дітям так само у майбутньому доведеться несолодко, то принаймні нехай вони починають із кращих стартових позицій. Поважайте їх цінності й право думати так, як вони думають, не шкодуйте слів для вираження вдячності й цінування. Хоча це не означає виконувати все те, що вам радять.

Навіть ваша доросла жінка шукатиме Батька, як і ваш, уже такий зрілий, на перший погляд чоловік, шукатиме Маму. Справа у тому, що дуже мало у кого були адекватні взаємини з батьками. Отож, перші роки, а скоріше всього навіть десятиліття спільного життя все, що говоритиме він/вона вам, буде звертанням до матері й компенсаціями з дитинства. І знову пат: вам доведеться слухати все те, що говорить кохана людина, але ніяк не зможете вплинути на неї, бо як відповідати на слова (і вчинки), які адресовані не вам. З іншого боку, скоріш за все ви теж говоритимете не до своєї/го дружини/чоловіка, а до когось із своїх батьків.

ЖІНКИ ТА ЇХ ПОДРУГИ

Жінкам потрібні подруги, а чоловікам вони здаються безглуздими. Ну навіщо тобі вона, – думають чоловіки, – вона ж не дуже розумна, щоб не сказати гірше, неприваблива, у неї купа проблем, які ти потім несеш у нашу сім'ю! Подруги в очах чоловіка не мають прикладної користі, адже чоловіча дружба базується на інтересах – доти, доки можемо спільні інтереси вдовольняти, – доти друзі. У чоловіків наче на полюванні: якщо з тобою я маю більше шансів вполювати мамонта, то дружимо, якщо ні, – то «до побачення». А жінки потребують сестринства, когось такого, з ким можна й вийти у поле, і годинами збирати гречку. А ще когось такого, хто би вигодував твою дитину, коли ти раптово помреш під час пологів (дуже часто явище у доісторичні часи, в яких формувався наш мозок). Тому вимоги до дружби у жінок і чоловіків різні, і коли не розуміти їх, то на цьому ґрунті у багатьох пар виникнуть непорозуміння. Жінки можуть товаришувати з небагатьма подругами, але глибоко і при цьому можуть зневажати інших жінок. Чоловіки будуть товаришувати з усіма чоловіками, кого визнають за «своїх» і за «потрібних», і намагатимуться зайвий раз вголос не зневажати інших чоловіків, бо хтозна, може, наступного разу доведеться полювати саме з кимось із них.

Чоловіки часто не розуміють сестринського зв'язку між мамою і своєю дружиною. Вони хочуть забрати її (дружину) від матері, так само як колись самі розірвали зв'язок із батьком (це не означає, що вони тепер не спілкуються чи що у них погані взаємини, аж ніяк! А лише те, що у них тепер різні інтереси). Але з жінками система так не працює, бо з мамою (навіть якщо дружина постійно на неї скаржиться й обурюється вчинками) існує сестринський зв'язок – жіноча дружба, в якій важлива не практична користь, а емоційна взаємодія незалежно від того, позитивна вона чи негативна. І знову патова ситуація: вона не може знайти порозуміння з мамою, але йти геть, покидаючи ту постійну емоційну нестабільність, не

хоче. Чоловіки намагаються «допомогти», тобто розірвати такий зв'язок, і, як наслідок, отримують (незрозумілу на їх погляд, але цілком закономірну) агресію у стосунку до себе. І замість того, щоб дозволити дружині самій вибудовувати взаємини з мамою і лише підтримувати її, намагаються за чоловічою звичкою втручатися і «вирішувати ситуацію».

Коли людині надто наполегливо задавали межі у дитинстві («не можна», «не бігай!», «ти скнара/плаксій/истеричка», «відстань!» і т.д.), то у дорослому житті вона робитиме все, аби напроситися на конфлікт. Фактично її межі настільки вузькі, що будь-яке, хоч трохи «криве» слово, зачіпає людину і викликає у неї бурхливу реакцію. Сама того не помічаючи, людина провокуватиме конфлікт, щоб потім відчувати себе зневаженою, розбитою і покинутою, – тобто отримати звичні дитячі відчуття. Несамодостатні батьки дуже часто створюють моральних калік, із низькою самооцінкою, хронічними проблемами і побитим життям ще від самого раннього дитинства. Внаслідок самоствердження на малечі й нездатності отримати позитивні емоції від взаємодії з маленькою людинкою мало хто з дітей отримує шанс почати своє доросле життя бодай із нуля, зазвичай доводиться починати його з серйозних «мінусів»: долати раніше нав'язані комплекси, розплутувати дитячі емоційні вузлики, виправляти самооцінку, яка була зіпсована ще у дитинстві. У декого на це спрямовується ціле життя, більшість не справляється і протягом нього.

Деколи діти мстять своїм батькам. Звісно, роблять це підсвідомо і дуже витончено. Наприклад, одружуються з чоловіком чи дружиною, які потім не розмовляють із батьками, мовляв, от бачите, ви думали, що завжди праві, а є люди, які вас не хочуть слухати. Або одружуються з хлопцем/дівчиною, який/яка дуже подобається батькам, а потім кидають або псують її/його, наче демонструючи «от бачиш/те, є зять/невістка, кого ти/ви так любили, а я з ним/нею розійдуся!». Чи, наприклад, вибирають собі геть не підходящу партію з ціллю «а я вам [батькам] доведу, що він/вона таки мені підійде!». Діти

дуже винахідливі у способах доведення чогось своїм батькам. Але не варто приписувати їх вчинки ненависті – це радше любов до батьків і нестримне бажання врешті-решт отримати їх схвалення. Такі дивні вибрики робить життя! На перший погляд деякі вчинки людей виглядають абсурдними, але, коли почати бачити, що за ними стоїть, то світ навколо, не перестаючи дивувати вас своїм різноманіттям, принаймні не заганнятиме вас у «глибокий шок».

Якщо невістка чи зять (звісно, як син чи донька) не готові вибачитися перед батьками чи вибачити їх, то це означає: вони зашкарубли в їх віці, тобто насправді мають стільки само років, скільки і їх батьки. Той, хто молодший душею, завжди проявлятиме гнучкість і готовність змінюватися (не плутайте з підлаштуванням і страхом). Ригідність – це завжди ознака старості.

ВАШ ЧОЛОВІК І ЙОГО МАМА

Енергія любові чоловіка до дружини береться з його взаємин із матір'ю. Уникайте чоловіків, які байдужі своїх матерів або зневажають – у них не буде потенціалу для того, щоб любити вас. Всі проблеми чоловіка у взаєминах так чи інакше базуватимуться на минулих проблемах із мамою. Звісно, інколи ці серйозні проблеми можна спрямувати собі на користь і, трохи постаравшись і давши йому те, що було таке дефіцитне у дитячих стосунках, почати «крутити ним» як завгодно. Але все-таки, якщо мама у його сім'ї виявлялася постійно зневажена й занедбана і у нього ніяких особливих відчуттів до неї не виникало, так само як і бажання захистити, – то у нього енергії розбудовувати взаємини з вами просто немає і про якісні стосунки мова не йтиме. Добре слухайте, що він говорить про свою маму, бо через десяток років він те саме говоритиме про вас.

«Мамині синочки», звісно, не виглядають набагато кращим варіантом, але у них принаймні є велика місткість для любові, і, якщо вам своєю грамотною поведінкою вдасться пе-

резапознати її любов'ю до себе, то отримаєте взірцевого чоловіка. Уважно спостерігайте за взаєминами свого чоловіка з його мамою, аби знати, на що вам розраховувати.

Не смійтесь із його взаємин із матір'ю, не вказуйте йому, як із нею поводитися, не протиставляйте себе їй, бо саме на цій енергії між сином і матір'ю ви зможете вибудовувати власні стосунки з чоловіком! І чим взаємини кращі, тим насправді і ви можете більше отримати для себе. Тільки з великої любові до матері, яку чоловік адекватно переріс, може вирости любов до дружини! Не боріться з його мамою, бо ви зовсім інші вагові категорії, – просто встановлюйте свої правила, чоловіки люблять, коли все логічно і послідовно.

Звісна річ, та сама модель стосується і взаємин дружини з батьком. Тільки люблені батьками доньки вміють інстинктивно правильно вибудовувати взаємини з чоловіком. Та ж, яка недоотримала любові, затаїла злобу, виростала з міфом про «поганого батька», постійно орієнтуватиметься на негатив у чоловікові, що потрохи роз'їдатиме їх взаємини. Хоча це не вирок – завжди можна внутрішньо примиритися з батьком, яким би він не був, якщо для цього знайти обґрунтування і докласти трохи часу й зусиль, особливо, коли жінку підтримує її чоловік.

Метафізично життя людини схоже на аркуш паперу, який складають і який починає торкатися своїми протилежними крайніми точками. Тобто, щоб «відмотати» час до певних емоцій, нам потрібна така ж кількість часу, яка вже пройшла після цієї події. Якщо дитину любили у два роки, але потім через різні обставини життя у неї розлагодилось, а зараз цій дитині 20 років, то через 18 років вона знову може отримати доступ до тих самих відчуттів. Звісна річ, фантомні відчуття, так само як і певні ключові проміжні етапи, відбуватимуться швидше, бо час водночас із лінійністю є стиснутий, але чистий досвід минулого людині вдасться пережити аж через тривалих 18 років (у нашому випадку). Якщо ж людину «ніколи не любили», то тоді треба дочекатися до часу її народження.

Лише уявіть, яку неймовірну терплячість треба виробити у собі, аби дочекатися до часу, коли людина поруч вас повністю онулить свій минулий досвід!

Можливо, вас це здивує, але нічого не залежить від зовнішніх обставин – усе залежить від звички людини відчувати ті чи інші емоції. Вчать отримувати той чи інший набір емоцій батьки у ранньому дитинстві, частково на це впливають і генетичні фактори. І ви «хоч зі шкіри вилізьте», а якщо людина звикла відчувати розчарування, то вона буде розчарована, якщо сум, – то пожуриться, а якщо образу, – то образиться! Звісно, це не означає: будь-яка наша поведінка аж ніяк не впливає на те, що у конкретній ситуації відчуватиме людина (коли ми крикнемо, то навряд чи хтось радітиме, а коли щиро допоможемо, – то навряд чи образиться). Але пропорція емоцій, які звикла відчувати людина, зберігатиметься сталою. Тобто людина може не порадіти у цій ситуації, але загалом цього дня ще радітиме, або не образиться на таку конкретну витівку, але образиться потім за геть безневинний жарт. «Середньостатистичні» (буденні, рутинні) події/взаємини обов'язково будуть протрактовані саме у тих емоціях, які звикла відчувати людина.

РОДИННІ ЗВИЧКИ ЯК ЗАЛЕЖНОСТІ

Звички у людей, які проживають разом, формуються спільно. Це дуже важливе розуміння. В одної людини формується звичка не прибирати за собою або щось розкидати, а у другої – кричати, сваритись і висловлювати незадоволення. Вони заручники один одного і своїх звичок, два в'язні, сковані одними кайданками, двоє закоханих, хто тримає зашморг на шиї один у одного. Таке розуміння дозволяє пізнати: люди не є такими як вони є, а стали такими як стали. Якщо ви все правильно зрозуміли, то знатимете, що не буває у подружжі правих і неправих: навіть якщо одна людина стала якоюсь геть злою у всіх відношеннях, а інша – виглядає кришталево чистою, то насправді вони обидвоє доклались у рівній мірі,

аби стати такими як вони стали. Це також дуже важливо для тотального переосмислення ролі своїх батьків, якщо, на вашу думку, хтось із них повівся негідно (пішов із дому, спився, зрадив, втік тощо). Оскільки дозволяє бачити людей у комплексі, як систему, а не як випадкових спостерігачів чужого горя чи нещасних жертв.

Якщо ви хочете змінити іншу людину, поведіться з нею зовсім не так, як із нею поводитися батьки у дитинстві. Наприклад: якщо він постійно чавкав, коли їв, і батьки з цим боролися сварками, то, боронь Боже, щоб ви поводитися аналогічно, бо лише стимулюватимете подібну поведінку (він до сварок і так звик). Якщо вона їсть пальцями те, що варто було б їсти виделкою, то не робіть їй зауваження, як її мама, бо лише заохочуватимете таку поведінку. Подібних дрібних і найдрібніших прикладів безліч. Уважно вивчіть, як стандартно реагували батьки вашої коханої людини, і не повторюйте їх помилок. А що робити? Перестати звертати увагу на такі дрібні нюанси поведінки у коханій людині й почати змінювати ті елементи своєї поведінки, якими невдоволені.

Підсвідомо, не розуміючи цього, кохана людина тестує вашу реакцію на схожість із реакцією батьків, і, якщо ви дасте підстави, то поставить вам ще одну галочку в графі «він/вона такий/така, як усі». Коли ж підстав не дасте, то через декілька років поведінка пройде сама по собі. Так, мало не забув, декілька років – це зовсім не багато у стосунку до зміни дрібних проявів поведінки. Набувала ж звичку людина роками! І не обманюйтеся, що це дрібниця, бо, яка б мізерна вона не була, а є важливою цеглиною у фундаменті світогляду людини.

Якщо інколи вам дасться «ну, невже ти не можеш не кричати, не обурюватися?» чи, наприклад, «невже ти не можеш просто мовчки робити свою роботу?», чи «невже людина не може не спізнюватися чи не демонструвати вам щось у найбільш невідповідний момент, чи, наприклад, не закриватись у собі, коли треба щось обговорити?», то завжди сприймайте і розумійте, що «НЕ МОЖЕ!». Так само як алкоголік не може

кинути пити і заводиться від вигляду лише пляшки оковитої, так само і емоційно людина залежна від раніше усталених шаблонів поведінки. Пияк думає, що зможе себе контролювати, і це його основна помилка, так само і людина думає, що зможе себе стримати від дурниць, і в першу чергу через це отримує проблеми. Спусковим гачком може стати будь-що: кривий погляд, трохи обурений голос, кинута недбало шкарпетка, пересолений суп, крихта хліба на білій скатертині, спізнення на 30 секунд. Насправді ви майже ніколи не знатимете, що збурило таку емоцію, аж доки не станете на той детонатор кілька десятків разів. Ставтеся до кожної звички іншого так, наче це найсерйозніша летальна залежність, і вам буде набагато простіше спілкуватися з найближчими і найкоханішими людьми.

Щодо корисних звичок, які ви настільки важко і довго виробляли, то пам'ятайте: мінімальний стрес – і все летить шкереберть! Тобто тільки ми потрапляємо у ситуацію, в якій раніше не були і яка для нас може мати погані наслідки, – й одразу забуваємо про те, «як правильно», і робимо, «як хочеться». Хто про це не пам'ятає, злітає з рейок швидше.

Іноді під час тренінгів я звертаюся до слухачів із такими словами: у мене для вас дві новини. Одна погана, інша – добра. З якої почати? З першої? Ок: ваш чоловік буде поводитися з вами так само, як його батько з його мамою, у всіх проявах і нюансах. Так, я знаю: це не просто погана, а дуже погана новина. Після того зазвичай настає тривала мовчанка, люди насправду дуже часто бояться повторення моделі батьків і у них виникає цілком справедливе запитання: яка може бути після цього добра новина? Ну, так. І тоді я кажу «а добра новина наступна: ви теж не ідеальні». Тобто «перекроюватимете» партнера на манір своєї батьківської сім'ї, навіть якщо не маєте такого свідомого

наміру. Чому це добра новина? Бо, маючи таке усвідомлення неідеальності одне одного і відмінностей у ставленнях до життя, у людей з'являється шанс на те, що, активно попрацювавши над собою десятком років, вони знайдуть порозуміння.

Тож, коли ви не задоволені родинною моделлю чоловіка або дружини і це вас лякає, то не переймайтеся: ви теж не ідеальні!

СЛІДКУЙТЕ ЗА ТИМ, ЩО ГОВОРИТЕ:

- Я була з дитиною, як вона почала повзати ...;
- Коли я водила дитину в садок ... (йде мова про тривалу дію, а не про конкретне «сьогодні» чи «вчора»);
- Мій чоловік не вміє поводитися з ним/нею (дитиною) (сказано при чоловікові та спільних друзях);
- Він не знає, що робити, коли вона (дитина) плаче/поп'ялася/хоче їсти ... (сказано при чоловікові);
- Коли я сиділа у декреті й весь час була з дитиною ...;
- Коли я мушу бути з дитиною ...;
- Я постійно гуляю з дитиною і ...;
- Я зі своєю дитиною ...
- Ми (маючи на увазі я — мама) з моєю дитинкою ...

Це такі на перший погляд прості фрази, що ми не помічаємо, як при їх частому вживанні виключаємо чоловіка зі своєї сім'ї, наносячи йому важку психологічну травму, після якої не кожен зможе оговтатися. Жінки, будьте дуже обережні зі словами, котрі говорите про чоловіка і дитину. Добре подумайте, чи ви ними формуєте сім'ю, чи роз'єднуєте її, щоб потім не довелося казати «він не авторитет», «ніколи і так не допомагав», «ви все самі», бо у перші роки це суб'єктивне ставлення обов'язково переросте у цілком об'єктивне з достатньою кількістю фактів і підтверджень, яких могло б і не бути.

