

Д Ж О Н
ГРЭЙ



РЕЦЕПТЫ СЧАСТЛИВЫХ
ОТНОШЕНИЙ

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «МУЖЧИНЫ С МАРСА, ЖЕНЩИНЫ С ВЕНЕРЫ»



софия

Джон Грэй

Рецепты счастливых отношений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39961381

Рецепты счастливых отношений:

ISBN 978-5-906897-20-6

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Глава 1	11
Глава 2	36
Конец ознакомительного фрагмента.	41

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. 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 женщи-

¹ М.: «София», 2000–2009.

нам, 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

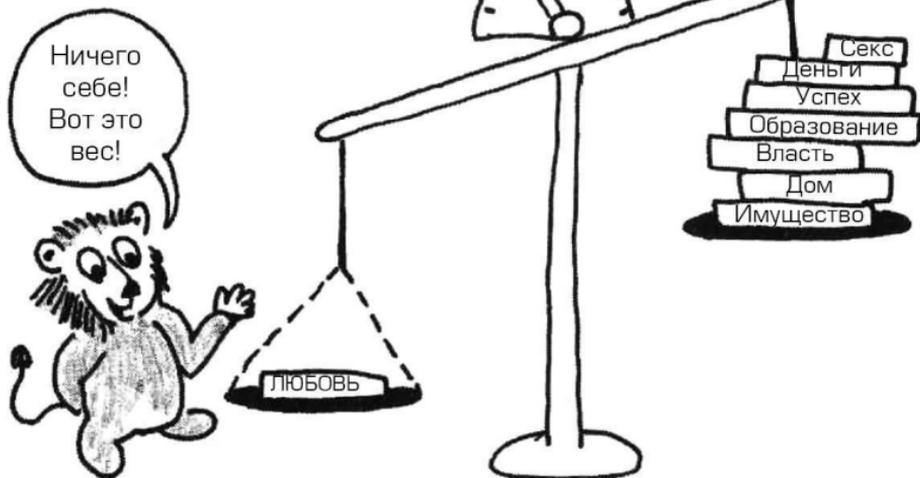
Мы, люди, – необыкновенно сложные создания с бесконечной чередой желаний, требующих исполнения, – физических, эмоциональных, ментальных и духовных. Срыв плана на любом из этих уровней нередко облекает на страдание все наше существо. Но есть одна базовая потребность, неудовлетворение которой несет разочарование 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.



*Без любви все остальное
приходит в упадок.*



*Потребность в любви перевешивает
все остальные нужды.*

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 человек обладает особыми качествами,
которые делают его уникальным.*

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 – пе-

рестать 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 реализовы-

ваете, 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.



*Когда начинаешь любить себя больше,
ты с удовольствием проявляешь свои способности
и таланты и позволяешь людям любить себя больше.*

**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 поразному 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 се-

бя и научиться быть собой.



Любовь к себе учит любить других.



*Мир подобен зеркалу,
в котором отражается истинная суть человека.*



Люди, ненавидящие мир, ненавидят себя.

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!»»



Любить себя очень опасно.

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.*



Скорее всего, вам рассказали о том, что окружающим не нравятся те, кто себя хвалит.

Стремясь получить любовь и поддержку со стороны, вы

быстро учитесь 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».



Уже с первых лет жизни мы начинаем стыдиться своих желаний.

3. Быть собой – это хорошо

Дети часто усваивают следующее: любовь нужно заслу-

жить 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».



*В процессе взросления вы, скорее всего, узнали:
чтобы получить любовь, за нее нужно заплатить.*



Вы осознаете свое несовершенство, чувствуете себя недостойным подобной похвалы и постепенно перестаете доверять любви.

4. Делать ошибки прощительно

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

Существует и другая крайность: ребенок, чьи родители

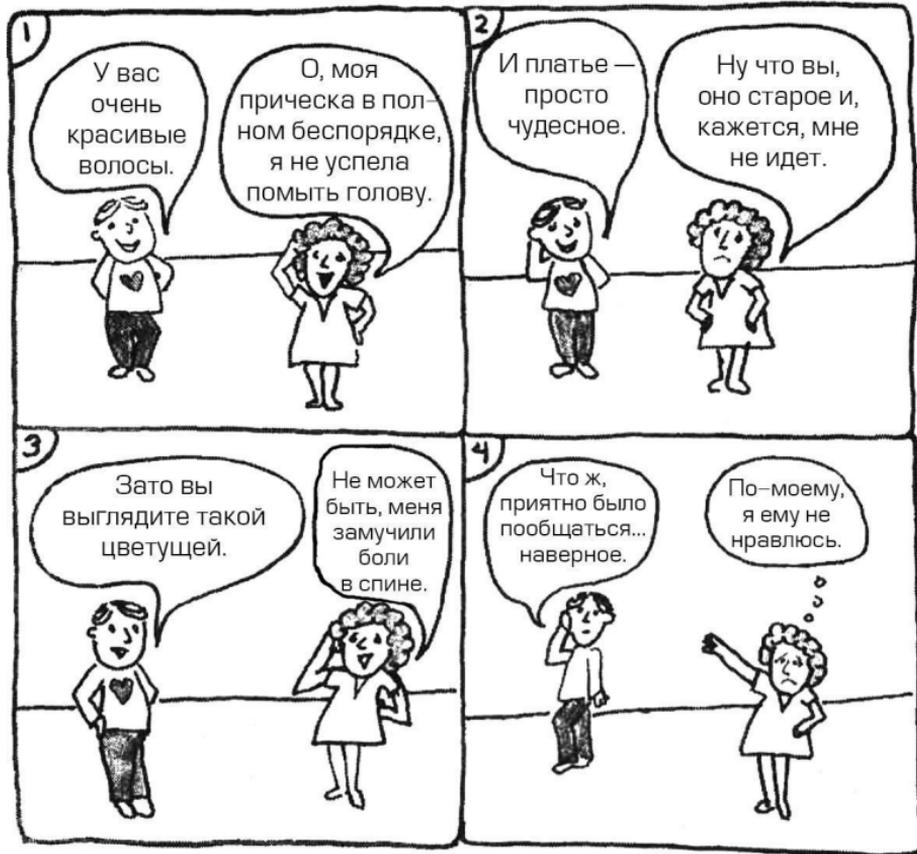
пытались окутать свое чадо безусловной любовью. Они игнорировали ситуации, когда он вел себя неадекватно или допускал ошибки, и делали вид, что все прекрасно. Подсознательно вы ощущали их неодобрение или сопротивление, но не имели возможности получить прощение. В обоих случаях вы знаете, что несовершенны, 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.



*Некоторые люди боятся достигнуть успеха,
поэтому хоронят свой потенциал.*



Если вы не можете любить себя, то теряете способность искренне принимать любовь окружающих.

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 стре-

мится 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 раздастся 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 постоян-

но чувствует необходимость новых достижений, не позволяя себе расслабиться. Он не прощает слабости и глупости ни себе, ни другим и обычно бывает очень критичным.



Над Отличником постоянно довлеет стремление соответствовать и превзойти. На отдых и расслабление нет времени, он должен достигать и проявить себя.

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 расслабляться и осознавать, что его могут любить даже тогда, когда результаты его деятельности безупречны.

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 да-

ление – 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.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.