

# Рецепты счастливых отношений

**Автор:**

[Джон Грэй](#)

Рецепты счастливых отношений

Джон Грэй

Практические советы, техники и упражнения, представленные в «Рецепты счастливых отношений», помогают полностью изменить жизнь всего за несколько дней, оставаясь полезными и в дальнейшем. Благодаря этой книге вы не только узнаете, как сделать так, чтобы вас с партнером всегда связывала любовь и близость, но и научитесь по-настоящему любить себя и улучшать любые виды отношений с людьми, а также познакомитесь с мощными практическими техниками для обретения любви к себе и к другим. Благодаря описанным в этой книге методам тысячи людей научились освобождаться от эмоционального напряжения и разрешать неизбежные в любых отношениях конфликты.

Джон Грэй

Рецепты счастливых отношений

Copyright © 1984 by John Gray

\* \* \*

Всем сильным людям, которые не боятся чувствовать и готовы открыть свои сердца, создавая лучший мир для всех нас

## Предисловие

Все мы хотим любить и быть любимыми, но, оказывается, удовлетворить одну из основных человеческих потребностей бывает очень непросто. Близкие устойчивые отношения жизненно необходимы для сохранения психологического здоровья. Чтобы создать и надолго сохранить такую связь, одного лишь намерения оказывается недостаточно – нужны навыки, практика и готовность приложить усилия ради достижения поставленной цели.

Хотите научиться искренне давать и принимать любовь? Сначала придется осознать возможность дарить, не рассчитывая на благодарность, и получать, не требуя большего. Безусловная любовь не является недостижимым идеалом. С помощью некоторых практик она становится вполне реальной. Секрет обретения этого навыка прост – начните с любви к себе. И тогда ваши способности давать и принимать любовь разовьются автоматически.

Безусловная любовь возможна, когда сердце наполнено до краев. Легко любить кого-то, не требуя ничего взамен, пребывая в хорошем настроении и чувствуя любовь окружающих, – и совсем другое дело, если мир предстает в черном свете и кажется, что никому ты по большому счету не нужен. В такие моменты, когда трудно получить любовь и внимание от окружающего мира, нужно обратиться внутрь и оказать поддержку самому себе. Довольному собой человеку намного проще общаться и обсуждать собственные потребности и желания. Мы превращаемся в магнит, притягивающий помощь извне.

Эта книга прекрасно иллюстрирует, как невыраженные негативные эмоции мешают нашей способности любить себя и других. Научившись чувствовать и проявлять то, что спрятано внутри, мы начинаем принимать те части себя, что были недоступны ранее. Нам нет нужды оставаться в плену прошлого, мы свободны делиться с окружающими своим внутренним богатством и принимать признание и поддержку, которых заслуживаем. «Рецепты счастливых отношений» научит тому, как с любовью относиться к себе и создавать долгие и по-настоящему крепкие отношения, искренне любить, общаться и помогать друг другу. Но самое главное – научиться любить себя, ведь это главная любовь человеческой жизни.

Гарольд Х. Блумфилд, доктор медицины, автор книги «Lifemates»

## Введение

«Рецепты счастливых отношений» впервые увидела свет четырнадцать лет назад, и с тех пор благодаря ей тысячи людей обрели счастье, наладив личные отношения. Я постоянно получаю письма и отвечаю на звонки моих пациентов, сохранивших брак, ставших ближе с родственниками и детьми. Эту книгу часто рекомендуют психотерапевты и консультанты по вопросам семьи и брака. Такая популярность сделала ее бестселлером.

Практические советы, инструменты и упражнения, представленные в «Рецепты счастливых отношений», помогают полностью изменить жизнь всего за несколько дней, оставаясь полезными в дальнейшем. Благодаря этой книге вы не только узнаете, как сделать так, чтобы вас с партнером всегда связывала любовь и близость, но и научитесь по-настоящему любить себя и улучшать любые виды отношений с людьми.