Чоловіки, не спішіть кричати «Чому ти постійно кажеш «я» і «я»? Я ж теж допомагав і допомагаю! Чому ти виключила мене з нашої сім'ї?» (Розумію, багато хто з жінок з та-

ким формулюванням не погодяться, але, на жаль, жінки, самі цього не усвідомлюючи, часто дуже вправно і тонко «виганяють» чоловіків із сім'ї, а потім скаржаться, що «він нічого не хоче їй допомагати і з дитиною не вміє поводитися»). Коли ви справді багато допомагаєте і вважаєте себе вірцевим батьком і чоловіком, то цілком можливо, ваша дружина говорить не до вас, а виговорює все те, що ваша теща мала б сказати вашому тестю. Тоді нічого не вдасться вдіяти – це мертвечина, минуле, на яке ви не впливаєте, патова ситуація, але вислухати все вам необхідно, принаймні для того, щоб дружині стало легше. І продовжуйте її любити, допомагати, тобто проводити час із дитиною, вчитися бути добрим батьком і чоловіком; із часом її слова стануть адресовані справді вам, а не своєму давньому дитячому минулому, але на це потрібно заслужити напrawdę бездоганною поведінкою.

Кожен син має стати чоловіком для своєї жінки, а жінка з доньки – дружиною для свого чоловіка. Це природно і закономірно, бо, якщо такого не зробити, то проблема взаємин між батьками і дітьми передається у спадок наступним поколінням. Однак це зовсім непросто, оскільки потребує постійних змін, самопізнання і роботи над собою. Навколо нас набагато більше людей, застиглих у проміжному стані «синів» і «дочок», аніж чоловіків і дружин. Перерости своїх батьків і вирости з їх моделей поведінки (не тому, що їх моделі погані, а тому, що кожній людині потрібні свої власні) – це іноді завдання цілого життя. Жалюгідно виглядає людина, яка прожила життя «сином» і «донькою».

**Вправа. Як «побачити» (зрозуміти
чи хоча б трохи привідкрити)
модель чоловіка/дружини:**

• *Попросіть розповісти казку – уважно слідкуйте за діями головного героя, це дуже часто модель поведінки вашої коханої людини у житті. Після декількох казок зрозумієте систему.*

Дивіться, як його тато поводить ся з його мамою або, відповідно, як її мама поводить ся з її батьком; як я вже писав, те саме чекає і вас.

- *Які історії його батьків: як одружилися, коли сварилися, що було каменем спотикання, через які труднощі пройшли, які проблеми досі не подолали ... – це проторований шлях для вас. Не піти ним або вибрати свій ви можете тільки тоді, коли усвідомите свою поточну модель.*

- *Що він/вона пам'ятає з дитинства: наші дитячі історії досі «ведуть» нас по житті. Якщо він/вона в усіх випадках був/ла переможцем, то і життя своє доросле проживе з перемогами, вічна невдаха часто такою і залишиться, каверзник робитиме каверзи і у дорослому житті. Не будьте упереджені, але дитячу поведінку коханої людини і ставлення її самої/його самого до неї треба пізнати.*

- *Як він/вона взагалі ставиться до жінок/чоловіків. Наприклад, коли він каже, що інші жінки – «тупі кури», то спершу вам це подобатиметься, а потім будьте готові самі потрапити до такої категорії, оскільки чоловік має приховану загальну зневагу до жінок (у нього проблеми з матір'ю). По-справжньому може любити тільки та людина, яка загалом любить людей.*

- *Анекдоти, що він/вона розповідає, чудово характеризують особистість. Зацикленість на певній темі видає проблеми людини.*

- *Історії, на які людина звертає увагу: що перерозповідає, що з дитинства згадує, що про друзів каже, – це міні-прикладі того, що з людиною ще відбудеться у подальшому житті. Нехай жодна розповідь не проходить мимо ваших вух, повірте, всі вони дуже важливі та є ключами до розуміння коханого/ї.*

Зрозумійте, що ви не просто одружуєтеся з жінкою чи виходите заміж за чоловіка. Ви берете разом усю її/його сім'ю, родичів, друзів, співробітників, шкідливі звички, скелети у шафах, невирішені проблеми у її/його минулому. Отак нам хочеться тільки одну людину включити у своє життя, а отримуюємо цілий потяг невідомо кого. І цього майже не уникнути, бо навіть якщо ми переїдемо в інше місто чи житимемо окремо і ні з ким із її/його родини не спілкуватимемося, то все одно родина житиме у ній/ньому.

Тому доведеться або постійно втікати у Шуми (книга «Досягай!») і незнання, час від часу натрапляючи на гарпун, який вріс у тіло (невирішену минулу проблему чи поведінкову модель коханої людини), або пройти болючу реабілітацію і прийняти не лише те, що подобається у коханій людині, а її в цілому. І хоч більшість вибирає варіант жити у незнанні чи запереченні, завжди слід пам'ятати: ви обоє не ідеальні й разом можете зробити одне одного кращими.

Чоловіки не розуміють жінок, а жінки не розуміють чоловіків (хоча вони й простіші). Від такого варто відштовхуватися, починаючи свої взаємини. Не намагайтеся зрозуміти жінку, це може зробити лише інша жінка, і то не кожна. Не намагайтеся зрозуміти і чоловіка, це може зробити тільки інший чоловік, і то не кожен. Краще зрозумійте себе, і кохана людина біля вас відкриється сама.

Розуміння (знання) іншої людини вам нічого не дасть, бо потім це все треба ще втілювати! Що користі від знання, як переплисти море, – ще потрібно буде зробити заплив. Між знанням і незнанням відстань набагато менша, аніж між знанням і дією. Взнати легко, а проживати згідно зі своїм знанням – ось справжня майстерність!

Пам'ятаю як колись мене вразив один епізод із книги Маріо П'юзо «Хрещений батько», який я запам'ятав собі отак. Коли один із синів головного героя спитав його:

– Батьку, ти прожив з мамою ціле життя, і жодного разу ми (сини) не чули, щоб ти кричав на неї, чи не бачили, щоб ти тим більше піднімав руку. В тебе ж важкий характер. Як тоді це вдалося?

– Просто вона ніколи не давала мені підстав для цього, а я ніколи ними не користувався.

Яка чудова відповідь! Направду чудово, коли жінка не дає підстав для сварки, а чоловік ними не користується, навіть коли вони є.

Як жінки топчуть ініціативу чоловіків: наприклад, він ніколи не приносив їй квіти (невідомо чому: може, мав негативний досвід, може, не знав, що це потрібно, може, його батько ніколи не дарував його матері квіти тощо) і ось одного разу приніс маленьку ромашку. Скоріше за все він почує щось на кшталт: тобі грошей на троянду не вистачило? Де ти це зірвав? Що то за фігня? То, на твою думку, все, що я заслуговую? ... Суцільні докори і критику (а для чоловіка це сприймається як агресія). То коли він принесе квіти наступного разу? Правильно: ніколи! Ініціатива – це маленький паросток, який ледь пробився від землі, і йому потрібно допомогти як тільки можемо, а не затоптувати. Якби та жінка захоплено кинулася на шию, то цілком ймовірно отримувала б квіти до кінця життя.

Не варто злорадіти над тестем – вам доведеться повторити його долю. Не надто радіти невдачам і труднощам у житті свекрухи – вам доведеться пройти її шлях. Доки ваша дружина не знайде порозуміння зі своїм батьком, доти і радості у взаєминах у вас не буде, доки ваш чоловік не матиме налагоджених взаємин зі своєю мамою, він і вас полюбити не здатен.

Чому чоловік може і у сорок років кинути свою сім'ю?

- бо у нього і сім'ї ніколи не було, а був лише штамп у паспорті;

- бо у них із дружиною закінчилися спільні цілі (наприклад, діти пішли в університет), а нових вони не придумали;

- бо він ріс (духовно, культурно, ментально) швидше за жінку, і вже цей розрив став надто значний;
- бо йому «пішов» бізнес, і сім'я почала заважати іншим інтересам;
- бо родинна модель, закладена батьками, передбачає таку поведінку;
- бо вирішили всі проблеми з «ворогами ззовні» – наприклад, купили квартиру чи помер хтось із близьких родичів, з ким постійно боролися;
- бо жінка не розвинула свою красу (а він їй у цьому не допоміг), а молодість у природний спосіб зникла.

Перші роки життя чоловік і жінка живуть моделями своїх батьків: тобто він говоритиме їй те, що мав би його батько сказати її мамі, а вона каже йому те, що мав би її батько сказати його мамі. На основі цього між людьми і виникають непорозуміння. Коли вам здається, що коханий/а говорить вам таке, на що ви «не напрацювали» і не заслужили, то це радше норма, до якої треба бути готовою/им. І, можливо, тільки після п'яти-десяти перших років шлюбу все виправиться і більшість усього, що ви говоритимете один одному, справді стосуватиметься ваших взаємин, а не примар минулого ваших батьків. Але такі зміни прийдуть не самі по собі, а як результат тривалого спілкування, пережитих криз, спільно вирішених проблем. До того часу наберіться терплячості чути те, що було недоговорене не вам.

Люди дуже бояться віддати те, що не їхнє! Моделі батьків, стереотипи, установки, які отримали у спадок, ставлення, які випадково сформували під впливом обставин (наприклад, попався людині перший персик у житті гнилий і вона тепер думає, що «не любить» персиків). Часто таке тримання за «власну думку» – це наче триматися за свій одяг і, коли хтось пропонує царські шати, кричати «не віддам!». Тільки той, хто вміє відпускати, зможе йти далі, «у середину» справжнього себе.

Іноді виникає запитання: а звідки взяти сили, щоб нарешті покинути проблемні взаємини і почати формувати якісні нові стосунки з іншою коханою людиною? Причому такі питання зазвичай виникають у жінок, які самі забезпечують себе і свого здорового чоловіка, тягнуть на собі одну дитину/двох дітей, а ще утримують батьків. І тоді у мене виникає зустрічне запитання: а звідки у вас беруться сили, щоб нести на собі всіх тих «спиногризів»? Якщо людина не має енергії чи сили для змін, то лише тому, що вона свої поточні ресурси витрачає не туди. Перефокусуйте сили на достойні й варті вас справи та емоції – і ви зможете сформувати який завгодно якісний простір навколо себе.

РОДИНА ЯК КОСМІЧНА СИСТЕМА

Запропоную ще таке порівняння: батьківська сім'я – це планета, дитина – це її супутник. Супутник притягається планетою і «росте» в її системі. Природна ситуація – це коли «в один чудовий день» у супутник вірізається великий астероїд і зносить його з орбіти старої планети. Разом із супутником вони стають новою планетою зі своїм супутником чи супутниками. Фактично, коли діти сходять із орбіти впливу батьків – переселяються, ведуть власне домогосподарство, формують власні спільні цінності (це доведеться робити після такого природного «катаклізму», як переселення), вони стають повноцінними планетами.

Набагато гірше, коли батьківська планета настільки сильна, що не відпускає своїм притяганням своїх супутників-дітей і фактично стає центром усіх їх взаємин. Так само зле, коли «астероїд» не є достатньо потужним, щоб «знести» супутник із орбіти. Тоді порушується природна рівновага і починається космічна Санта-Барбара: супутники і планети (батьки і діти, брати і сестри, бабусі й дідусі), яких є дуже багато на надто близьких орбітах і які мають своїх супутників (дітей), постійно перетинаються орбітами і впливають одне на одного, вдаряються, зіштовхують одне одного зі своїх орбіт, але не за межі системи. Невимовний безлад.

Спробуйте зобразити «космічну систему» своєї й батьківської сім'ї, і, переконаний, вам стане зрозуміло багато з того, на чийй «орбіті» ви обертаєтесь. І якщо це таки чужа система, то варто знайти сили на те, щоб із цієї орбіти відірватись і перейти до формування власної системи, з готовністю колись відпустити і всі свої супутники.

Чоловік створює жінку. В дуже рідкісних випадках жінка вже створена батьком, тобто її взаємини з батьком настільки довірливі, що вона легко зможе перенести їх на відповідного чоловіка. Але чоловікам на таке не варто особливо розраховувати, і здебільшого їх завдання полягає у тому, щоб не обмежуючи дати можливість проявити свою жіночність. Хоч реалії у більшості випадків такі, що вона веде себе, як рабиня, не через зовнішні кордони, а через внутрішні обмеження і, як наслідок, створює таке ставлення до себе з боку навіть ідеального чоловіка. І тільки вільна жінка може створити справжнього чоловіка.

Якщо протягом віків жінка була «затурканою» рабинею без права голосу, власністю чоловіка, жила, як фабрика з виробництва дітей, не мала оргазму і менш важливих радостей життя, то звідки час від часу в світі проявлялася жіноча революційність? На мою думку, джерело сили повставати проти чоловічого світу бралось з любові батька. Бо завжди були татусі, котрі дуже любили своїх дочок! Це майже таке саме твердження, як і те, що долюблені діти – єдиний шанс на краще суспільство на будь-якому етапі його становлення!

Не варто дуже сильно скаржитися на свого тестя (його неправильну поведінку) – його донька все зробить для того, аби ви вчиняли так само. Не дуже жалійтеся на свою свекруху – її син усе зробить для того, аби ви відчували себе так само. Розуміння і співпереживання своїм сватам (свекру і свекрусі, тещі й тестю) – це найкраще, що ви можете зробити для розбудови власних взаємин.

Не лякайтеся поведінки іншої людини, яка є проекцією взаємин у її/його батьківській сім'ї, краще будьте готові «ви-

пити чашу до дна», бо це єдиний шанс відмовитися від старої моделі й перейти до створення своєї власної – нової. Єдині двері, крізь які необхідно пройти, щоб рухатися далі. Більшість людей це лякає, і вони намагаються уникнути такої долі, але від долі не втечеш – лише прийнявши її, ми можемо почати змінювати своє майбутнє, як нам заманеться.

Син віддає невістці те, що батько не віддав мамі. Донька віддає зятю те, що мама не додала батькові. Батьки, не скаржтеся на вибір своїх дітей – він був передбачений завчасно! Ви зумовили його своєю поведінкою.

Вправа: Ви дуже добре маєте знати модель батьків вашої обраниці/вашого обраного:

- *Де і коли зазвичай відбуваються непорозуміння?*
- *На ґрунті чого вони виникають?*
- *Як довго тривають?*
- *Де є місце єднання після конфлікту (кухня, спільна праця, ліжко тощо)?*
- *Що бракувало мамі як подарунків?*
- *Що бракувало батькові у стосунках?*
- *Що недоказане витає між ними?*
- *Що досі є неприємне у поведінці батька/матері один стосовно одного?*
- *Що їх об'єднує?*

Звісно, ми не одразу можемо все взнати, навіть якщо будемо прямо розпитувати, але хоча б дамо собі шанси на те, що, ставлячи собі подібні запитання, ми врешті таки дійдемо до істинного розуміння суті взаємин батьків коханої людини й отримаємо ключ до розуміння системи власної.

Як ваша теща ставилася до вашого тестя? А свекор до свекрухи? Варто дуже детально придивитися до їх моделей, аби знати, що очікує на вас. Навіть коли модель складно побачити, бо, скажімо, мало проводите часу разом чи вони розлучені, то по крупинках збирайте розповіді своєї коханої людини про її/його дитинство. При правильних роздумах уся ця інформація знадобиться вам, щоб не повторити їх шлях.

Взнайте, хто «найгірший» із родини у вашого чоловіка чи дружини: можливо, той, хто бив усіх родичів, зв'язав своєю хворобою руки іншим людям, страшенно жалівся на життя, постійно впадав у істерики і створював конфлікти на рівному місці, зраджував, все життя жив із нелюбою людиною тощо (а якщо наслухатися реальних ситуацій, то будь-який мексиканський серіал до них і близько не дотягує). Навіщо це знати: бо це «стеля поганості», до якої може дотягнутися ваша кохана людина, окрім того, цілком можливо, ваша кохана людина вже потрохи стає такою.

Тільки, заради Бога, не використовуйте знання про те, що ваша кохана людина має моделі своїх батьків, як зброю у своїх взаєминах, критикуючи і докоряючи, мовляв, бачиш «ти такий/а самий/а, як твій тато/мама, про це навіть у книжці пише». Бо йдеться про знання, яке потрібно використовувати для себе, але ніколи не озвучувати близьким людям. Його сила саме у тому і полягає, аби ви самі коригували власні моделі, але не зобов'язували це робити інших, навіть коли дуже хочеться.

Максимально, на що ви претендуєте без щоденної роботи над собою, – мати таку ж сім'ю, як у ваших батьків. Згодні?

Ооо, як ці привиди («погані» риси, від батьківської моделі) ще вилазитимуть із своїх смердючих і захарашених дір! Скільки ще доведеться пережити того, що ви не створили у своєму житті й за що не мали би брати відповідальності.

