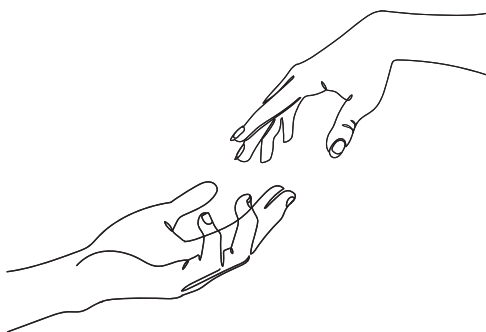




# Введение



---

Идея написать эту книгу пришла мне в голову, когда я был в гостях у своих друзей, Максима и Анжелики. Я люблю у них бывать. Они всегда меня кормят, но, поверите ли, это даже не главное — еще мы с ними разговариваем обо всем на свете, в том числе и об отношениях. О моих отношениях, их, наших общих друзей и знакомых.

Максима я знаю уже почти что двадцать лет, а Анжелику, конечно же, меньше, так как она была женой моего друга не весь этот срок. Максим прошел долгий жизненный путь, в том числе и путь различных отношений. Ему сейчас, как и мне, чуть больше сорока лет, и он уже в четвертом браке. Кто-то может сказать: «Ну ничего себе, пример для подражания, столько разводов!»

На самом деле путь Максима не просто интересен, но и показателен. *У каждого человека, конечно же, своя история отношений в принципе. Но вот результат, к которому стремятся все,*

*один и тот же* — отношения должны быть счастливыми. И согласитесь, не все до этого результата доходят. Да и счастье люди понимают по-разному.

Для кого-то это долгая совместная жизнь и спокойная старость, для кого-то — бурный короткий роман, а для кого-то — что-то еще. Однако в большинстве случаев люди все-таки стремятся к долгим отношениям. Есть в нас такая установка.

Кто-то когда-то сказал, что поддерживать долгосрочные отношения — это правильно, и мы живем с этим, верим в это. Конечно, ничего плохого в поддержании отношений нет, если человек действительно счастлив. Плохо, если человеку плохо. И так бывает часто. Но многие, несмотря на дискомфорт, не расстаются с партнером, стараются сохранить отношения любой ценой — ведь «так должно быть», «так правильно».

И вот люди живут вместе год, два, пять, а иной раз и десять лет, а потом все равно расходятся. Или не расходятся, но, когда наступает преклонный возраст, говорят: «Я прожил (или прожила) несчастливую жизнь, надо было все-таки расставаться...» И чаще всего происходит это потому, что нас никто не учит выбирать себе партнера, строить с ним отношения, а уж тем более с ним расставаться.

Чтобы всему этому научиться, не надо изучать какую-то особую науку — только разобраться в психологии человека. Причем не в психологии партнера, а в своей собственной.

Надо стараться понять себя, а не подстроиться под другого, как мы обычно делаем.

Тут стоит сделать пометку: «психология» — это название науки, поэтому, конечно, имея в виду индивидуальное сознание, правильнее будет сказать «психика». Но в обиходе все привыкли говорить «психология человека», и я не вижу в этом ничего плохого. Наша психология, наша психика, наша нервная система — я буду использовать эти термины как синонимы.

Итак, с точки зрения здоровой психологии более естественно было бы не пытаться понять партнера, а осознавать, что происходит с тобой, хорошо ли тебе, плохо ли. И если человек это понимает, то он со своим состоянием уже может что-то сделать. Например, попытаться разобраться в отношениях или... закончить их, если разобраться не получается.

Отношения в целом нужны для того, чтобы в них было хорошо. *Поэтому понять, что вам в партнерстве действительно нужно, от чего вам действительно хорошо, а что не нужно и от чего плохо — это не просто важно, а необходимо.* Да, отношения — это про эмоции и чувства, которые основаны на влечении, но только влечением все не ограничивается.

Наши потребности — это вопрос и влечения, и принятия, и быта, и всего остального, к чему мы привыкли и что сформировало наши бессознательные сценарии поведения. Потребности влияют на наше эмоциональное состояние и на то, как мы себя в отношениях чувствуем.

Получается, что, как бы грубо это ни звучало, *отношения — это про удовлетворение потребностей.* И сейчас я говорю не только про секс.

На самом деле в нас очень много разного, про что мы не знаем и не задумываемся. Именно поэтому в мире не так много счастливых отношений и так много несчастливых.

Так вот, без понимания своей психологии построить счастливые отношения невозможно. И к сожалению, нас этому никто не учит. А зря.

Обо всем этом я как раз-таки и думал, когда был в гостях у своих друзей. Я смотрел на него и понимал: он прошел долгий путь и понял для себя, что ему в отношениях важно и нужно. А потом наконец-то встретил девушку, Анжелику, которая не только привлекла его, но и дала ему это все. А Максим, в свою очередь, смог дать Анжелике то, что нужно ей.