Как это часто бывает, начало любовной связи выглядит многообещающе. Но постепенно страсть проходит, и мы либо просто сохраняем к партнеру добрые чувства, либо полностью охлаждаем. И хотя ярко выраженного желания порвать с ним может и не быть, но во многих случаях это становится единственным вариантом выбора.

К счастью, осознав, что чувства поддаются исцелению, можно найти решение данной проблемы. И чтобы снова «ожить» в эмоциональном смысле, нет необходимости искать нового партнера. Любовь спит, она не умерла. Ее можно пробудить и извлечь на свет Божий.

Вы откроете для себя способы возвращения чувств.

Одного лишь желания быть любимым еще недостаточно; нужно изучить новые стратегии управления эмоциями.

Основная трудность, подстерегающая нас в личных отношениях, – суметь сохранить любовь, несмотря на возникающие время от времени обиды и

непонимание.

Во время работы над этой книгой я открыл для себя много нового и удивительного в том, как мужчины и женщины чувствуют и выражают свои чувства. Нередко мы говорим на разных языках и действуем так, будто родились на разных планетах. Об этом я писал в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»[1 - М.: «София», 2000–2009.]. Но даже тем, кто знает об этих различиях, все равно не удастся избежать конфликтов, и основой поиска решений и компромиссов в отношениях с противоположным полом является мудрая трансформация негативных эмоций в позитивные.

Чтобы справиться с чувствами, мужчины чаще всего обдумывают их про себя, а женщины о своих тревогах предпочитают говорить вслух. Этот фундаментальный конфликт можно разрешить с помощью приведенной в восьмой главе «Техники Любовных Писем». Она особенно полезна женщинам, чьи мужья не желают беседовать о чувствах, и тогда рядом не оказывается никого, с кем можно было бы обсудить возникшие проблемы.

Если женщине слишком долго не предоставляется возможности высказаться, ее внутреннее напряжение нарастает, и во время следующего неизбежного разговора она так сильно расстраивается, что конструктивного диалога без обвинений и нападок ни за что не получится (подобным образом реагируют и некоторые мужчины).

Мужчинам я тоже рекомендую применять «Технику Любовных Писем», когда размышления о том, что их беспокоит, не приносят успокоения. Лично я всегда обращаюсь к ней, чувствуя раздражение или внутреннее сопротивление чему-либо. После исследования своих чувств я в состоянии намного легче и свободнее о них говорить.

Эмоции обладают огромной силой. Они могут сблизить и придать отношениям совершенно новый импульс – либо глубоко обидеть и оттолкнуть партнеров друг от друга. Очень важно научиться не обрушивать на близкого человека все, что мы чувствуем, а поделиться так, чтобы не задеть его и не причинить ему боль. Именно поэтому порой необходимо описать свои чувства на листе бумаги, который можно потом выбросить, а иногда «отослать» любимому. Если вам кажется, что, прочитав письмо, он обидится и почувствует себя виноватым, оставьте корреспонденцию неотправленной.

В дополнение к «Технике Любовных Писем» я предлагаю вам после письменного изложения всего, что вы хотели бы сказать партнеру, написать себе воображаемый «ответ» – то, что хотели бы услышать вы сами. Это маленькое продолжение может стать чрезвычайно важным.

В процессе чтения книги вы многое узнаете о том, как научиться управлять своими чувствами и эмоциями. Вы больше не будете ощущать собственной беспомощности от того, что вас захватывает волна не подлежащего контролю гнева или обиды. Самое главное: вы поймете, насколько важно осознавать свои чувства как искреннюю реакцию на все происходящее в жизни, и научитесь избавляться от последствий негативных эмоций. То, что принесло вам боль в прошлом, не должно омрачать настоящего. Честно признаваясь себе в своих чувствах, вы по-настоящему поймете: «Чувства подлежат исцелению!»