Скільки «сюрпризів» і несподіванок готує для вас модель коханої людини, яку вона перейняла з батьківського дому! Але не зловтішайтеся, бо і ви не кращі, а саме такі, як два чоботи пара! Хоч я пишу настільки пекучі слова тільки тому, що вірю: щасливі шлюби – це реальність, і кожен (!) може цього досягнути. Кожен може здобути олімпійську медаль і стати чемпіоном у своєму житті з відповідної подружньої дисципліни. Тільки це потребує часу і зусиль, жертв і відповідальності, намірів і дій.

Люди навіть не уявляють, як часто вони говорять із привидами минулого (власними образами) замість того, щоб спілкуватися з живою людиною навпроти себе. Лиш подумайте: кожне слово, сказане не в очі, стосується не тої людини, кому воно сказане, а когось іншого.

Не переживайте: через 15-20 років спільного життя ви отримаєте шанс почати вибудовувати власну подружню модель.

Будьте готові перший десяток років спільного життя (і це в кращому разі!) слухати те, що зовсім не вам мали сказати, а те, що батьки людини між собою не договорили. Але не кажіть нікому про таке, не використовуйте свої знання як аргументи для обвинувачення, не застосовуйте їх для наростання внутрішнього обурення – страждайте мовчки! Ви ж такі самі, «два чоботи пара», «яке їхало, таке здибало» і теж говорите коханій людині зовсім не те, що її стосується.

Вправа. Проаналізуйте, що мали би зробити батьки вашої коханої людини:

- *Якщо розійтись, але не розійшлись, – то це за них зроблять їх діти.*

- *Якщо триматись разом, але розійшлись – то діти триматимуться за своїх коханих.*

- *Якщо мали коханців замість того, щоб берегти сім'ю, – діти берегтимуть.*

- *Якщо не мали коханців, а краще б мали, – діти матимуть.*

• *Якщо мали б допомагати робити кар'єру, зростати одне одному, але цього не робили, – то діти допомогатимуть своїм коханим.*

• *Якщо б мали більше приділяти турботи, а не робили цього, – то діти робитимуть, навіть якщо друга людина не заслуговуватиме.*

Доки діти не закрили моделей батьків, вони не отримують і своїх.

Жінка приходить у рід чоловіка, щоб вирішити питання цілого його роду. Будьте вдячні своїй дружині. Чоловік приходить у життя жінки, щоб вирішити питання її минулого. Будьте вдячні своєму чоловікові.

Розумна жінка ніколи не сперечатиметься зі своїм чоловіком при його батьках! Бо це один із найдошкульніших ударів, які вона може йому завдати. Створюючи тиск на свого чоловіка у його батьківській родині, вона створює проблеми в першу чергу собі. Навіть жодним кривим поглядом, гучним чи грубим словом не видасть вона свого невдоволення. Бо зовнішнє спілкування (те, яке відбувається поза домом), – це сфера чоловіка, будь-який сумнів чи критика – це рубання гілки, на якій вони разом сидять, тобто Їго її чоловіка.

«Ти така сама, як твоя мама, вона теж могла би тішитись і радіти, але вона лише постійно байдикує і скиглить». Так може думати чоловік про свою дружину. Його думка підсвідомо, і він понад усе намагатиметься добрими намірами зробити з вас справді таку саму, як його мама, – щоб підтвердити власний стереотип, навіть більше того, підсвідомо він робитиме це, щоб виправдати поведінку своєї мами. Але ви повинні пам'ятати, що маєте волю і, відповідно, свою модель і вам немає сенсу грати у чужу гру, а лише у свою.

Часто людина схожа в своїй наполегливості у створенні проблем і подальшій неможливості вирішити їх на кульку в грі пінболом – життя у різний спосіб постійно її товче і при цьому ще й робить так під веселу і гучну музику. І людина

лише чекає, коли нарешті вже її проб'є в якесь секретне місце і вона зможе вирватися на волю.

Жінка, у котрої був дуже строгий, навіть жорсткий батько, звертатиме увагу саме на таких чоловіків (або, навпаки, шукатиме «шмату», це одне і те саме, бо один «шмата» зовні, а другий – всередині). І її якийсь м'який і добрий міг би врятувати, як той принц на білому коні, але вона таких вперто уникатиме і відштовхуватиме, і летітиме на світло, знову потрапляючи у полум'я.

Зрозумійте: моделі ваших батьків – це не ваші моделі і ви не зобов'язані їм слідувати, хоч будьте готові, що дорога туди постійно вестиме!

Для особистісного зростання нам найбільше треба таких, які нас найбільше дратують. Для щастя – таких, що схожі на нас за цінностями і світоглядом. Для того, аби ми могли бути щасливими у тривалому періоді, нам необхідно невпинно зростати, тому кохана людина повинна і поєднувати у собі риси, які нас дратують, і водночас виявлятися схожою на нас. Це неминуче. Навіть більше того, ніколи не погоджуйтеся лише на одну частину поведінки – завжди вибирайте собі для співжиття тих, у яких є обидві.

БАТЬКІВСЬКІ СЦЕНАРІЇ

У вашого чоловіка/дружини є сценарій щодо вашої поведінки, а у вас є підсвідомий сценарій щодо поведінки коханої людини. І краще ці сценарії знати, бо там, де вони надто розходяться, на нас чекають найбільші конфлікти. Якщо ж ми хоча би більш-менш бачимо напрямок, куди веде наша кохана людина, то шанси на можливість спільного обговорення і зміни майбутнього збільшуються. Для того, щоб кудись прийти, недостатньо знати, де ми хочемо бути, треба ще й розуміти, з якого місця ми зараз стартуємо.

Людина у своїх взаєминах шукає партнера, котрий би поводився так само, як і її батько чи його мати, але в останній момент робив щось кардинально інше. Наприклад: її батько був вибуховий і не стримував себе, навіть міг вдарити маму чи піти грюкнувши дверима, то вона вибиратиме собі такого ж вибухового чоловіка, який все ж у останній момент зупиниться і не наробить дурниць. Якщо його мама у часі конфлікту поверталася і йшла геть, то він вибиратиме собі дружину, яка за тих самих умов піде геть, але швидко повернеться і шукатиме порозуміння. Тобто зробить все наче так само, але врешті не так само. Це своєрідна перевірка: а-а-а все ж він не такий, як мій батько! Ага, все ж вона не така, як моя мама! Причому подібні перевірки людина робитиме підсвідомо і вони стосуватимуться найрізноманітніших за дріб'язковістю побутових ситуацій. Їх мета – довести собі, що ви такі самі, але все ж не такі. Більше того: жінка вибере собі чоловіка, якого вона постійно провокуватиме, а він вибере таку, щоб його постійно провокувала. Архітектура нашого Всесвіту бездоганна – у ній нічого не відбувається випадково і непередумано, а все має свій глибокий сенс.

У продовження цих роздумів: уявіть собі, що ваша кохана людина така самісінька, як ваш батько, чи, відповідно, мама, але має плюс одну, дуже гарно, набагато краще пропрацьовану рису. Що це була би за риса? Уявіть собі: ви точна копія своїх батьків, але різнитесь від них лише на один процент – то в чому полягав би такий процент?

Наші сценарії подружнього життя вже готові, однак ми своїми активними діями, на правах дітей своїх батьків, можемо все змінити! Питання лише у ціні зусиль, які ми готові заплатити.

Ми всі живемо наче у комп'ютерній грі. І конкретно цю «місію» (цей рівень, цю систему) хтось до нас уже проходив. Це були наші батьки. Деякі етапи гри вони пройшли, з деякими, навпаки, не справилися. І, тільки використавши їхній досвід і напрацювання, ми можемо пройти цілу гру і перейти на

новий рівень. Хто хоч колись грав в якусь рольову комп'ютерну гру, знає, що декілька разів «застрягаючи» у складному місці, але пробуючи різні варіанти його додання, можна таки знайти хороші рішення. Той, хто розуміє труднощі, з якими буде стикатися, збільшує шанси на те, щоб подолати їх і пройти цілий сюжет, із переходом на новий якісніший рівень. І така гра – ціле життя! Дехто боїться досліджувати моделі (розплутувати клубки) батьків, бо не знає, що робити з новими рівнями: невідомість деколи лякає більше, аніж добре знана погана реальність.

Люди навколо нас, навіть ті, яких ми бачимо буцімто випадково, показують нас у альтернативних реальностях. Кожна пара, що проходить повз нас на вулиці, чи сімейна пара друзів, сусідів, родичів, чи просто знайомих – це наше подружжя в альтернативній реальності. Системні розстановки є і без системних розстановок. Пари дзеркалять одні одних. Що це означає? – що за інших умов, при інших обставинах, прийнявши у минулому інші рішення, ми могли би бути такі самі. Мати або настільки кращі, або гірші взаємини.

Чомусь когось завжди штовхають? Чомусь на когось розливається кава? Чому комусь постійно «відтоптують» ноги у громадському транспорті? Чому вони постійно посміхаються одне одному? Чому вони тримаються за ручки у віці сімдесяти років? Усі люди навколо – ми в альтернативах. Достатньо уважно подивитися на тих, хто поруч, щоб зрозуміти, як не діяти (чи, навпаки, діяти) до цього ж рівня взаємин. І система завжди повторюватиметься (на роботі чи на вулиці), бо людина завжди залишається одна і така ж сама!

Коли у родині хтось п'є, а ви завжди тверезі, то маєте бути вдячними цій людині, бо ви не п'єте тільки тому, що п'є отой родич. Коли хтось хабарник, а ви всі чесні-пречесні, то маєте бути вдячні тому «нечестивцю», бо ви такі чесні тільки тому, що він нечесний. Коли хтось розпусний, а ви благочестиві, – то знову ж таки – все завдяки тому розпуснику. Якщо хтось із найближчих родичів не може знайти порозуміння з коханою

людиною, а хтось інший може, то другий має таку можливість завдяки першому. Люди навколо нас – це наші системи, і вони ніколи не є якимись випадковими, а завжди лише такі, які нам потрібно. Коли батьки надто добрі, то дитина стане агресивною – вони роблять її такою. Коли хтось успішний, а хтось ні, то пам'ятайте: будьте влячні тим людям, а не прагніть їх змінити – ви одної крові і причини того, що ви є такі які є, тільки у тому, що вони є такі які є!

Життя – це поїзд. У нашому купе їде ще декілька пасажирів, хтось зайшов із нами разом, хтось підсів потім, хтось посидів декілька хвилин і одразу зник геть, хтось потрапив сюди випадково, хтось проїхав одну станцію, десь з'явилися «цигани з ведмедами» і потішили нас ... Але найважливіші – це ті люди, з якими ми плануємо доїхати на останню станцію і вийти там. Саме з ними взаємини варто берегти у першу чергу. Ті люди, з якими зайшли разом (ситуативно: друзі, однокласники, одногрупники, побратими) або до кого підсіли (кого не вибирали у своєму житті: батьки, брати і сестри), звісно, дуже важливі, але саме ті, кого ми вибрали свідомо і з ким погоджуємось їхати якнайдалі, найважливіші. До речі, аналогія з купе дуже вдала ще й тому, що згідно з дослідженнями у найближчому колі людей (тих, із ким проводимо час чи бодай думаємо) є саме п'ять осіб, причому, якщо хтось сідає, значить, хтось встає, а якщо хтось встає, то на вільне місце обов'язково хтось сяде.

Наше минуле схоже на великий особняк із десятком кімнат. Деякі з них парадні й вичищені, і ми радо запрошуємо туди гостей (показуємо їм певні сторони свого життя), а деякі захарашені, запилюжені, зі стінами, які затекли з часу минулого дощу і з купою старого мотлоху, – туди ми нікого не водимо і не хочемо нічого показувати. Так от, уявіть собі, що одного разу ви приготували вечірку і запросили туди всіх своїх друзів, знайомих, колег по роботі та всіх-всіх, кого знаєте. Але у процесі вечірки показали їм одну із своїх «брудних» кімнат і запропонували прибрати разом. Хтось із «друзів» од-

разу відкланяється, а хтось закотить рукави і пліч-о-пліч прибиратиме з вами. Після того можна продовжувати вечірку. Але з часом запропонуйте прибрати і наступну кімнату. «Відкланяння» продовжиться, далі знову вечірка і нове прибирання. Переконалий, що вам зрозуміле таке порівняння, адже у кожного з нас є потаємний закамарок душі, який ми не готові відкрити, а отже тримаємо у бруді й мотлоху. І тільки ті люди, які залишаються з нами, погодившись почистити всі кімнати, насправду заслуговують того, аби залишитися жити разом із нами у великому особняку душі. Хоча навіть, якщо до останньої брудної кімнати ми розгубимо всіх, кого знаємо, то все-таки краще нехай у нашому домі буде порожньо, але чисто, аніж показово гамірно, але з брудними закамарками.

4. ЖІНКА, ЧОЛОВІК ТА ЇХ БУДНІ: ЩО РОБИТИ З РУТИНОЮ І ЯК НАВЧИТИСЬ СПІЛКУВАТИСЬ, ЯКЩО МИ ТАКІ РІЗНІ?

Ми не вміємо спілкуватись одні з одними. Ми вироста-ли у різних світах, справді, наче на різних планетах. І чолові-ки дуже рідко коли можуть зрозуміти, що їм хочуть донести жінки, але так само і жінки мало розуміють чоловіків. Наші відмінності і є основною причиною непорозумінь. Насправді чоловічий і жіночий світ різний, раніше я би сам сказав, що це вигадки, однак зараз у такому твердо переконаний, і про-сто неймовірно, що ми взагалі впускаємо одне одного у наші світи! Навіть більше того, саме відмінність між нами і є за-порукою спільного щастя! Тобто те, що ми різні, не повинно означати бажання змінити один одного і підлаштувати його/її під себе, а навпаки, заохочувати до вибудовування взаємин на таких відмінностях. І тільки завдяки сприйняттю неповтор-ностей один одного у наше життя приходить щось прекрасне.

ВІДМІННОСТІ У СПРИЙНЯТТІ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК

Чоловік акцентує увагу на результатах, тому йому треба відповіді й рішення, бажано максимально стислі й конкретні, а жінка концентрується на процесах і відчуттях, тому їй потрібні слова й емоції. А ще чоловікам потрібна «інформація» і тому вони розпитують постійно, а жінкам це виглядатиме як допит і недовіра, як наслідок, вони закриватимуться. Жінкам натомість необхідне розуміння і співчуття, яке вони часто вимагають у чоловіків, від чого ті намагаються захиститися втечею у себе.

Коли говорити мовою образів, то чоловік виростав, «полюючи на мамонта», а жінка, «збираючи гречку». І не обманюйтесь очевидним: що б він не робив (чи то сидів за комп'ютером, чи то мив посуд, чи читав газету або навіть приймав ванну), він «полює на мамонта». Так само і вона, що б не робила (чи то готувала їсти, чи то спілкувалася з клієнтом, чи то читала книгу), досі «збирає гречку». «Полювати на мамонта» і «збирати гречку» – це два узагальнення, що характеризують спосіб мислення й прийняття рішень і, як наслідок, моделі спілкування. Перший тип мислення – це максимальна концентрація на тому, чим людина займається. Другий – це постійне відволікання на щось більш цікаве, аніж монотонне і рутинне збирання. На сторінках книги я часто повертатимуся до таких порівнянь і з різних аспектів пояснюватиму їх, але зараз дуже важливо зрозуміти, як поводить себе людина, що полює: має бути максимально сконцентрована і зібрана, адже ризики травми чи втрати здобичі дуже високі; мінімум слів, а все, що потрібно, – це чіткі рішення і декілька невербальних сигналів. Натомість «збирання гречки» передбачає багато дрібної й монотонної роботи, під час якої хочеться з кимось поговорити, розізнатися, відволіктися на більш приємну справу хоча б на кілька хвилин. Тому в спілкуванні виникають наступні казуси:

- вона щось до нього говорить, а він сидить за комп'ютером і не чує – вона думає, що він її ігнорує, а він просто «полює на мамонта»;

- він прийшов із «полювання» і хоче подумати й помовчати, а вона тільки і чекає, з ким би то поговорити про сьогоднішню «гречку», щоб трохи відволіктися;

- він чекає від неї рішень, а вона, на його думку, просто переливає з пустого у порожнє;

- вона не потребує його порад, а він тільки те й робить, що на будь-яку її фразу каже, що треба зробити (розповідає, як краще полювати);

- вона надто часто відволікається впродовж робочого дня на те, аби попити чаю чи зайти у соцмережу, а для нього це виглядає проявом неефективності, адже він деколи навіть не їсть, щоб встигнути зробити більше;

- він хоче зробити всю роботу за один раз замість того, аби робити її поступово, і тому більшість хатніх справ залишаються незробленими і їй здається, що він знову ігнорує її слова;

- вона говорить натяками і тому змушена говорити багато і часто повторюючись – йому ж здається, що вона його просто «хоче дістати».

Таких прикладів можна наводити ще багато, але основне, що може допомогти нам знайти порозуміння, – це усвідомлення відмінностей у нашому сприйнятті й намагання спершу зрозуміти причину поведінки і намір перед тим, як оцінювати кожную конкретну дію чи слово. На такому фундаменті можна вибудувати справжнє довготермінове порозуміння.