В тот самый момент я и решил эту книгу написать. Про тот путь, который каждый из нас в отношениях проходит.

И я хочу донести одну простую мысль: если путь «долог и тернист», если отношения никак не складываются, то это все не просто так. И с этим важно и нужно разобраться, основываясь на знаниях о личной психологии.

Конечно, некоторым везет и они сразу встречаются подходящего человека, с которым строят счастливые отношения. Но так бывает далеко не всегда. Очень и очень многим нужно пережить несколько расставаний (может, даже разводов), чтобы осознать, что с ними происходит и почему отношения не складываются.

В процессе жизни человек получает опыт, который использует в дальнейшем. Опыт этот может быть как положительным, так и отрицательным. И к сожалению, многие люди не извлекают из печального опыта уроки — продолжают жить по тем же сценариям, которые не позволяют создать адекватные, здоровые, счастливые отношения. А кто-то, получив негативный опыт, вообще отказывается от отношений, сознательно или бессознательно — «уже пробовал, не получилось, было больно, больше не хочу».

Все, как всегда, упирается в наши *личностные психологические особенности и проблемы*. Именно они регулируют наши сценарии поведения. На них базируются наши потребности, которые мы очень хотим удовлетворить. Возможно, звучит немного сложно, но, чтобы разобраться во всем этом, не нужно получать психологическое образование — достаточно просто научиться понимать себя.

Вот об этом и будет эта книга. Прочитав ее, многие смогут избежать новых ошибок при выборе партнера и построении отношений.

Ведь когда-то и у меня не получалось быть в адекватных отношениях, и я не мог понять, что и почему я делаю не так... Раз за разом я следовал одним и тем же сценариям, и раз за разом отношения приходилось заканчивать.

Только в тридцать шесть лет, когда я начал интересоваться психологией, мне стало понятно, что здесь что-то не так. В тридцать семь я начал разбираться с собой, и только в тридцать восемь у меня это получилось. В это время я уже начал получать психологическое образование и применять

изучаемые методы и практики в жизни — в том числе и своей.

*Вот так, экспериментируя и разбирая собственные проблемы, я в конце концов сформировал свой метод работы с клиентами. В основу его легли два психологических подхода: работа с когнитивными способностями и работа с эмоциональным состоянием.* Первый подход — про когниции, то есть про мыслительный процесс, и про поведение, являющееся следствием рационального и сознательного процесса. Второй — про эмоции и чувства, которые появляются на основе того, что приятно называть эмоциональными, подсознательными или бессознательными процессами. С помощью этого метода я смог изменить себя, свою психологию, сценарии поведения и сценарии отношений.

Прочитав эту книгу, вы сохраните много времени и сил — ведь вам не придется проходить путь проб и ошибок самостоятельно, как мне или моему другу Максиму. Заручившись основными принципами личностной психологии, вы сможете разобраться с собой и построить счастливые долгосрочные отношения — или, как я их называю, *осознанные отношения*.

Кто-то может спросить — разве есть какое-то универсальные правила для всех? Да, я вас уверяю, они есть. Ему сразу же учатся, когда приходят к психологу. И правило это простое — быть честным с собой и следовать за своими желаниями, прислушиваясь к эмоциям и чувствам. Созидать, а не разрушать себя.

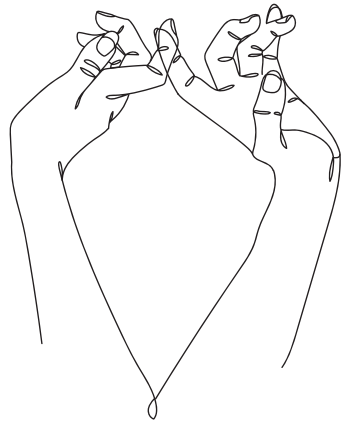
Этому, как ни странно, нужно учиться. Но бояться не надо — я вам помогу.

Эта книга основана на моем личном жизненном опыте и на моей профессиональной психологической практике. Я старался все, что знаю, сказать простым языком. И подкрепить примерами из жизни.

Но давайте обо всем по порядку.



## Глава первая



### ПОЧЕМУ ОТНОШЕНИЯ — ЭТО ВСЕГДА ПРО ПСИХОЛОГИЮ?

---

*Почему, говоря про отношения,  
нужно начинать с психологии  
каждого отдельного человека?*

Если кто-то думал, что эта книга начнется так же, как и многие другие книги про отношения, с чего-то вроде «вам нужно вести себя вот так и вот так», то он ошибался. Начиная говорить про отношения, в первую очередь нужно разобраться с психологией человека, причем каждого в отдельности.