Джон Грэй, доктор психологии

## Глава 1

### Любовь: базовая потребность

Мы, люди, – необыкновенно сложные создания с бесконечной чередой желаний, требующих исполнения, – физических, эмоциональных, ментальных и духовных. Срыв плана на любом из этих уровней нередко облекает на страдание все наше существо. Но есть одна базовая потребность, неудовлетворение которой несет разочарование и распад во все аспекты нашей жизни. Это потребность в любви – любви к другим и к себе самому.

Причиной недовольства и отчаяния в основном является нехватка любви. Стремление любить и быть любимым перевешивает все остальные желания. Без любви вы никогда не почувствуете себя по-настоящему счастливыми. Это основа уверенности в себе, с нее начинается построение успешной жизни. Никакие блага мира не принесут радости, если вы недовольны собой и рядом нет истинно близких людей. Никакие достижения, никакие ценные приобретения не способны заменить любовь.

Я хочу сказать, что главная проблема большинства людей – в неумении удовлетворить свою потребность в любви. Отсюда и возникает большинство проблем самого разного толка.

Все начинается с любви к себе. Когда вы сами себя не любите, другим это сделать еще сложнее. Если хотите ощутить столь желаемое и заслуженное признание со стороны других, прежде всего сами оцените себя по достоинству.

Каждый из нас в этом мире уникален и обладает особыми качествами. Нет никого, кто был бы лучше вас. Вы занимаете свое особое место во Вселенной, и составной частью процесса роста и развития является поиск собственной ниши: что вы можете предложить миру, что вы можете здесь сделать – и, соответственно, заниматься этим. Это открытие принесет вам чувство величайшего удовлетворения и придаст душевных сил. Единственный способ решения данной задачи – перестать прятаться от того, кем вы являетесь на самом деле, принять и полюбить себя таким, каков ты есть.

Если бы вы не любили себя, вы бы не читали эту книгу. Какая-то часть вас достаточно любит себя, чтобы сказать: «Я заслуживаю больше любви и намерена ее получить. Надеюсь, эта книга поможет». По крайней мере, вы не махнули на себя рукой.

Задумайтесь над следующими вопросами и ответами:

В: Почему вы расстраиваетесь, когда люди не одобряют вас?

О: Потому что вы чувствуете, что заслуживаете неодобрения.

В: Почему вы стремитесь красиво одеваться?

О: Чтобы нравиться окружающим.

В: Почему вы хотите, чтобы вас любили?

В: Потому что чувствуете, что достойны этого.

В глубине души вы хотите любви, одобрения и принятия со стороны окружающих и знаете, что заслуживаете этого. Но, как и большинство людей, вероятно, позабыли ощущение любви к себе, которое испытывали в раннем детстве.

Что происходит, когда любишь себя

Человек, который относится к себе с любовью, в присутствии окружающих способен свободно, без страха и стеснения проявлять свои таланты. Чем сильнее вы себя любите, тем лучше можете себя реализовать. Чем лучше реализовываете, тем проще окружающим оценить вашу истинную суть, а не внешнее проявление, образ или маску. Чем больше вас любят и ценят другие люди, тем больше вы любите себя. Вот такой круговорот возрастания любви и настоящей самореализации.

Я люблю себя больше

С радостью проявляю свои лучшие качества

Отчего еще больше нравлюсь другим

Поэтому люблю себя еще сильнее

И так далее...

Если человек не любит себя и скрывает свое настоящее «я» под какой-либо маской, такой круговорот происходит в обратном направлении – любви становится меньше, возможностей для истинной самореализации – тоже.

Я люблю свое истинное Я меньше

Не проявляю свое истинное Я (ношу маску)

Окружающие не испытывают ко мне особой любви

И поэтому я люблю себя еще меньше

И так далее...

Чем больше любишь себя, тем выше способность любить и ценить других. Мир становится совсем другим. Для каждого человека он представляет собой большое зеркало, отражающее его истинное «я». И все мы видим его через по-разному окрашенные очки, в зависимости от того, что чувствуем по отношению к себе.