Чоловіки часто не розуміють жінок. Вони ігнорують їх натяки і, як наслідок, отримують конфлікти й скандали у своє життя. Фактично кожне «ех» та «ах» є закликом до конкретної дії, проханням про допомогу, чіткою інструкцією до дії. Коли чоловік починає розуміти, що від нього хочуть, то він отримує можливість дуже швидко та якісно покращити свої

взаємини. Але чоловіки часто «сліпі» й «глухі» і тому замість покращення лише все псують. Тому пишу для чоловіків деякий коротенький словничок-тлумачник натяків, що можна використовувати як щоденний посібник. Отже,

У нас будуть гроші на ...? – Дай мені гроші на ...!;

Ех, щось так багато всього вдома назбиралося до роботи – Поможі мені з хатніми справами (Помий посуд!);

Мені немає у що вдягнутися ... – Пообіцяй, що ми найближчим часом підемо на якийсь шопінг (так, для жінок деколи обіцянка настільки важлива, як і вчинок);

Мені б так хотілося, щоб ти колись зробив/купив/сказав ... – Зроби/купи/скажи ...;

Що це у мене за такий заспаний вигляд? – Щось ти давно не робив мені компліментів/Зроби мені комплімент;

Ми зможемо колись поїхати/піти/зробити/купити....? – Розкажи мені про те, як ми колись зможемо поїхати/піти/зробити/купити ...

НІХТО НЕ ЧИТАЄ ВАШИХ ДУМОК! – ГОВОРІТЬ!

Часто непорозуміння виникають у спілкуванні саме тому, що ми чуємо лише частину слів, призначених для нас. Наприклад, чоловік пізніше, аніж завжди, прийшов додому і не подзвонив, він скоріш за все почує щось таке: «Ніколи на тебе не можна покластися, ти навіть як пообіцяєш, то не виконаєш», – це слова, сповнені розчарування і бажання діткнути й зачепити якнайболючіше. Натомість якщо б чоловік чув усю еволюцію цієї думки, він би зрозумів її цілком по-інакшому. Адже коли він спізнювався на одну хвилину, то вона думала «Ой, уже зараз прийде мій коханий!», через десять хвилин – «Коханий, я тебе так чекаю», через двадцять хвилин спізнання – «Де ти є?», через півгодини – обурливе «Чому ти не дзвониш??», через сорок хвилин – «Може, самій подзвонити? ... Ні, не буду, міг би і попередити, що спізниться!», ще через деякий час – «Йому, напевне, просто байдуже до мене і того, що я відчуваю!», близько години – «Який він черствий і

безвідповідальний» ... і нарешті, коли він уже приходить, то отримує гору неприємних слів.

Немає поганих слів, є добрі слова, які ми сказали із запізненням. Немає черствого і пліснявілого торта, є добрий і смачний торт, який ми так довго берегли і чекали, аби з'їсти, що він аж перетворився на шматок безформної й смердючої маси. Якби всі слова були сказані вчасно, жодне з них не виявилось б прикрим і образливим. І якщо б ми навчилися подумки перекладати слова, які нам кажуть, на ті первісні й початкові, які мали б бути сказані, то конфліктів у взаєминах майже б не виникало. До речі, так само по рівню прикрошів слів можна вирахувати, наскільки вони задоволені. Фактично по тому, наскільки розкладена маса перед нами, можна зрозуміти дату виробництва і термін придатності. Лиш уявіть собі, на що перетворюються чудові смаколики, які не висловлені (не з'їдені) протягом років! Хто це розуміє, той знає: весь людський розпач, прикрість, біль і розчарування, яке так очевидно проявляється у старших людей, — це лише невчасно висловлені прекрасні почуття й видатні очікування.

Коли ми не спілкуємося, а думаємо: коханій людині і так все має бути ясно, бо «це очевидні речі», «він/вона мусить мене зрозуміти», «це само собою знає кожен», — то даємо підстави для іншої людини «додумувати» що завгодно. Чимала кількість проблем у нас з'являється саме тоді, коли ми «домальовуємо» щось, чого не знаємо, до наших взаємин. Тому тільки, коли люди віч-на-віч спілкуються, пояснюють, шукають порозуміння і відкриваються одне одному, в них є шанс на те, що колись вони таки пізнають себе і кохану людину достатньо добре, аби у подальшому насолоджуватися чудовими взаєминами. З іншого боку, процес спілкування і відкривання себе — це завжди болючий і складний процес, який потребує чимало внутрішнього ресурсу, тож не кожен готовий його проходити у достатній мірі для побудови взаємин. Ще з іншого боку, варто пам'ятати, що особливих альтернатив йому немає, інакше наше спілкування буде схоже до відображеного у старому анекдоті:

Одному холостяку дуже необхідно стало попросувати сорочку, але праски він не мав, тож вирішив піти до сусідки двома поверхами нижче. А поки вбирався та йшов, то думав собі: оце я зараз прийду і попрошу праску, а вона мені її дасть, а потім я піду віддавати праску і треба буде хоч якусь коробку цукерок купити, а вона ж тоді запросить мене на чай, і нам доведеться про щось говорити, а потім треба буде і її кудись на каву запросити, – думав він, виходячи з квартири. – ... А потім у нас ще взаємини почнуться .., – думав, спускаючись поверхом нижче. ... А потім вона ще й заміж захоче .., – думав, спустившись на потрібний поверх ... І вже, коли він подзвонив у двері й сусідка відчинила їх, то він зміг сказати єдине: «Та ну тебе з твоєю праскою» і піти геть.

Не звикли ми відкриватися, не вміємо проговорювати емоцій, не знаємо, як проявити себе з найкращої сторони, та так, щоб ще не використали проти нас, як нашу слабкість, ніхто не вчив нас цього у дитинстві, а люди, які самі вміють це робити, рідко коли трапляються у нас на життєвому шляху. Загалом це не проблема, однак той, хто направду пізнав радість від міжлюдського спілкування, вже більше ніколи не захоче повернутися до додумувань і вигадувань, заповнення прогалин у знанні про іншу людину власними ілюзіями й очікуваннями замість щирої й сердечної бесіди, навіть коли вона може бути неприємною. Якби люди навчилися виговорювати те, що вони думають, що очікують, за що переживають, що відчувають, одразу, то їм би не довелося виговорювати всі ці слова у часі конфлікту, тобто, коли вони [слова] вже за давнини й зіпсовані. Спілкуйтеся, спілкуйтеся, спілкуйтеся – навіть, коли це не виглядає надто ефективною стратегією, не дозволяйте собі затаювати надто глибоко те, що вас бентежить. Це єдиний шанс на те, аби прожити тривале і щасливе життя з коханою людиною.

Чоловікам треба навчитися, «що говорити», бо ми, чоловіки, надто часто не думаємо, що говоримо (хоч думаємо, що думаємо), а жінкам слід звернути увагу на те, «як говорять»,

адже чоловіки вміють витримувати набагато менший емоційний діапазон, аніж жінки. Часто саме завдяки тому, що ми необачно поведимося зі своїми сильними сторонами, просто чавимо своїх коханих.

Більшість проблем і непорозумінь у людей з'являються тільки через те, що вони не спілкуються між собою і не обговорюють те, що їх турбує. А намагаючись зробити це у стані відкритого конфлікту, лише шкодять собі. А у часі, коли все добре, бояться порушувати draжливі питання, хоч і слід. Неможливо дійти спільної думки не спілкуючись! І хоч спілкування часто виглядає болючим процесом, його потрібно звикнути проходити, аби отримати шанс на кращі взаємини.

Коли ви думаєте, що у вас із коханою людиною добрі взаємини, то візьміть відпустку на місяць і побудьте разом весь цей час, спільно проводьте цілі дні й багато спілкуйтесь, і якщо ви не зненавидите одне одного, то ваші взаємини на правду добрі, бо саме вміння спільно проводити час і є тим визначальним показником, який характеризує рівень глибини між людьми. І якщо її немає, то люди просто-напросто не зможуть витримувати присутності одне одним. Тому саме час у відпустці є кращою перевіркою на зв'язок між людьми, аніж буденний час, у якому можна жити своїм життям і своїми ілюзіями, ходячи на роботу і не бачачи «другу половинку» півдня. Чому люди не витримують пенсії? Бо не звикли п'ятдесят років шлюбну жити разом, а лише поруч!

Аж ніяк не є проблемою, коли у конфліктній ситуації хтось вважає себе правим, – це радше норма, проблеми починаються тоді, коли ми починаємо когось іншого вважати неправим.

Пояснюйте свої наміри. Розповідайте коханій людині, що і для чого робите. Чи то коли ви тягнетеся до пакета рису за її спиною, чи коли думаєте про зміну роботи або переїзд в інше місто. Чим більше у вас недомовленостей і необговорених пи-

тань, тим глибші борозди тріщин у камені ваших взаємин.

Проблеми у ваших взаєминах будуть обов'язково, незалежно від того, чи спілкуватиметеся ви багато, чи ні. Бо їх [проблем] немає тільки у парах, які звикли один до одного і перестали розвивати свої взаємини, збудували між собою кордон, наче двоє школярів, крейдою поділили парту на дві частини і слідкують, щоб, бува, не перейти заповітну лінію.

І це я не програмую вас на проблеми, це об'єктивна обставина. Так само, якщо б я написав: у вашому місті ще обов'язково випаде дощ, то хіба б я програмував дощ? Навпаки: розповідь про те, що такого більше ніколи не буде, – це нечесно. Але хіба не завдяки дощу можлива чарівна веселка? Люди бояться проблем, хоча насправді мали б радіти їм (хоч це не означає провокувати), бо кожна трудність – це ніщо інше, аніж шанс на поглиблення і вдосконалення ваших взаємин.

Корисна порада: якщо ви хочете зберегти взаємини добрими, то користуйтеся правилом п'яти хвилин, яке я б сформулював так: перші п'ять хвилин після приходу додому чи інших елімінацій (переходу через матеріальний чи емоційний «поріг») кожен займається тим, що сам вважає за необхідне. Поясню: елімінація – певний перехід із одного місця/стану/середовища в інший/е. Зазвичай це:

- перші п'ять хвилин, коли ми приходимо додому;
- перші п'ять хвилин у новому місці (готелі, ресторани, клубі);
- останні п'ять хвилин перед виходом із дому;
- останні п'ять хвилин перед тим, як розійдуться гості;
- перші п'ять хвилин на зустрічі друзів;
- перші п'ять хвилин після ранкового прокидання;
- перші п'ять хвилин приходу батьків тощо.

Саме в оцих перехідних станах люди створюють собі найбільше труднощів на майбутнє. Адже у моменти очікування стосовно поведінки один одного максимально не справджуються й ілюзії розбиваються об жорстоку реальність несприй-

няття того, що робить кохана людина. Саме у критичні моменти нам найбільше потрібно часу і терплячості, а у нас їх є найменше. Направду це справжнє мистецтво мати у перехідні моменти, «коли всім від всіх щось треба», багато часового й емоційного ресурсу. Саме тоді не варто ні на кого, окрім як на себе, розраховувати і можна навіть нічого не говорити (хоч це залежить від сімейних звичок).

Так от, запровадьте у своїх сім'ях оте золоте правило п'яти хвилин, коли кожен має право займатися чим завгодно, погодьте його з коханими, профілактично проговоріть його з дітьми (навіть тими, хто ще не має і трьох років, – вони зрозуміють), і, «не шукаючи роботи» іншому, робіть найважливіше і дозвольте іншій людині займатися своїм – чи то перевірка пошти, чи лежання на дивані, чи метушливе розкладання сумок, чи пиття чаю, чи спілкування телефоном із друзями або по роботі. Спершу, може, і буде дещо незвично, але коли врахувати, що 80% конфліктів зароджуються (часто вони проявляються потім) у часі п'яти хвилин до і п'яти хвилин після зміни обставин місця/часу/людей навколо, то у вас з'явиться шанс суттєво зменшити рівень напруги у взаєминах. А через п'ять хвилин, коли у новому середовищі людина освоїлася, вже є сенс переходити до спільних справ і розмов.

Не всі мають підвішений язик, котрий мете як помело, і часто при спільному проведенні часу людям банально немає про що поспілкуватися. Спершу це не є проблемою, але коли надто часто мовчати, то тем для розмов стає дедалі менше і «клей взаємин», тобто те, що об'єднує людей, потрохи висихає. Тому пишу короткий список, який дозволить вам бути хорошим співрозмовником для своєї коханої людини. Звісна річ, важливо не просто вміти говорити, але і слухати, проте треба знати і те, про що почати розмову. Отже, з коханою людиною завжди можна поговорити про:

- себе – розповісти щось цікаве з сьогоднішнього дня. І не кажіть: нічого не відбулося, треба лише це згадати; відкриваючи своє життя, ви поглиблюєте взаємини;

- інтереси коханої людини – безпрограшний варіант, ми любимо говорити про себе;

- своє минуле, дитячі історії, про своє ставлення (наприклад, до дощової погоди чи горохового супу) – це те, що сприяє кращому порозумінню;

- що вас оточує – комод, біля якого сидите, сьогоднішню погоду, їжу, яку тільки-но спільно з'їли, – достатньо хороший спосіб підтримати розмову не тільки з незнайомою, але і з близькою людиною;

- спільні плани і мрії – це те, що чудово об'єднує людей і дає їм шанс на порозуміння навіть після якихось конфліктних ситуацій;

- батьків одне одного, проблемні ситуації і, звісно, про дітей – тут лише важливо не давати оцінок, а проводити достатньо безпристрасне обговорення.

Що поробиш, у цьому житті треба бути (або вчитися бути) хорошим співрозмовником, сторітеллером (у перекладі з англійської «розповідач історій») і загалом промовцем. За вміння спілкуватися ми в особистому житті отримуємо чимало бонусів.

ЯК ЧОЛОВІКИ І ЖІНКИ РАХУЮТЬ БАЛИ ОДНЕ ОДНОМУ

Чоловіки і жінки по-різному видають бали одне одному. І часто за нерозуміння цих процесів між ними виникають непорозуміння. Отже, уявіть собі: щоб перейти на вищий рівень взаємин, вам потрібно набрати певний рівень балів у свого чоловіка чи дружини. Так само, щоб спуститися з того чи іншого рівня, – ці очки втратити. Так от, чоловіки на початку взаємин одразу видають «великий кредит», тобто нехай 1000 балів. Далі чоловік тільки іноді доплюсовує бали за якісь значні справи чи сформовані нею образи і тільки великими пакетами. Тобто навчилася готувати лазанью для нього – отримуй +50, підтримала у спілкуванні з друзями чи батьками – ще +30, коли пізно прийшов і дружина це зрозуміла, – +40, вбра-

ла для нього еротичну білизну – ще +50, зекономила на сумочці – +40, бережно закриває дверку його автомобіля – +30. Звісна річ, не всі взаємини однакові, і для різних чоловіків дії, за які видаються бали, суттєво відрізняються, але принцип приблизно такий «рідко, але багато за щось суттєве для нього». Втрачає вона бали не за дрібниці типу брудної тарілки, розкиданого одягу чи невдало підібраного слова, а теж тільки за щось «серйозне»: вкотре не хоче готувати вечері – -40, посварилася з його батьками – -50, чоловік підозрює у невірності – -300, постійно кричить на дитину – -100, кілька тижнів уникає інтимних взаємин – -100, постійно говорить про гроші – -50 (звісна річ, усі ці цифри випадкові й потрібні лише для унаочнення принципу).

Жінки натомість починають взаємини з нульовим рахунком, мовляв, завоюй мене. І потроху доплюсовують і відмінюють бали за дрібні вчинки, постійно і впродовж цілого дня. Прийшов із роботи вчасно – +1, помив посуд – +1, поцілував перед сном – +1, завів дитину в садок – +1, зробив комплімент – +1, пообіцяв піти у кіно – +1, дотримав слова – +1, відпустив на зустріч із подругами – +1, заробив велику суму грошей – +1, купив сумочку – +1, приготував вранці каву – +1 ... не поставив за собою брудну тарілку в раковину – -1, спізнився – -1, насварив нізачо на дитину – -1, грає у комп'ютерну гру – -1, мовчить і дується – -1, не сказав, коли прийде, – -1, забув про те, що мав купити хліб, – -1... Принцип такий «часто, потрохи і за дрібні вчинки».

Коли бали переходять у позитивних вимірах поза якусь кількість, взаємини стають як ніколи добрими, якщо опускаються до певного рівня, – погіршуються або взагалі зникають. Розуміючи таку модель накопичення балів, ми можемо формувати кращі взаємини, оскільки можемо робити те, що кохана людина очікує від нас, а не те, що ми очікуємо від неї. І тоді жінка не припускатиметься помилок, намагаючись зробити багато дрібного для нього, хоча мала б концентруватися на чомусь основному і суттєвому (для нього). В той же

час, як він намагатиметься робити не тільки багато важливого (що потрібне для його Его), але і не забуватиме про маленькі сюрпризи, так необхідні їй.

У взаєминах, як і у спілкуванні, набагато важливіше навчитися розуміти іншу людину, аніж намагатися, щоб зрозуміли вас. Хоча самим себе розуміти необхідно.