*Наши отношения — это мы, а мы — это наша психология.*

Это касается всех отношений, какими бы они ни были — с партнером, с родителями, с детьми, с друзьями, с коллегами... Все упирается в нас самих, в нашу личность, характер, в наши психологические особенности и проблемы. Именно исходя из них, мы выстраиваем контакты с другими людьми.

*Делаем мы это бессознательно.* Где-то когда-то увидели примеры, которые нам понравились, а теперь следуем им по наитию или, другими словами, автоматически. Ведь, если говорить честно, отношения нас никто не учит строить, так что все знания о них мы получаем спонтанно.

В первую очередь, конечно, берем пример с родителей. Потом уже обращаем внимание на других родственников, на старших товарищей, учителей и многих других, с кем сталкиваемся в процессе первых лет (или даже десятилетий) жизни. А когда мы входим в первые отношения, то делаем это не задумываясь — так, как бессознательно обучились, и так, как нам кажется правильным.

Но счастье приходит не сразу. Мы учимся на ошибках и далеко не в первых отношениях можем сказать — да, я знаю, как надо! *Вообще, чаще всего задумываться про отношения мы начинаем только тогда, когда они у нас уже несколько раз не сложились.* Становится очевидным, что раз за разом мы наступаем на одни и те же грабли.

И только пройдя этот путь, набив множество шишек, можно сказать — да, теперь я что-то про отношения знаю, представляю, как надо! Однако многие люди так и не достигают понимания. Они

не пытаются осознать, почему отношения вновь и вновь не получаются, не подводят итоги и не делают работу над ошибками.

Поэтому и правильно начинать с психологии отдельного человека. Давайте про нее и поговорим, чтобы понимать, с чего все начинается, как формируется и к чему может привести.

### *Как формируется психология отдельного человека?*

Любой человек в этом мире не сразу рождается настоящим человеком. Настоящим он становится только в процессе жизни, через формирование себя и своей психологии. Да, что-то человек уже несет в себе на генетическом уровне, но большую часть личности он приобретает в процессе жизни.

Вообще, можно выделить следующие составляющие психики человека: то, что ему передается на генетическом уровне; то, что он формирует в материнской утробе, и то, что он приобретает в процессе своей жизни. В последнюю группу входят все личностные особенности и сценарии поведения, в том числе и сценарии построения отношений.

Когда ребенок рождается, в нем уже присутствуют определенные процессы жизнедеятельности. Он может дышать, кричать, переваривать

простую пищу и так далее, что дает ему возможность существовать в реальном мире. Все остальное формируется уже со временем.

В целом, человек продолжает формироваться примерно до двадцати пяти лет — последние нейронные связи формируются примерно в этом возрасте.

Интересно, кстати, что эти нейронные связи отвечают за возможность долгосрочного планирования и формирования будущего. Именно поэтому молодому человеку, не достигшему двадцати пяти лет, так сложно понять, какую профессию ему выбрать, кем он хочет стать — просто на физиологическом уровне он еще не умеет строить такие отдаленные планы.

Так вот, вернемся к обсуждению детской психологии. Младенцы, дети и подростки не могут существовать самостоятельно, им нужна постоянная опека и забота. *И в процессе того, как их опекают и о них заботятся, они формируют свои нейронные связи, то есть бессознательные сценарии поведения и сценарии построения отношений.*

Чтобы нейронные связи сформировались, действия, которые их создают, должны повторяться много раз. *Чем больше раз действия повторяются, тем устойчивее связи становятся.* Поэтому бессознательные сценарии человека формируются годами. Конечно, ядро личности создается

в течение первых лет жизни, а дальше личность уже «достраивается».

Бывает так, что психика может сформировать личностные особенности и сценарии быстрых реакций в ответ на сильный эмоциональный стресс. Например, испугался ребенок, промолчал, не проговорил свой страх, и поэтому страх в нем надолго закрепился. Ребенок не думает о нем — более того, может даже о нем забыть. Но когда сталкивается триггером, сразу же впадает в состояние ужаса.

В психологии это явление называют *психологической травмой*. Травмы происходят часто и очень сильно влияют на нашу жизнь. Их, конечно, можно проработать, однако стоит помнить: с каждым годом менять сценарии поведения все сложнее. У взрослых людей уже сформировались и закрепились определенные личностные качества и сценарии поведения.

Понимание того, как формируется и функционирует психика человека, важно, если вы хотите разобраться с собой и со своей жизнью.

И чем глубже вы будете погружаться в психологию, тем яснее вам будет, что каждый человек индивидуален. Не бывает одинаковых мужчин, не бывает одинаковых женщин. И это очень важно запомнить в контексте темы построения отношений.

Конечно, мы можем между кем угодно увидеть сходство, но это будет просто формальностью.