Люди, которые ненавидят окружающий мир, ненавидят сами себя. Чаще всего ваше негативное восприятие окружающих означает неодобрительное отношение к себе. И чтобы научиться принимать, любить, ценить других и улучшить с ними отношения, нужно сделать первый шаг – полюбить себя и научиться быть собой.

Но прежде, чем пуститься в путь, ведущий к обретению любви к себе, давайте вспомним, с чего все началось...

### С чего все началось

Вы родились с бесконечным запасом любви к себе. Она является естественной составляющей отношения ребенка к собственной персоне. Вы видели когда-нибудь малыша, которому не нужны любовь и внимание, не поднимающего шум, когда он не получает желаемого в достаточном количестве? Представляете себе младенца с жалобами: «Отстань, в конце концов, ты душишь меня своей любовью!»

В детстве мы все себя любим и принимаем такими, как есть. Но повзрослев, боимся показать или даже признать эту любовь. Мы вдруг поняли, что проявлять ее в присутствии других людей очень рискованно. И теперь до конца дней обречены жить, усвоив новые базовые правила:

1. Хвалить себя – нехорошо.
2. Желать чего-то для себя – недостойно.
3. Быть собой – недопустимо.

4. Делать ошибки – непростительно.

5. Проявлять себя – некрасиво.

1. Высоко себя ценить – это правильно

С ранних лет вам внушали, что любить себя и высоко себя ценить – нехорошо. Вы узнали, что относиться к себе с одобрением – это бахвальство, а бахвальство – это плохо. Вы усвоили, как опасно действительно любить себя, поскольку люди в таком случае будут вас критиковать.

Представьте: вы приезжаете на вечеринку, кто-то к вам подходит и говорит: «Ты просто великолепен!» Если вы согласитесь: «Я знаю, я сегодня действительно отлично выгляжу», человек, сказавший комплимент, вероятно, поскорее отойдет, сочтя вас как минимум странным. Того, кто открыто принимает и любит себя, окружающие обвинят в эгоизме и заносчивости и будут избегать. Так принято в нашем обществе.

Стремясь получать любовь и поддержку со стороны, вы быстро научитесь прятать естественные чувства по отношению к себе и вырабатываете привычку принижать собственные достоинства. Постепенно сами начинаете в это верить, подавляете любовь к себе и забываете о ней.

2. Желать чего-то для себя – вполне достойно

Подрастая, вы быстро научились тому, что мир был создан не только для вас и вы не всегда можете получить то, чего хотите. Вы научились чувствовать себя виноватым и плохим за то, что проявили эгоизм и захотели большего. Пытаясь быть хорошим и достойным любви, вы стали подавлять желания. В результате вы понемногу начинаете походить на робота, выполняющего прихоти других ради того, чтобы заслужить их любовь и одобрение. Возможно, вы даже стали стыдиться своих потребностей и желаний, ибо они «эгоистичны».

### 3. Быть собой – это хорошо

Дети часто усваивают следующее: любовь нужно заслужить или чем-то за нее заплатить. И вот вы приходите к выводу: сами по себе вы никакой ценности не представляете, но ею обладает что-то конкретное – например, ваша внешность, действия, успех, способность делать то, чего от вас ожидают. Если в детстве вы чувствовали, что вас то любят, то не любят, значит, в вашей голове, скорее всего, созрел вывод: человек настолько хорош и ценен, насколько умеет удовлетворить других и делать их счастливыми. Таким образом, теперь ваша вера в себя базируется на том, насколько вы умеете «быть хорошим».

### 4. Делать ошибки прощительно

Каждый ребенок быстренько осознает реальность обусловленной любви: если ты все сделал правильно – ты выиграл, если ошибся – проиграл и утратил любовь.

Существует и другая крайность: ребенок, чьи родители пытались окутать свое чадо безусловной любовью. Они игнорировали ситуации, когда он вел себя неадекватно или допускал ошибки, и делали вид, что все прекрасно.

Подсознательно вы ощущали их неодобрение или сопротивление, но не имели возможности получить прощение. В обоих случаях вы знаете, что несовершенны, и чувствуете себя недостойным одобрения. Вы перестаете доверять похвалам со стороны окружающих и в то же время боитесь их недовольства.