Жінці все життя потрібні залицяння й увага інших чоловіків, завдяки яким вона відчуває привабливість, і, коли якийсь чоловік думає, що зможе ув'язнити жінку шлюбом, то він підписує собі вирок: або її інстинкти так проситимуться назовні, що вона рано чи пізно почне напошуватися на увагу інших чоловіків, або просто зробить життя свого чоловіка нестерпним. Шлюбом варто не ув'язнювати, а лише використовувати його як сходинку для постійного вдосконалення взаємин.

У будь-яких взаєминах є рівновага. І якщо ви бачите дуже красиву і розумну жінку біля, на перший погляд, не достойного її чоловіка, то насправді не помітили чогось, що точно є на другій шальці терезів, наприклад її низька самооцінка чи невпевненість у спілкуванні. Якщо бачите якогось наче привабливого чоловіка разом із занедбаною і недоглянутою жінкою, які йдуть за ручки, не спішіть обманюватися, наче це прикрі непорозуміння, добряче придивіться, ймовірно, у того чоловіка пляшка пива в руках або, наприклад, жінка має неймовірну посмішку. Такі приклади є, звісно, спрощенням, але можете бути певні: якщо двоє людей на якомусь етапі життя є разом, то вони точно мають чим «платити» за переваги одне одного і точно компенсують чужі слабкості своїми.

Є ще такий секрет підтримки добрих взаємин: не думайте про свої стосунки, особливо якщо є якісь труднощі, без іншої людини. Тобто, поки вона не прокинулася, поки він не прийшов із роботи, поки ви не поруч і не бачите одне одного, думати про неї/нього — зась! Можете думати про себе і свої від-

чуття, але не про іншу людину. Коли матимете таке внутрішнє табу, отримаєте шанс на набагато кращі взаємини, оскільки не приписуватимете іншому те, чого насправді немає (не важливо, добре це чи погане) і не впадатимете в ілюзію, наче вам зрозумілі поведінка та її мотиви у коханої людини. Думайте про свої стосунки тільки тоді, коли ви разом!

Обговорюйте те, якого він хоче поводження, коли йому важко, і як хоче вона, що для неї ніжність і що для нього, що вона б хотіла змінити у його поведінці, а що він у її. Тільки коли люди спілкуються між собою, у них є шанс рано чи пізно дати одне одному очікуване, а не просто те, що мають, і вважають, що воно потрібне іншому. Інакше у їхньому житті відбуватиметься, як у притчі про коня і пса, які були настільки добрими товаришами, що пес віддавав коневі найкращі кістки, а кінь — добірний овес, аж поки вони обоє не померли з голоду. На початках взаємин чимало людей пробують обговорювати важливі для себе речі у стосунках, однак потім, час від часу наштовхуючись на стіну непорозуміння, перестають її розбирати по цеглині й «консервують» свої взаємини, не даючи їм рости. І тільки ті пари, які продовжують обговорювати (а не дорікати, критикувати, ображатися чи робити щось інше демонстративне і нефункціональне) свої взаємини й можливості їх покращення, забезпечують собі постійний ріст, а отже і свіжість взаємодії.

Бути цілий день із тим, кого думаєте, що кохаєте, — мука, і без підготовки цього не витримають, так само як і марафонського забігу, понад 98% процентів людей. Хочете мати добрі взаємини — тренуйтеся їх мати.

Подружнє життя — це рутинна робота. Хто не навчиться нею насолоджуватися, ніколи не стане щасливим. Так, треба буде навчитись прокидатися кожного дня з одною і тою самою людиною протягом незліченної кількості років, слухати одні й ті самі жарти, готувати та їсти одну і ту саму їжу, щоразу створювати і долати непорозуміння, щоденно проживати свій день бабака і навчитися при тому всьому ... отримувати

від цього задоволення! Горе тому, хто не навчиться насолоджуватись одноманіттю і не знайде для себе радостей у щоденних повторювальних діях, такій людині доведеться все життя мучитись і страждати, замість того, щоб радіти і бути щасливою.

Не можна мати добрих взаємин, працюючи над ними тільки у часі, коли все добре! Це і відрізняє успішні пари від неуспішних: успішні ставляться до своїх взаємин як до постійного процесу, який, хоча і сповільнюють, але не зупиняють тимчасові конфлікти і непорозуміння, натомість неуспішні – працюють над покращенням взаємин тільки у часі, коли «яскраво світить сонечко». Той, хто поволі йде і у дощ, знайде набагато далі, аніж той, хто чекає тільки на хорошу погоду.

Парадокс: чоловіки потребують, щоб їх хвалили за дрібниці (помите горнятко, телефонну розмову, вчасний прихід, принесену квітку тощо), і тоді вони досягатимуть великого, а жінки потребують, щоб їх хвалили за велике (вдало завершений проект, чудово вихованих дітей, вправне господарювання), і вони виконуватимуть дрібниці.

ЯК ДОСЯГНУТИ СВОГО?

Кажіть про те, що вам приємно й потрібно, і просіть, просіть, просіть! Не закривайтесь і не відвертайтеся. Вміння просити – це завжди ознака сильних! Навіть коли людина не дасть того, що ви від неї просите, спробуйте наступного дня (разу) знову. Вас не повинні зупиняти відмови, адже ви просите, а не вимагаєте, але і у проханнях своїх варто бути наполегливими.

- *Коханий, мені було б дуже приємно, якби ти допоміг мені помити посуд.*

- *Я зараз зайнятий.*

- *Ок. (крапка) (без жодних претензій і вимог, образ і критики у голосі).*

Через день:

- *Коханий, мені було б дуже приємно, якби ти допоміг мені помити посуд.*

- *У мене дуже багато роботи.*

- Ок. (крапка) (без жодних претензій і вимог, образ і критики у голосі).

Ще через день:

- Коханий, мені було б дуже приємно, якби ти допоміг мені помити посуд.

- Ти що сама не можеш?

- Можу. (крапка) (без жодних претензій і вимог, образ і критики у голосі).

Ще через день (схоже на день бабака, якого всі бояться, а насправді варто ним тішитись, адже щодня маємо шанс спробувати все по-іншому):

- Коханий, мені було б дуже приємно, якби ти допоміг мені помити посуд.

- Зараз, зараз (але дуже довго не йде).

- Ок. (без жодних претензій і вимог, образ і критики у голосі).

І ще раз:

- Коханий, мені було б дуже приємно, якби ти допоміг мені помити посуд.

- Йду (йде і миє).

- Ти знаєш, яка я тобі вдячна! У мене просто немає слів. Дякую, що ти у мене такий турботливий (чи кажете іншу рису, яку хотіли б розвинути).

Не знаю, як вам виглядає такий варіант, але якщо зробити все правильно і набратися терпіння, то він дуже дієвий, навіть у стосунку до за давнених і хронічних ситуацій. І працює він що у стосунку до чоловіків, так і до жінок.

Важливо не наробити помилок:

- Перша репліка має бути проханням, а не вимогою.

- Після ок (гаразд, добре) має бути крапка! Більше жодних слів.

- Жодних демонстрацій, незалежно від будь-якої відповіді людини.

- Наберіться терплячості пробувати в однаковий спосіб, стільки раз, скільки доведеться.

- Коли людина виконала те, що ви просили, вона повинна відчувати ваше неймовірне відчуття вдячності. Це запорука того, що і наступні рази людина захоче вам допомогти.

Наголошу, що це тонка робота і один необережний жест, вираз обличчя чи слово може звести старання декількох днів нанівець. Але якщо ви освоїте таке вміння просити, перед вами не існуватиме жодних зачинених дверей у людське серце.

Мозок людини не призначений для отримування щастя — це лише побічний ефект нашої еволюції, який потрібен для того, щоб людина не зупинялася у своїх прагненнях і виявлялася готовою до постійних змін. Тож вміння бути щасливим потрібно у собі розвивати і плекати всіма можливими способами, за нас із вами цього ніхто не зробить! Мозок потрібен людині для вирішування проблем, і тому, якщо їх немає, то людина їх собі штучно створюватиме. Тож вміння не створювати собі проблем там, де їх немає, потрібно так само культивувати у собі. Інакше доведеться, навіть маючи чудову сім'ю і радість від щоденної діяльності, час від часу грузнути у непорозуміннях і конфліктах, створених «на рівному місці». Тож щаслива та людина, яка навчилася сама собі створювати контрольовані проблеми такого рівня, які б могла вирішувати з позитивними змінами для себе і від цього отримувати відчуття задоволення й щастя. Інакше, якщо ми не створимо собі контрольованих проблем, то підсвідомо притягнемо їх у своє життя зі сфер, звідки б не мали на них очікувати.

Жінки, не дозволяйте собі казати, що не можете бути гарними і щасливими, бо вас такими не зробив чоловік! Навіть коли так і є, то подібної відмовки для власних змін використовувати не варто. Аналогічно і чоловікам не можна вважати, що вони не розбагатіли, бо жінки їх недостатньо підтримали. Варто виконувати свою роль годувальника незалежно від нічого і від нікого, варто виконувати свою роль щасливої дружини і мами, так само незважаючи на зовнішні обставини, бо це має бути ваш вибір і ваша відповідальність.

ДРУЗИ

Не вірте, коли хтось каже: я йду до друзів, щоб трохи відпочити, тоді мені з тобою буде легше, або я мушу спілкуватися з ним/нею, щоб зберегти наші взаємини. Бо сто відняти п'ятдесят ніколи не стане двісті! Проблема вирішується тільки у тому середовищі, де вона була сформована. І якщо людина звикає вирішувати проблеми не там, де вони сформувалися, то вона лише поглиблює їх і, щонайважливіше, забирає енергію для вирішення.

Для одружених людей, або людей із постійними взаєминами, час на друзів може бути тільки тоді, коли вирішені всі міжособистісні внутрішньосімейні питання. Дружба — це на правду чудово, це такий самий глибинний стан взаємин, як і любов. Але багато хто користується ним хибно, бо до справжньої дружби ще потрібно дорости, а не робити з неї захисний щит від поглиблення взаємин із коханою людиною. Тому-то часто у нереалізованих людей є багато «друзів», тобто тих, які дозволяють маскувати власне невміння реалізувати себе професійно й особистісно.

Якщо вашим найкращим другом не є ваша жінка/чоловік, то ви багато чого не розумієте у цьому житті.

Ніколи не жалійте зробити якусь добру справу для коханої людини, навіть коли ви посварилися і не розмовляєте. Готовність підтримати і допомогти повинна бути незалежно від поточного стану взаємин. Шкодувати доброго для людини, з якою живете, — це рубати гілку, на якій сидите.

Як знайти порозуміння з коханою людиною? Дійте на випередження: якщо він надто багато розповідає про свою роботу, то це тільки тому, що ви не питаєте; якщо вона надто говорить про своїх подруг, то це тільки тому, що ви не розпитуєте її про подруг; якщо він закривається, то це тому, що ви дуже намагаєтеся його відкрити; якщо ображаєтеся на слова

коханої людини, то тільки тому, що маєте великі очікування. Дійте на випередження: розпитуйте, не намагайтеся відкрити насильно, не очікуйте – тобто загалом робіть те, що від вас не очікують, і те, чого раніше не робили, – результати вас здивують.

ПРИЙМАТИ І ВІДДАВАТИ

Люди часто бояться, що не матимуть звідки взяти (ресурс, силу, щастя, підтримку тощо), коли віддадуть. І намагаються не віддавати, на їх думку, надто багато, бо бояться, що інша людина звикне, а тоді для її задоволення доведеться кожного разу «піднімати планку», з чим можна не справитися. Наприклад, коли щодня готувати йому смаколики, то він до них звикне і чи матиму я потім час, аби придумувати потім ще і ще щось оригінальніше? Коли я кожного дня носитиму їй квіти і подарунки, то чи не звикне вона до того, що це нормально, чи не вимагатиме більше і що буде, коли я не зможу їй того всього давати? Якщо щодня мати феєричний секс, то доведеться шоразу більше і більше експериментувати, і до чого це може дійти? І так відносно будь-якого питання, де існує потреба віддавати чи то матеріальне, чи емоційне.

Стандартна дилема життя – брати-давати. Люди думають: чим більше я віддам, тим менше мені залишиться, але насправді все навпаки: чим більше ми віддаємо, тим більшою стає наша внутрішня місткість, яка обов'язково заповниться ресурсами з Всесвіту. Тож, не думайте, звідки братимете, думайте про те, як віддати якнайбільше, бо ресурси має той, хто їх віддає. Той же, хто накопичує їх у себе, лише створює собі проблеми. Як це працює? Все просто: чим більше ви віддаєте, тим креативніші у способах отримання ви стаєте, тим більше думаєте, де взяти, і тим більше способів отримати бажане бачите. Навколо нас є всі необхідні ресурси! Все, що нам потрібне для життя, є у вільному доступі й без дефіциту. Тож, чим більше ви віддаєте, тим більше шляхів отримання знаходитимете і, як наслідок, поглиблюватимете взаємини з

коханою людиною. Тож, ваше першочергове завдання у взаєминах — віддати все, і ви навчитесь поновлюватися максимально швидко.

Добре думайте, чого насправді хочете у взаєминах із іншою людиною. Інакше, отримавши бажане, ви не знатимете, що з цим робити. Вона хотіла, аби він приходив раніше, — от він і почав приходити раніше, але тепер вона вже не знає, що з ним стільки часу вдома робити. Він хотів, аби вона готувала їсти, от вона і почала безвилазно сидіти на кухні. За що боролись — на те і напоролись, тож варто добряче подумати перед тим, як озвучувати свої бажання.

Якщо людина любить, то готова пропускати повз очі й толерувати навіть серйозні помилки. Японська приказка каже: для того, хто любить, ямочки від віспи виглядають як веснянки. Якщо ж любові немає, то людина прискіпуватиметься навіть до дрібних помилок. Тож коли кохана людина має до вас дрібні претензії, отже, у вас серйозні проблеми.

«Я не можу» зазвичай лікується дуже просто — почніть робити те, що необхідно, і ви неодмінно зможете! Не здатен зробити тільки той, хто не робить.

Більшість людей сліпі — не бачать усієї прекрасності ситуації в цілому. Тобто дивляться тільки на конкретну подію, відкидаючи розуміння її причин і наслідків. Кожна ситуація, якою б вона не була у взаєминах, варта захоплення, потрібно тільки трохи відійти від упереджень і подивитися на неї здалля. Чоловік свариться з жінкою — це ж так неприємно! Але ж сварка можлива, тільки коли вони мали велетенські очікування один від одного! А який пристрасний у них буде секс, коли вони помиряться! А от інша пара «йде разом за ручки» і закохано мовчить — які ж вони сподівання покладають одне на одного ... два голодних, які мріють, що хтось їх нагодує!

А як же вони ще сваритимуться, коли їхні мрії почнуть не справджуватись... І ось чоловік свариться з жінкою – це ж так неприємно, але ... Не варто обманюватись очевидним: життя – це постійне коливання, і у доброму закладений потенціал поганого, а у поганому – потенціал доброго. І майстерність – це саме те вміння, при якому людина розуміє, коли добре перетворюється у погане, а погане стає добрим. Коли дивитися на гусеницю, не забувайте: її колись створив метелик, і вона колись теж стане метеликом.

Поспостерігайте за своїми мотивами і намірами, коли щось говорите чи робите для коханої людини. Ви справді такі безкорисливі? Послідкуйте за собою, за своїми думками і словами – всередині вас знаходяться всі відповіді на запитання, що стосуються порозуміння чи його відсутності.

Гортав якусь книгу в книгарні, погляд зачепився за фразу «жінка на кухні, повія на вулиці», де у гарному філософському викладі описувалося про загальний стереотипний погляд на те, де у чоловічій уяві кому місце. А якщо перевернути все з ніг на голову, подумав я – «повія на кухні, жінка на вулиці»? А й справді, хіба не краще відійти від шаблонів минулих сторіч і мати більше відвертості вдома, після якої «вулиця», незважаючи на свої принади, перестане бути чимось манливим, натомість, розвантаживши дружину, більше часу проводити з нею у непевному зовнішньому середовищі.

Коли ви любите людину, то можете говорити їй що завгодно – ви її не образите. Коли не любите, – то будь-яке сказане слово стане образою, навіть якщо просто почали говорити, навіть коли воно кругленьке і гарненьке. Хоча під любов'ю я розумію Любов – оте велике почуття, яке з'являється до конкретної людини після тривалих років закоханості; з'являється тільки у самодостатніх людей, яке ми кожного дня наполегли-

во тренуємо, а не чекаємо, що воно прийде саме по собі; також ознакою Любові є те, що людина здатна любити всіх, а не тільки тих, хто їй «подобається».

Проблема у тому, що люди хочуть любити когось конкретно замість того, аби самими бути любов'ю!

Поширеною помилкою у спілкуванні є невміння гідно винагородити кохану людину, яка зробила щось після ваших численних прохань, але не бездоганно. Наприклад, коли жінка дуже довго добивається, аби чоловік прийшов із роботи раніше, і от врешті він приходить ... І що отримує? То принеси, то подай, ти як не удома живеш, ти не так робиш... (звісна річ, дружина не може ним натішитись і хоче компенсації за всі дні, коли він затримувався на роботі) Але, якщо подумати об'єктивно, то коли він наступного разу схоче прийти додому вчасно? Те саме стосується, коли вона просить його побути з дитиною, чи він просить її піти до його батьків, чи допомогти з виконанням якогось ділового завдання. Безглуздо надто довго добиватися чогось, а потім це гідно не винагородити, навіть якщо дія була виконана не бездоганно.

Нехай чоловік завжди виступає на стороні жінки, а жінка – завжди на стороні чоловіка. ЗАВЖДИ – ЦЕ ЗАВЖДИ. Не важливо, що вони роблять. Завжди – це і при батьках, і на роботі, і при друзях, і, звісно, просто серед чужих людей на вулиці. Ви самі вибрали таких людей у своєму житті й зробили їх такими як вони є, а це неспроста. Тільки отака постійна підтримка у будь-яких питаннях при інших людях гуртує сім'ю – це для вас шанс на ідеальні взаємини! Якщо ж ви такі з чимось не згодні, то не носіть це у собі, а скажіть коханій людині наодинці. Але при інших ви моноліт і підтримуєте одне одного.

Люди мало часу проводять разом (саме разом, а не просто поруч). У цьому завжди основна проблема взаємин. Як наслідок, люди мало спілкуються (саме спілкуються, а не просто говорять) і, відповідно, у них стає дедалі менше спільних тем на майбутнє, а це впливає на те, що кожен додумує щось

своє і формує свій світ, поволі обгороджуючи його колючою проволокою. Коло замикається. І якщо вони вже починають говорити, то стають схожі на шопенгауерівських дикобразів: бажаючи зігрітися, туляться один до одного і, чим більше туляться, тим більше ранять. Тому-то так важко освіжити взаємини, якщо тривалий час не було якісного спілкування і ціннісного спільно проведеного часу. Однак «важко» не означає не пробувати відновити взаємодію, а радше навпаки: набравшись наполегливості й навіть впертості, методично і покроково відновлювати втрачене спілкування.

Всі ми живемо у дні бабака, вічному колесі сансари, і вихід за нього/неї передбачає повне зведення свого дня й інших людей навколо до ідеалу. Доки не намагатимемося користати з кожного дня, як із шансу на те, щоб виправити бодай одну свою минулу помилку чи покращити один аспект взаємин, колесо затягуватиме нас.

Коли ми хочемо спекти торт (тобто добрі взаємини), то можемо скористатися тільки тим, що є у нашому холодильнику (наші наявні риси). За всім, чого бракує, треба йти у магазин і платити: своїм часом, емоціями, минулими звичками, поточними цінностями, одним словом, змінами. Ніхто нічого просто так не отримує. І якщо ми ще чогось бажаного у своєму житті не маємо, то це означає лише одне: те, що поки це ще недостатньо оплатили. Можна, звісно, взяти у кредит – діяти так, наче маєш те, чого насправді ще не маєш, але у будь-якому випадку час оплати прийде.

ТИСК МИНУЛОГО

Якщо ви познайомились у спортзалі/на дискотечі/у літаку/бібліотечі, то зрозумійте, чому ваш/а тепер уже чоловік/дружина вас туди не випускає або робить це неохоче, бо на ньому/ній висітиме вантаж минулих зустрічей. Знайдете собі чо-

ловіка під час ділової зустрічі чи чоловік знайде собі дружину на діловій конференції – і дороги туди будуть їм закриті або пролягатимуть через конфлікти і непорозуміння. Зрозумійте своїх коханих і те, чому в майбутньому вони поводитимуться так, як поводитимуться, – вантаж минулого тисне! Треба бути насправду високосвідомою особистістю, аби його позбутися.

Багато, хто боїться: от якщо я все розкажу про себе, своє минуле, колишні взаємини, то все, тоді стану нецікавим/ою, як прочитана книга. Але це повне безглуздя: життя з гарпунами всередині (недоговореностями, секретами і таємницями) набагато важче. А окрім того, відкриваючись ви створюєте можливості й шанси одні для одних, для того, щоб йти далі – поглиблювати взаємини. Книга, яку ви перечитуєте і перечитуєте знову і знову, здатна створити набагато більше цінностей у вашому житті й стати джерелом нових вражень і емоцій, аніж щоразу нова книга. Чому? Бо ви починаєте вчитись у звичайному бачити незвичне, а у буденному – казку. Починаєте вчитись і шукати, досліджувати і пізнавати, а не просто оцінювати те, що є, наче воно може бути тільки таким, як є. Головне у попередніх реченнях – «ви починаєте вчитись», тобто не чекаєте, що світ підлаштується під вас, а самі робите його зручним для себе, не намагаєтесь знайти щось цікаве, а самі вчитесь зацікавлювати себе (а це вміння потрібно неабияк тренувати!), стаєте активним суб'єктом замість того, щоб залишатися пасивним об'єктом свого життя.

Нещасливими нас роблять не ситуації, а розмірковування про власну нещасність. Нещасними вас роблять не інші люди, а ваші власні думки! Що нести мішок гною, що мішок пелюсток – однаково важко. Але чимало людей вибирають бути нещасливими і переконують себе у об'єктивності такого вибору тільки тому, що звикли до свого смердючого мішка і не вірять у можливість його змінити. Здавалось би, маєш усе, що потрібно, такий собі конструктор із любові, здорових дітей, живих батьків, руки і ноги, голову на плечах, – склади і насолоджуйся, але ні, старі звички надто міцно тримають.

ЖИТТЯ З БОЛЕМ

У житті дуже важливо навчитися жити з болем і, незважаючи на нього, продовжувати свій життєвий рух. Незалежно від джерела й інтенсивності болю. Емоційний біль не повинен стримувати вас у діях і мріях, зв'язувати руки і чіпляти на ноги кайдани. Щонайбільше біль може вас сповільнити, але ніколи не повинен зупиняти повністю. Біль – це невід'ємна частина життя, засіб №1 для зростання вашої особистості. Люди намагаються уникати болю, хоча варто усвідомлено йти на нього, «випивати свою чашу до дна» і, не очікуючи наступну, але виявляючись завжди готовим до неї, йти вперед.

В особистих взаєминах розвиток також відбувається не через втечу від болю і намагання за будь-яку ціну його уникнути, а через вміння справлятися з ним. Близька людина може ранити найбільше, і такі рани зазвичай найглибші й гояться найдовше, але для насправду добрих взаємин вони не повинні стати перешкодою, а радше стимулом – ковтком вуглекислого газу, який стимулюватиме легені вдихнути повітря. Не уникайте болю, будьте готові до нього, ростіть, незважаючи ні на що!

Життя, сповнене розвитку, – це життя, коли постійно, з невеликими короткими проміжками спокою «ріжуться зубки» нових емоцій, інших станів, кращих взаємин, відчуттів, яких ніколи раніше не було, досвіду, котрий нас змінює тощо. Тому шлях розвитку взаємин багато кого відлякує – закритися і сховатися від змін, вибудувати стіну і жити в ілюзії, що життя й інші люди навколо є саме такими, якими ми їх бачимо, часто виглядає найкращою стратегією, що дозволяє уникати болю. Але насправді це дорога у нікуди. Навчіться справлятися з болем – це єдиний шлях до досконалості.

Люди просто-таки обожають вдавати нещасних замість того, щоб почати жити і тішитися кожною миттю життя. Хоча загалом, аби бути щасливим, потрібні сміливість і зусилля, а нещасність дозволяє сидіти у своїй зоні комфорту й особливо не вантажити себе саморозвитком.

Найбільшої шкоди може заподіяти брехня, а люди часто живуть у суцільній самообрехні, думаючи і кажучи, що не можуть, коли насправді просто не хочуть, кажуть, що не вміють, коли насправді просто не пробували або насправді просто не доклали достатніх зусиль, або що не знають, коли навіть не намагалися взнати, чи, скажімо, не люблять, коли насправді не мають вибору любити чи ні, бо не вміють любити і т.д. Якщо хочете щось у своєму житті змінити, перестаньте брехати! Будьте чесні з собою!

Я вже повторював/ла це сто разів ... І що з того? Будьте готові повторювати знову і знову, інша людина не завжди пов'язує те, що ви говорили попереднього разу, й поточну ситуацію. Тож варто виявлятися готовим повторити ще мільйон раз, погодьтеся: ви ж теж не ідеальні й теж не все сприймаєте з першого разу. :)

Будьте готові повторювати коханій людині без обурення і намагання переконати, без докорів і вимог те, що вам важливе, не сто і навіть не тисячу, а мільйон разів. Ніхто не зобов'язаний розуміти вас із півслова. Тільки якщо готові повторюватися нескінченно довго, то отримаєте шанс на справжнє порозуміння.

Зневажаючи інших, людина створює труднощі сама собі, бо не вчиться володіти власними думками, а отже з часом у взаєминах, у тому числі і з коханою людиною, і з дітьми, діятиме за звичкою.

Великі люди все помічають і ні на що не ображаються, дрібні люди нічого навколо не бачать, але на все ображаються – писав Антуан де Ларошфуко. Який глибокий зміст у такій короткій формі. Будьте великими у своїх взаєминах!

Не поспішайте вказувати близькій людині на її хибну поведінку і картати її! Коли ви вчасно стримаєте себе, отримаєте зовсім іншу людину біля себе, яка сама скаже про себе те,

що ви хотіли їй сказати! Люди не змінюються від докорів і критики, а лиш від того, що відчули внутрішню потребу до змін. Зазвичай, коли ми промовчимо, людина сама почне глибокі зміни. А ще не дорікайте своїм коханим через дрібниці. Бо інакше їм не вистарчить сили волі на виконання важливих справ.

Корінь усіх проблем завжди росте у тому часі, де все добре. Особливо коли людині здається, що все стане ще ліпше, вже зароджується хвиля труднощів і проблем. Будьте дуже обережні у часі благодаті, можливо, варто трохи зіпсувати взаємини, але зробити це контрольовано, аніж маніжитися на емоційному сонечку і дочекатися руйнівної бурі, яка вже починається.

ЗМІНИ

Типова помилка, коли ми намагаємося змінити кохану людину, — думати: якщо я зараз не зверну йому/їй на це уваги, то він/вона буде знову і знову так поводитись! А все насправді навпаки (крім випадку, коли взаємини насправду близькі): якщо звернеш, то він/вона буде продовжувати аналогічно поводитися, бо має гачок впливу на вас, має мотив. Саме так: мотив. Адже, якщо на вашу поведінку впливає якась дія іншої людини, у неї з'являється мотив «тиснути на кнопку», незважаючи на те, чи винагороджуєте її за це позитивними чи негативними емоціями (для нашого мозку що одні, що другі — рівнозначний харч).

Отакий парадокс: можна змінити тільки поведінку близької людини, на яку ви не реагуєте (саме не реагуєте, а не просто ігноруєте, всередині боляче її терплячи), соціальні психологи сказали б: яку ви не підкріплюєте. Тому зміни можливі тільки тоді, коли ви, прагнучи їх, не залежні від них, тобто нестримно хочете, хоч вам може «підійти і так». Там, де вам нестримно хочеться змін і ви не готові терпіти, щоб було так, як є, ви одержимі й залежні, це теж непогано, але тільки до певної межі.

Варто розуміти: зміна вашої поведінки спричинить зміну поведінки інших людей аж через декілька місяців. Причому мова йде лише про перші прояви, а «серйозні» зміни й поготів прийдуть аж через роки. Люди надто часто очікують на моментальні зміни коханих і, як наслідок, не продовжують змінювати власну поведінку достатньо довго, щоб побачити зміну. Інша людина — завжди моноліт, а це означає, що її не можна змінити надто швидко. (Коли ви знаєте ситуації, при яких люди змінювалися від одного слова чи вчинку, отже, ґрунт для тих змін готувався задовго до конкретної події.)

Звісна річ, що тривалість для змін залежить від якості взаємин — чим вони якісніші, тим зміни більш помітні й через менші проміжки часу. Наче у двох кульок, які торкаються одна одну: якщо площа контакту більша, то і взаємодія буде кращою. Однак, якщо стосунки занедбані, то часовий лаг між причиною — зміною нашої поведінки — і наслідком — зміною поведінки іншої людини, великий. Налаштуйтеся на тривалий період, запасіться терплячістю й толерантністю, і, якщо результат буде швидшим, аніж ви очікували, поставтеся до цього як до невеликого бонусу. В питаннях змін краще налаштуватися на тривалий час, аніж мріяти про моментальну віддачу.

Ми всі заводи: приймаємо якусь сировину і виготовляємо продукцію, у процесі створюючи якісь відходи. То яку сировину (емоції) ви звикли приймати (радість, посмішки, гнів, сум, критику ...)? Яку продукцію (відчуття) створюєте (любов, конфлікт, впевненість, віру, низьку самооцінку, влячність ...)? І які у вас відходи: тобто, як ви утилізуєте те, що залишилось, і чи екологічне ваше виробництво загалом?

На жаль, багато хто намагається утилізувати свої відходи (гнів, критичність, бажання образити чи вдарити, брехню тощо), «запорпуючи» їх на території сусіда (коханої людини, дитини, співробітника, батьків). Звісна річ, у короткотерміновому періоді економніше виглядає на когось позлитися, пообурюватися поведінкою іншої людини чи, наприклад, довести комусь його/її нікчемність. Натомість стратегічне вміння пе-

реробляти свої відходи повністю і бути екозаходом далеко не завжди виглядає таким привабливим. Це ж скільки праці потрібно докласти, скільки роботи над собою проробити, скільки недоладних установок, звичок і досвіду позбутися! Направду таке рішення набагато дорожче за часом і за ресурсами, але у майбутньому воно дасть незрівнянно кращі результати, навіть коли врахувати, що територія сусіда колись вичерпає свій ресурс як сміттєзвалища або той же сусід просто вимурує між вами міцну стіну. Отак одні люди намагаються швиденько перекинути весь свій гній сусіду по життю, а другі – вміють вирішувати питання у собі. А який завод у вас?

Одного разу я проводив тренінг із взаємин, на якому у переважній більшості були жінки і де я розповідав, наскільки важливо слідувати за кожним своїм словом і інтонацією при розмові з чоловіком, враховуючи, що чоловіки – істоти легкораними й вразливі, коли до них проявляють агресію жінки, і, як наслідок, вони здемотивовані й не особливо хочуть слухати своїх жінок. Загалом жінки погоджувалися зі сказаним, одна учасниця пожалілася на чоловіка: мовляв, я до нього не агресую, але він все рівно не дуже хоче розуміти мої слова.

– А наведіть хоч якийсь приклад, – попросив я.

– Ну от, вчора він засипає порошок у пральну машинку, і я йому нормально кажу (тут ту пані трохи перекривило, і вона, насунивши брови, підвищила голос): «Не сип так багато порошку! Ти не розумієш, що машинка ламається?»

Всі засміялися. Одній їй було незрозуміло, чому при такому «нормальному» спілкуванні чоловік постійно бунтував проти її «прохань». На жаль, часто, не бачачи себе зі сторони, ми думаємо, що робимо все добре, але насправді тиснемо на іншу людину, викликаючи у неї реактивний спротив. Хо-

чете налагодити взаємини – відпрацьовуйте перед дзеркалом і з диктофоном кожну фразу, яку будете говорити.

Вправа «Змінити риси у коханої людини»

Випишіть риси, які б ви хотіли змінити у коханої людини: від найдрібніших побутових – чавкання чи розкидання одягу, до глобальних – постійного дотримування слова. І спробуйте пов'язати ці негативні риси спільним коренем із якимись позитивними – наприклад, вмінням поєднувати багато справ одночасно чи постійною творчою імпровізацією. Чим більше рис випишете з одного і другого боку списку і чим тісніше їх переплетете між собою, тим краще зрозумієте свою кохану людину. А тепер чесно дайте відповідь, чи готові ви зробити обмін і взаємно стерти риси з лівої й правої колонок?

Говоріть позитивними словами і думайте, що за образи ви формуєте у голові людини, з якою спілкуєтесь: Ти знову палиш? – Ти ще не кинув палити? Ти прогулюєш уроки? – Ти вже почав вчитися? Перша фраза орієнтує на тривалу і повторювану дію, а друга – на те, що колись ти таки кинеш палити / почнеш вчитися. Яку ти отримав оцінку? (орієнтир на оцінку) Що ти сьогодні навчився? (орієнтир на знання) Люди рідко коли уявляють собі, наскільки потужним засобом є слово, і, на жаль, не задумуються над тим, що говорять.

ЗВИЧКИ КОХАНИХ

Ніколи не варто думати, що негативні звички мають тільки одну складову: позитивну чи негативну. Насправді завжди є дві сторони у найкращій і найгіршій поведінці. Наприклад:

Чоловік постійно запізнюється з роботи: ви цього не любите, але ж його вміння добиватися свого вас захоплює, чи не так?

Жінка не вміє організувати свій час, але ж її грайливість вам подобається?