### 5. Проявлять себя – это правильно

Вот так у вас развилась потребность угождать родителям и сверстникам ради того, чтобы заслужить их любовь. Вы потеряли способность к спонтанному самовыражению. Вы всеми силами стараетесь походить на окружающих и упускаете возможность проявить собственную уникальность.

Не давая раскрыться своим внутренним способностям, человек живет в состоянии фрустрации и подавленности, поскольку задушил свой потенциал к достижению успеха. Одна часть вашей личности хочет себя проявить, но другая стремится получить любовь и приятие извне, поэтому приносит это желание в жертву.

Учитесь доверять любви

Все эти старания спрятать свое истинное «я» ради того, чтобы заслужить любовь, имеют неприятную изнанку: вы утрачиваете способность искренне принимать любовь окружающих.

Если побеждает та часть, что заставляет вас скрывать свое настоящее лицо в попытках понравиться другим, вы перестаете доверять любви и одобрению со стороны людей, которым так сильно пытаетесь угодить. Когда кто-то проявляет свое благосклонное к вам отношение, внутри тут же раздается тоненький голосок: «Он бы так ни за что не говорил, если бы знал, какой я на самом деле». Вы изо всех сил хотите быть хорошим, зная при этом, что неискренни, поэтому никакая похвала в ваш адрес вас не радует.

В следующей главе мы исследуем разные способы, которые применяют люди, чтобы скрыть свое «я».

## Глава 2

### За кем вы прячетесь?

Чтобы заслужить любовь и нравиться окружающим, вы, как и большинство людей, выработали множество разнообразных поведенческих стратегий; они помогают вам получать признание и одобрение. Эти стратегии превратились в роли либо типы личностей, согласно которым вы себя ведете – сознательно или неосознанно.

В этой главе перечислены самые распространенные примеры типов личностей. Возможно, в некоторых из них вы заметите подходящее к вам описание. Для каждой категории я предлагаю несколько подсказок, для того чтобы вы могли сбросить маску и выразить себя настоящего, спрятанного где-то глубоко внутри. Эти подсказки ни в коем случае не являются завершенными рецептами. Далее в книге я познакомлю вас с мощными практическими техниками для обретения любви к себе и к другим.

#### 1. Отличник

Еще будучи ребенком, он понял как можно получить любовь: старайся выделиться и превзойти других. Поэтому для него является обязательным максимальное проявление своих талантов. Отличник всегда пытается превзойти ожидания окружающих и обязательно оказаться на виду. Он постоянно чувствует необходимость новых достижений, не позволяя себе расслабиться. Он не прощает слабости и глупости ни себе, ни другим и обычно бывает очень критичным.

В глубине души Отличнику кажется, что он никогда не будет достаточно хорош, поскольку всегда есть простор для дальнейшего роста. Этот тип может очень сильно зависеть от других людей и своего положения в обществе, так как основным мотиватором его поведения является страх оказаться брошенным, никому не нужным. Он обычно возлагает на себя ответственность за все.

Отличнику следует научиться больше отдыхать и осознавать, что его будут любить даже тогда, когда он не выдает слишком высоких результатов. Чаще уходить в отпуск и читать романы. Сделайте перерыв; высокое артериальное давление – слишком дорогая цена за что бы то ни было.

## 2. Критик

Критик постоянно выискивает, подмечает, обличает и рассказывает о недостатках окружающих. Он черпает силы, критикуя и умаляя достоинства людей. Возможно, он сам себя ненавидит и проецирует это отношение на других, поэтому относится к ним столь предвзято и нетерпимо. Как только такому человеку кажется, что и он тоже может стать объектом критики, Критик

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

М.: «София», 2000–2009.

----

Купити: [https://telnovel.com/grey\\_dzhon/recepty-schastlivyh-otnosheniy](https://telnovel.com/grey_dzhon/recepty-schastlivyh-otnosheniy)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)