Чоловік не вміє одягатися і ходить неголений, але ж його вміння завжди забавити дитину ви любите?

Жінка не хоче вас підтримувати у складні моменти на роботі, але ж коли все добре, вона чудово мотивує вас до дій!

Можливо, не завжди очевидно, але це плоди одного дерева. Так само, як і пелюстки, і колючки є частинами троянди.

Кожна негативна риса має свої позитивні складові, і якщо ви заберете його/її слабкі сторони, то, разом з тим, позбавите і сильних! Це зовсім не означає, що не треба нічого змінювати, а лише те, що варто розуміти, які глобальні зміни може викликати одна «негативна» риса, якої ми «нарешті» позбулися.

Повірте, ваші кохані люди неспроста поводяться так як поводяться. Особливо варто пам'ятати про це, коли поведінка сприймається вами як погана. Він/вона ж неспроста поводитьсь так і не від хорошого життя, навіть якщо видається інакше. Якщо б у нього/неї все було добре, він/вона поведився/лась би добре. Не рекомендую карати себе, але поведінка вашої коханої людини, особливо коли ви вже живете тривалий час разом, – це творіння вашої поведінки. Хіба не гострий нюх лисиці виточив прудкі ноги зайця?

Кожна риса коханої людини, яку ви обожнюєте, є водночас і основою для вчинків, які ви ненавидите. Тож годі сприймати людей фрагментарно – вони цілісні! Уявіть собі, що кожна риса – це цеглина, а сама людина зі своїми переконаннями – це стіна: заберете одну цеглину – і посиплеться або трісне ціла стіна!

Візьмемо таку позитивну рису, як відповідальність. Ви ж любите, що він дотримує свої обіцянки? Тож любіть за те, що затримуватиметься на роботі – він же пообіцяв клієнтові доробити проект! Любите спостерігати, як він гарно бавиться з дітками, – любіть і те, що він буде м'який і неагресивний у поведінці з іншими людьми і не битиме у пику всіх, хто хоч трохи криво на вас подивився. Вас спокушає те, як гарно він

виглядає і дбає за собою? — Любіть і те, що красуватиметься перед дзеркалом і посміхатиметься й іншим жінкам.

Вона чудово готує і дбає, аби всі у сім'ї гарно харчувалися? — Будьте готові, що не матиме часу чи бажання піти з вами на ділову зустріч, бо готуватиме страви на тиждень. Вас захоплює її вміння завжди переконати інших у власній правоті — не дратуйтеся усвідомленням того, що все одно виконаєте її забаганки. Вона не дозволяє зайвій пилинці затриматись у вашому домі й любить «порядок» (усі речі на своїх місцях) — терпіть і те, що вибігатиме з дому «за п'ять хвилин до поїзда».

Звісно, взаємозв'язки між рисами людини та їх негативними і позитивними проявами не обов'язково такі, як я описав, але можете бути певні: одна і та сама риса незалежно від того, сприймається вона як позитивна чи негативна, має рівну кількість позитивних і негативних проявів. Повторюся: людина — істота цілісна, наче стіна. І кожен елемент її особистості — це цеглина, і коли її позбутися, то втратиться щось інше, можливо, дуже важливе для вас.

Розповім вам таку історію, яку чув від знайомого священика. Одного разу до нього прийшов чоловік, який жалівся на свою дружину, кажучи: Я не можу з нею жити, вона мене пиляє, не слухає, постійно бурчить, показує своє незадоволення, що би я не зробив. То якась відьма, а не жінка.

- Скажіть, а скільки часу ви вже разом?*
- Та от скоро буде 5 років.*
- А якою вона була, коли ви одружувалися?*
- Та була доброю і лагідною, все слухала мене.*
- То що ж ви зараз хочете, ви самі виховали собі за 5 років відьму.*

Ех, якби він/вона були іншими — я би досягнула/в (жила/в, мала/в) набагато більше і життя було б якіснішим і кращим.... — часто так хибно думають люди про своїх «других полови-

нок». Але нічого подібного! Ви маєте біля себе саме таких людей, які є найкращими з можливих варіантів для вас. Зрозумійте: він/вона є такий, бо би є такою/таким! Краще не було б і гірше теж, бо навколишні є нашими проекціями і частинами систем. З іншого боку, це не означає, що нічого не можна змінити: змінюйтеся самі, приймайте відповідальні рішення, формуйте свою іншу реальність — і людина біля вас теж зміниться.

Функціональний чоловік у всьому погоджується зі своєю жінкою, а функціональна жінка у всьому погоджується зі своїм чоловіком. Безглуздо демонструвати щось людині, яку ти сам/а вибрав/ла у своє життя. Людині, яка є невід'ємною складовою твоєї системи і яка врівноважує її. Краще скажіть щось собі.

Якщо ви хочете навчитися читати думки близьких людей, то це дуже просто: не намагайтеся «включати» логіку, а радше навпаки — повністю сконцентруйтеся на власних відчуттях і ставленнях до своєї коханої людини. Враховуючи, що ми чудово дзеркаliamo одне одного, людина, про яку ви думаєте, думає про вас точнісінько те саме. Частіше очищайте свої думки — це запорука того, що й інші люди, особливо ті, з ким ви проводите багато часу, думатимуть про вас добре.

ЖИВА ЛЮДИНА

Деколи важко зрозуміти, чого люди звикли так побиватись і голосити по тих, хто помер, адже набагато більше мало б бути шкода тих, хто поводить себе як мрець заживо. Тобто тіло (зовнішня оболонка) ще є, а людини вже нема. І я не говорю про паралізованих, бо серед них також ще спостерігаються сповнені життя, а про тих, хто у власних фантазуваннях і додумуваннях перебуває більше, ніж у реальному світі. Шкодуйте тих, хто не дивиться в очі, — їх уже немає, а те, що вони говорять, — говорять не до вас; якби на вашому місці знаходилися стіл чи стіна, їх розмова була б такою самою. Шкодуйте тих, хто переконав себе, що не може, коли насправді

може, і тих, хто не хоче, коли насправді міг би. Шкодуєте тих, хто ставлять перед собою надто дрібні цілі, коли могли б зробити так, щоб світ крутився у другу сторону, і тих, хто не вірить у власні сили, натомість переконаний, що «є так як є», не намагаючись відкрити для себе ще одну таємницю Всесвіту. Отаких живих мерців має бути напевно шкода.

Деколи побачиш людину і, здавалось би, вона як усі: має очі, які кудись дивляться, і ніс, яким вдихає повітря, навіть банківську картку має і роботу престижну чи навіть фірму свою власну, але насправді всередині та людина вже мертва — вона не готова змінюватись і приймати щось по-іншому, аніж досі знала. Не варто лякатися таких слів: у понятті «смерть» немає нічого поганого, адже вона лише невід’ємна частина життя. І напевно набагато більше людей бояться жити, аніж померти.

Тож варто постійно пам’ятати, що ви живете з живою людиною, а не з річчю. Тобто з тим/тою, хто має волю, хто не прийшов/ла у цей світ, аби задовольняти ваші інтереси. Саме ставлення до іншої людини як до речі, тобто до того, що існує само по собі (наче поведінка зумовлена самими лише намірами людини і не змінюється під впливом взаємодії з іншими, у першу чергу з вами) і є таке як є (тобто людина — це ніби те, що має сталі риси, наче табуретка, і не змінюється), і створює основні проблеми у порозумінні.

Тиск живої людини нестерпний. Спробуйте побути годину з малою дитиною, тою, що до двох років, або навіть із незатюканим чотири-п’ятирічним малюком. Тільки не просто поіснувати поруч, а повзаємодіяти, пожити. Бо можуть бути матері, які думають, що вони з дітьми «цілий день», але насправді навіть хвилини з ними не проводять. Так от, більшість людей від такої взаємодії виснажаться, а це і є прояв того, як вони насправді взаємодіють із самим Життям. Як же важко перенести існування живої людини! Це ж потрібно бути постійно тут і зараз, щомиті змінюватися, віддати все своє, приймати реальність такою як вона є, а не відповідно до власного

досвіду чи очікувань. Тільки той, хто невпинно тренує вміння жити з живою людиною, насправду живе.

Більшості не потрібні живі люди навколо, достатньо спілкування з чийсь профайлом у Фейсбуці. Адже все, що не хочеться бачити, можна і не бачити, а те, чого немає, але хотілося б, можна і «домалювати». Життя з акаунтом/ами набагато простіше, ніж із живою людиною, з якою постійно потрібно шукати нові грані взаємин і підтримувати старі!

Проводьте час разом, бо інакше вигаданий образ людини (той, що ви додумуватимете наодинці) і факт (той, що є реальним) будуть суттєво відрізнятися, і саме залежно від глибини тої відмінності залежить, наскільки довго протривають взаємини. Чим більша ота шпарина, тим більше люди заповнюватимуть її сварками і конфліктами. Спільний час і розмови дозволяють жити не в ілюзії, а у реальності. І навіть якщо вона прикріша за фантазії, – це твердий матеріал (правда), на якому можна багато чого вибудувати. Додумування і домальовування, що обов'язково будуть, коли люди мало спілкуються, – це порожнистий матеріал (брехня), на якому що не збудуєш – усе розвалиться.

ЧОЛОВІЧЕ ЕГО

Чоловіка потрібно хвалити, тоді його Его завжди у тонусі і він зможе, наче добре заправлений автомобіль, постійно досягати більшого. У своїй більшості чоловіки, навіть коли займаються бравадою, насправді всередині себе мають цілу купу комплексів і страхів. Жіночі компліменти можуть насправду настільки зарядити чоловіка, що з безперспективного він стане таким, який підкорить півсвіту. Але в усьому варто мати міру – важливо, щоб він не запишався і, наче повітряна куля, роздутий не полетів уверх. Мені доводилося консультувати і тих жінок, які дали чоловікам вищу освіту, допомогли зробити їм кар'єру, пожертвувавши своєю, але, як наслідок, отримали лише розчарування і труднощі, бо чоловік так загордився, що пішов до іншої (ніхто не хоче відчувати себе надто винним біля іншого).

Чоловік теж потребує турботи й піклування, і дуже важливо, аби він не почав ревнувати вас до ваших же дітей. Як казала одна мама трьох дітей про свого чоловіка: та це мій старшенький. То ж коли ви так ставитеся, і взаємини будуть гарними.

ЕГО чоловіка – це наче яйце Фаберже – найцінніше, що є у вашій сім'ї, гілка, на якій усе тримається. І коли ви його не цінуєте, граєтесь, а ще, не дай Боже, впустили і розбили, то чоловік втратить мотивацію до роботи по дому, бажання поводитися вам, готовність кожного дня закохувати вас у себе і деколи навіть інтерес до заробляння грошей.

Звідки, на вашу думку, навколо стільки нереалізованих чоловіків, як не з причини, що хтось, не вмючи поводитися, розбив оте чоловіче ЕГО – дорогоцінне, але дуже крихке яйце Фаберже.

То чи відчуває ваш чоловік, що ви послухаєте його незалежно від суті прохання? Навіть не так важливо, чи насправді виконаєте, важливо, чи він відчуває, що виконали б? Коли так, тоді його ЕГО вдоволене і він принесе вам на блюдечку цілий світ.

Страх і відсутність гарантій – ось що не дозволяє людині досягати кращих взаємин. А коли я вкладу своїх десять років життя у те, щоб чоловік/жінка виправився/лась, але так не станеться? Хто мені гарантує, що так буде? Ніхто не гарантує, тільки ви самі. Перестаньте боятися: страх – це ознака недовірчливості любові! Любіть та дійте, і все, що має бути, буде.

Коли чоловік робить прикрість жінці чи жінка – чоловікові, то вони у першу чергу шкодять самі собі. Адже сидять на гілці одного дерева, плывуть у одному підводному човні й рухаються вперед у одній зв'язці. Якщо жінка знає, що може зробити для полегшення життя свого чоловіка, а чоловік – жінки, але нічого не роблять для цього, то ставлять під загрозу свої взаємини. Найбільш шкідливими з усього є демонстрація – бажання щось показати замість того, аби сказати чи зробити; образа – затаєне і непроговорене відчуття несправедливості;

критика — отрута для взаємин; нехтування ідеєю — позбавляє ініціативності; докір — бажання зачепити чи вразити.

Отой створений внутрішній тиск усередині свого мікроколективу обов'язково переросте у щось більше (проблемніші ситуації), або, може, і зникне з часом, розбившись на дрібніші фрагменти (так наче одна велика війна розбивається на маленькі битви), але цей негатив гаснутиме довго, болюче і потрохи. Тож, щоразу перед тим, як почати накопичувати проблеми, подумайте, чи воно варте того. Як і людина, що слідкує за своїм харчуванням і фігурою, має задумуватися над тим, варто чи не варто їй їсти зайве тістечко, якщо потім так довго його доведеться зганяти у спортзалі.

Вправа «Банківська історія»

Спробуйте для налагодження взаємин почати рахувати свою «емоційну банківську історію». От, наприклад, кожного разу, коли ви похвалили свого чоловіка, посміхнулися йому, поцілували, надихнули, підморгнули, погладили фізично чи словом, додавайте собі один бал. Якщо зробили це при інших людях, – доплюсовуйте три. А коли була ситуація, при якій ви дуже хотіли зірватись і накричати, дорікнути і зачепити, але стрималися, – то цілих п'ять. Однак так само, як і доплюсовувати, бали потрібно віднімати: дорікнули, не посміхнулися вранці, покритикували, нахмурилися, різко відбуркнули, задали минулу кривду – мінус один бал, зробили це при інших людях – мінус три, не стрималися і «закатали» істерику – мінус п'ять.

Чесно скажу: навіть п'яти днів не проходило, як ті жінки, що мали проблеми у взаєминах і що ретельно підраховували бали, попадали у емоційний борг понад сто балів. Однак, коли почали потрохи звертати увагу на свої негативні прояви у спілкуванні, зрештою вирівнювали і згодом покращували взаємини. Спробуйте провестися такий підрахунок, і ви розумітимете, як цілком по-новому сформувати взаємини.

У взаєминах не може бути правих і неправих: або обидвоє праві, або обидвоє неправі! Не треба шукати рівнішого серед рівного чи кривішого серед кривих. Двоє людей – це завжди система, а у системі елементи взаємодіють. І якщо вони взаємодіють добре, то це спільна робота, а якщо зле, – то так само причина порівну пов'язана з обома.

Той, хто більше незадоволений, нехай зробить собі зручно! Це єдине правило, яке може допомогти вилікувати вічних скиглів і критиканів. Якщо когось тисне черевик, то нехай міняє свій, а не мій.

Коли хочете покращити свої взаємини, напишіть собі великими буквами плакат і повішайте його на чільне добре видне місце:

- Не критикуй!
- Не докоряй!
- Не вимагай!
- Не ображайся!
- ВІРРР!

Два типи проблем створюють собі люди: говорять зайве у критичному часі конфлікту, коли у душі вирує буря емоцій і пристрастей, і не говорять про складні ситуації та непорозуміння у часі, коли все добре.

Чим більше ви хмуритесь і проявляєте незадоволення при близькій людині, тим більше підстав даєте їй у майбутньому так само поводитися і стосовно вас. Кожен наш вчинок (слово чи навіть думка) стосовно коханої людини – це виписування талону (права) на аналогічний вчинок щодо нас самих. Кожне обурення, ревності чи проявлений гнів – це підстава для коханої людини все те саме зробити у ставленні до вас. Тому ваше невдоволення – це бомба сповільненої дії, яка обов'язково вибухне, це крапля за краплею, яка наповнює чашу. Будьте обережні з найдрібнішим вчинком, а на вищих рівнях – і зі словом, а на ще вищих – навіть із думками.

Все, що з нами відбувається зараз, – це результат наших вчинків у минулому. Причому, чим кращі взаємини, тим швидше повертаються наші вчинки, а, відповідно, чим гірші, – тим довше. Тому-то при поганих взаєминах людина живе в ілюзії, ніби може робити все, що хоче, і воно ніяк не пов'язано з тим, що відбувається з нею. Хоч насправді наш Всесвіт – це дуже злагоджена система, в якій ніщо нізвідки не виникає і нікуди не зникає.

Вправа «Розмова з дзеркалом»

Чудова вправа, що дозволить вам підвищити рівень емоційної компетентності: перед тим, як виговорити близькій людині все, що ви про неї думаєте, скажіть це ... своєму відображенню у дзеркалі! До речі, вправа може стосуватися не лише людей, із якими ми живемо під одним дахом, а також усіх, із ким взаємодіємо впродовж дня, наприклад водіїв інших авто, які нас «підрізали», клієнтів, які «підводили», працівників, які безвідповідально поставилися до своїх завдань, тощо. Туди ж (у дзеркало) покривляйтесь і продемонструйте власне незадоволення. Розумно вийшло? Отак дійте щоразу, коли хочеться когось «зачепити» і «вразити», і, повірте, бажання наробити дурниць одразу пропаде, а окрім того, краще зможете зрозуміти відчуття людини, яка зробила той чи інший вчинок і яка за це отримала словесне покарання.

Чим більше людина думає, що вона керується логікою, особливо, коли вважає, що інші – це суцільні емоції, тим більше вона сама користується саме емоціями. Не протиставляйте одне і друге, декартівський дуалізм віджив своє: у логіці закладені емоції, а у емоціях – логіка.

Важко любити того, хто не дає себе любити, – подібна людина аж так потребує любові й вимагає її, що аж відштовхує всіх, хто її пропонує.

Ні від кого не вимагайте пояснень, так ви лише вчите людину виправдовуватися! Виправдання – це агресія. Агресія викликає страх. Страх вбиває Життя.

РІВНІ ПРОБЛЕМ У СПІЛКУВАННІ

Всі проблеми мають три рівні: теперішнього, минулого і майбутнього. Це свого роду змія, яка скручена у кільце і сама кусає себе за хвіст: голова – майбутнє, хвіст – минуле, місце, де зуби тримають хвіст, – теперішнє. Вирішення проблеми – це висмикування хвоста з пащі – тобто воно можливе тільки у стані «тут і зараз» незалежно від періоду, в якому сформувалася проблема. Уявили? А тепер детальніше розберемось і з проблемами на різних рівнях.

Проблем тут і зараз ніколи немає! Взагалі. Ніколи. Тут і зараз завжди все «окей». Навіть коли людині видається, що зараз їй емоційно важко чи просто «погано», то це лише тому, що відбувається підлаштування минулого чи майбутнього під поточну реальність. Огляньтесь навколо, поспостерігайте за своїми думками, наче відсторонений глядач, – невже вас справді бентежить те, що саме «тут і зараз» оточує вас? Коли вас турбує таке, що ви хотіли б змінити, – то це проблема у майбутньому, коли таке, що вже відбулося, – то проблема у минулому. І саме тому, що людина рідко коли вміє зупинитися у динамічному «тут і зараз», вона не може вирішити жодну свою проблему.

Проблеми минулого – це образи, кривди і несправедливості, вантаж, який ми несемо у собі і який суттєво сповільнює наш можливий поступ у взаєминах, та й загалом у житті. Коли ви хочете позбутися його, уявіть, що сталося з недоотриманим вами. Наприклад, чоловік на річницю не подарував квіти і, хоч пройшов уже місяць, ви це досі пам'ятаєте? Уявіть, як зараз виглядали би квіти, якщо би він їх все-таки тоді подарував? Дружина кілька днів тому не приготувала вечерю? Уявіть, що таки приготувала і ця вечеря досі стоїть на столі, – отаке зараз твориться у ваших думках. Чому мама сварить на

дитину, яка розбила тарілку? Бо вона застрягла у минулому: в її уяві тарілка ще ціла, а у реальності вже побита, і чим більше факт відрізняється від фантазії, тим більше крику буде. Встигайте за реальністю, і вам ніколи не доведеться ображатися чи навіть сваритися.

Проблеми майбутнього – це наші очікування (які якщо не справджуються, стають образами, тобто проблемами минулого). Ми хочемо чогось такого, що, як відчуваємо, поки здобути не можемо, нас переповнюють поки не реалізовані бажання, ми приписуємо іншій людині ті риси, якими вона не володіє, наші мрії відірвані від того, що ми кожного дня робимо, – раніше чи пізніше реальність і очікування стануть настільки неспівставними, що всю ту різницю буде заповнено проблемами, переживаннями і різноманітними болячками. Якщо ж своєчасно почати працювати з очікуваннями, то достатньо скоро можна зрівноважити майбутнє і теперішнє і, як наслідок, позбутися проблеми.

Висновок доволі простий: більше часу проводьте у стані «тут і зараз»; коли щось «йде не так», визначте, в якому часі насправді знаходиться проблема, і повертайтеся у теперішнє, бо тільки у ньому є ресурс для вирішення, тільки там можна вирвати хвіст змії з її пащі.

У взаєминах навчіться тішитися тим, що вам дають, бо один із законів Всесвіту такий: доки не радітимете тим, що маєте, не отримаєте кращого.

Наші переживання дуже часто шкодять людям, за яких ми буцімто так тривожимося, бо зароджують у їх думках метушню і, як наслідок, збільшують ймовірність помилки. Наприклад: хтось спізнюється на сімейну вечерю; «правильним» буде подзвонити і з турботою в голосі й невеликою демонстрацією образи «нагадати»: «ти де?». З одного боку, ми зняли з себе відповідальність, бо проявили «турботу», хай навіть у формі нетерпіння, але для людини, про яку ми так «потурбу-

валися», зробили додатковий тиск, і тепер із більшою ймовірністю вона поспішатиме і втрапить в аварію або створить її. Отак добрими намірами вистеляється дорога до пекла. Або, припустимо, дитина бавиться горням із молоком; ми, намагаючись її застерегти від того, щоб не розлила напій, і з тривогою у голосі проявляємо своє «піклування»; для дитини ж це додатковий стрес і, вона природно реагуючи на джерело цього стресу, тобто не на молоко, а на маму/тата, в якийсь момент відволікається і робить те, про що її «попереджали», і ще й часто отримує покарання. Або, припустимо, чоловік, який постійно перепитує, чи дитина поїла, звісно, з «найкращих міркувань», насправді потрохи переконує свою дружину, що вона «погана мама», і згодом вона саме такою і стає. Отож, не варто знімати з себе відповідальність за ситуацію, «просто сказавши і попередивши» про неї. Можете реально допомогти — допоможіть, а якщо ні, то страждайте мовчки!

Коли людина насправду прагне кращого порозуміння і дорожить взаєминами й старається (прийти вчасно, не розлити молоко, щоб дитина завжди почувалася ситою чи у будь-яких інших ситуаціях), то вона це робитиме і без наших «турбот» та «нагадувань». Тільки робитиме це як свій власний вибір, котрому намагатиметься завжди слідувати. А якщо не намагається, то і слова наші марні, вони не змінять людину. От тільки тоді постає просте питання: для чого вам у житті хтось такий, хто не хоче розуміти вас, коли ви просите прийти швидше чи не тиснути на болюче місце «голодною дитиною»?

Емоційна компетентність у взаєминах проявляється у двох вміннях: 1) розуміти свої емоції й дозволяти собі проявляти їх; 2) дозволяти проявляти емоції іншій людині й розуміти їх. На превеликий жаль, зазвичай нас у дитинстві не вчать ані одного, ані другого і тому ми не вміємо проявляти свої емоції й розуміти їх у інших. Як наслідок, у особистих взаєминах отримуємо цілу «купу» труднощів «на рівно-

му місці». Тож, закликаю і прошу: говоріть більше про свої емоції, про те, що відчуваєте, і про ваше ставлення до того, що відбувається у ваших взаєминах. Робіть це без докорів і взагалі без використання займенника «ти», а так, наче сповідаєтеся, просите про розуміння. Аналогічно, коли говорять й інша людина, щоразу концентруйтеся не на її словах, а на власних відчуттях і ставте собі питання «а що зараз хоче донести мені ця людина?». Говорити про свої емоції – це наче промивати брудну почищену картоплину (минулий досвід) під краном, у якому вода тече крапля за краплею; хоч і довго, але з часом картоплина точно буде чиста. Говорити про свої відчуття і почуття – це чесно, затаювати їх у собі – чинити злочин проти свого майбутнього.

Дві аналогії про відповідальність у спілкуванні.

Приклад 1: Дорога – коли ми їдемо автомобілем, то в першу чергу думаємо про свої дії, не намагаємося «підрізати» чи навіть надміру прорахувати, куди поверне водій перед нами. Ми ж не вгадуємо, куди він їде і чому в нього такий стиль водіння, який є. Ми робимо своє і намагаємося бути не правими, а цілими і живими. Самі приймаємо рішення і беремо за них відповідальність. Одним словом, намагаємося бути максимально передбачуваними для інших учасників дорожнього руху і в першу чергу розраховувати на власні водійські навички, вміння і знання правил. Але чому люди настільки часто перекладають відповідальність за особисті взаємини на інших? Наше життя – це та ж сама дорога! На якій немає правих і неправих, а на якій кожен намагається у першу чергу вправно вести своє авто, а з іншого боку, не створювати труднощів комусь іншому. Можливо, люди так часто мають проблеми у взаєминах, бо бездумно створюють «аварійні ситуації», хибно вважаючи, що «ціна питання» конфлікту в особистому житті набагато менша, ніж «ціна питання» дурниці на дорозі? Давайте їхати по житті так само обережно, як і на автобані, де одна дрібна помилка може коштувати великих втрат.

Приклад 2: Взаємини наче похід у ресторан. Якщо ми дуже голодні, а офіціант не підходить, то треба самим підійти до нього! Розумію, з офіційної позиції ресторану і будь-якого ресторатора, що поважає свій заклад, це неприпустимо, але пропоную таки дивитися ширше і прийняти за базові умови: «ніхто нікому нічого не винен». Тож повернімося до голодного відвідувача: він, звісно, може бурчати животом і образливо думати про те, як він би дав гарні чайові, але тепер цього не робитиме, але, погодьтеся, йому від того ані не легше, ані не ситніше. З іншого боку, якщо офіціант хоче отримати чайові, то йому слід бути дуже уважним і ввічливим, замість того, щоб безустанно говорити мобільним телефоном. Висновок доволі простий: перший крок має робити той, кому більше треба, і немає нічого соромного у тому, що ми перші підійшли і попросили у близької людини про потрібне і ще навіть після того залишили щедрі чайові, — у ресторані взаємин краще бути ситим і щасливим, аніж обуреним і голодним.

Ваш чоловік чи, відповідно, ваша жінка — ваш найкращий тренер! І якщо не будете дослухатися до кожного його/її слова, то вас вчитиме Всесвіт набагато жорстокіше і без зайвої поблажливості. Тож насправду рекомендую ловити кожне слово і втілювати його! Не боріться зі своїми коханими, бо це найбезглуздіше, що можете зробити! Ви ж їх обрали і повірте, що не випадково, — вони ж доповнюють вашу систему (родинну модель), і боротися з ними — це наче боротися з собою.

Тож нехай краще чоловік навчить вас готувати, аніж це робитиме його мама; нехай дружина навчить вас цінування своєї праці, аніж це вчитиме життя через побутові проблеми; нехай краще він навчить вас водити, аніж це через штрафи робитиме інспектор ДАІ чи інші учасники дорожнього руху через аварії; нехай краще вона навчить вас дарувати їй квіти і різні приємні дрібнички, аніж життя вчитиме вас цього через розлучення і поневіряння у самотності; нехай краще він

навчить вас спілкуватися, аніж це робитимуть проблемні клієнти; нехай краще вона навчить вас заспокоювати себе, аніж Всесвіту доведеться стримувати вашу агресію через хвороби і болячки.

Довіртеся своїм коханим і слухайте їх! Вони – це ви!

НА ЗАВЕРШЕННЯ...

Ми не завжди розуміємо сили, які впливають на наші взаємини та які формують їх як у часі закоханості, так і згодом у часі любові, якщо до неї дійде. Через це часто отримуємо проблеми і труднощі, які особливо яскраво проявляються у перші три-п'ять років спільного життя. Звісна річ, перейшовши через які взаємини стають міцнішими і щирішими. Однак для того, щоб максимально безболісно пройти через ці випробування, необхідно проводити щоденну профілактику у вигляді спілкування і пошуку порозуміння, приймання себе й іншої людини такою як вона є, цінування і вдячності. І саме коли забувають про те, що для добрих взаємин із коханою людиною потрібно щоденно і виснажливо над ними працювати, отримують непорозуміння і конфлікти на «рівному місці»: час закоханості змінюється часом випробувань, лише пройшовши через які може з'явитися любов. Яка, звісно, не є зафіксованим предметом і яку кожного дня доведеться створювати наново, однак передумови для якої є щораз сильніші й надійніші.

Проблеми є у кожній парі. Труднощі – це невід'ємна частина напруги глибоких взаємин. Переглядаючи серіали чи фільми, можна почати фантазувати про те, що після трива-

лих перипетій завдяки двом-трьом розмовам і несподіваним вчинкам наступає happy end, який триває, «доки смерть не розлучить їх», але це ілюзія. Гарна, але ілюзія. Віра в яку, на жаль, не дає сил і впевненості, так само як і натхнення щось змінювати, а навпаки, часто змушує опускати руки і зароджує думки на кшталт «Чому в них усе так добре, а мені ніколи не вдається? Може, я просто нездара?!». Повірте, проблеми є в усіх без винятку пар, але спільне щастя визначається не відсутністю проблем, а спільною спроможністю їх долати.

Ми не завжди бачимо проблеми в інших пар (навіть якщо для декого вони очевидні), бо схожі на двох діток на сусідніх гойдалках: коли у наших взаєминах проблеми (наша гойдалка позаду), ми не відхиляємо голову, щоб подивитись, «як там у них», коли у нас все чудово (наша гойдалка у крайній точці позаду) – теж не дивимось на інших, а насолоджуємось собою, і навіть коли дві гойдалки в якійсь точці вирівнюються, то це лише мить, після якої кожна (пара) далі рухається по своїй траєкторії: хто вниз, а хто вгору, хто із збільшенням амплітуди, а хто із її затуханням. А якщо ми не бачимо проблем, то як можемо зрозуміти їх поверхневі причини (приводи)? А якщо не бачимо поверхневих приводів, то як можемо пізнати справжні глибинні причини?

Загалом сімейне життя чи розбудова взаємин – це шлях, тривала дорога, якою потрібно пройти, щоб пізнати всі справжні принади життя. І на цьому шляху точно змінюватиметься рельєф і клімат. Гори змінюватимуть рівнини, ліси змінюватимуть поля і навіть сипучі пустелі раніше чи пізніше зміняться на родючі землі, що течуть молоком і медом. Потрібно просто йти, не зупиняючись, але і не намагаючись надто поспішати. При цьому з насолодою пізнавати себе і ландшафт навколо, яким би він не був. Тільки так можна дослідити найбільше закамарків своєї душі – досліджуючи найпотаємніші закутки душі людини, з якою ви наважилися на спільну подорож.

Безмежної безумовної любові вам!

*Цю книгу присвячую
своїй дружині Дані,
якій щиро вдячний
за усі спільно прожиті разом
роки подружнього життя
і яку безмежно кохаю,
незважаючи на те, що, можливо,
коли ця книга побачить світ,
ми уже не будемо разом.*

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА

3

1. ДОШЛЮБНІ ВЗАЄМИНИ:
ЯК ВИБРАТИ ЛЮДИНУ НА ВСЕ ЖИТТЯ?

5

2. ПЕРШІ ПОДРУЖНІ РОКИ:
ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ І КУДИ ДІВАЄТЬСЯ
СТАН ЗАКОХАНOSTІ?
ЯК ЗАРОДЖУЄТЬСЯ ЛЮБОВ?

39

3. ЧОЛОВІК, ЖІНКА ТА ЇХНІ БАТЬКИ:
МИНУЛЕ, ЩО ВИЗНАЧАЄ МАЙБУТНЄ

77

4. ЖІНКА, ЧОЛОВІК ТА ЇХ БУДНІ:
ЩО РОБИТИ З РУТИНОЮ І ЯК НАВЧИТИСЬ
СПІЛКУВАТИСЬ, ЯКЩО МИ ТАКІ РІЗНІ?

111

НА ЗАВЕРШЕННЯ...

155

**Виїзні тренінги
по Україні
і за кордон**



**Психологічний
журнал**

ЕКСПЕРИМЕНТ

Україномовний
журнал для тих,
хто думає

www.experiment.com.ua

SPE
школа розвитку
www.spe.org.ua

**Корпоративні
навчальні
програми**

**Щоденники
успіху**

Покращення взаємин
Свідоме батьківство
Фінансова грамотність
Великий оратор
Особиста ефективність
Власний бізнес
та багато інших

Відеокурси

**Книги
Романа
Кушніра**

«Великий оратор»
«Мистецтво
відповідального
спілкування»
«Продажі з любов'ю»
«Як виховати успішну
і щасливу дитину?»
«Створюй! Дій! Досягай!»
«Історії і притчі для
особистісного зростання»
та багато інших



**Курси
особистісного
зростання:**

Мистецтво спілкування
Ораторське мистецтво
Тайм-менеджмент
Психодіагностика
та багато інших

**Індивідуальні
консультації**

**Онлайн-навчання,
вебінари**

**Розвиваючі аудіокниги
і аудозаписи занять**

Навчально–пізнавальне видання

Кушнір Роман Олегович

ЖІНКА І ЧОЛОВІК:
ЯК ЗНАЙТИ ПОРОЗУМІННЯ І
РЕАЛІЗУВАТИ СЕБЕ
У ОСОБИСТИХ ВЗАЄМИНАХ?
ЧАСТИНА І.
ДОШЛЮБНІ ВЗАЄМИНИ
І ПЕРШІ РОКИ

Підписано до друку 23.12.2015 р.

Формат 60х90^{1/16}

Папір офсетний. Друк офсетний.

Наклад 500 прим.

Видавець та виготовлювач друкарня «Коло», 2015

м. Дрогобич, вул. Бориславська 8

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК№498, від 20.06.2001 р.