**Искусство любить**

Юлия Качалова, кандидат психологических наук

**Взаимоотношения с мужчинами.**

Бессчетны скопления звезд, планет и туманностей во вселенной. И так же неисчерпаемы вопросы и проблемы, возникающие в любовных взаимоотношениях между женщиной и мужчиной. Те из нас, кто увлеченно исследует их, подобно подвижникам-астрономам открывает все новые галактики и сталкивается все с новыми загадками.

**Искусство любить**

Любовь — штука хрупкая, не терпящая небрежности. Бывает, заденешь хрустальную вазу, и видишь, как она опрокидывается. Вспыхивает мысль — сейчас эта прекрасная целостность разобьется! Рука рвется вперед: подхватить, удержать, и… промахивается на долю секунды. А в следующий миг — все дребезги…

Есть несколько секретов, позволяющих сохранять любовь и делать отношения более гармоничными.

Секрет 1-й.

Развивать «божий дар»

Обиднее всего, когда отношения, являющиеся огромной ценностью, рушатся из-за невнимания, недоверия, небрежности, неумения любить. Конечно, любовь — это естественное состояние, процесс, дар природы. Но ведь и способность к членораздельной речи — естественный дар. Однако, если бы люди не развивали речь, то до сих пор общались бы посредством воя, скуления, рычания и тому подобных звуков.

Но почему-то мало кому приходит в голову мысль, что учиться любить следует не менее тщательно, чем учиться говорить членораздельно и грамотно. Любовь — это не аффект, не невольное влечение, из которых выскочила изначальная «искорка». «Искра» для любви нужна, факт. Но без внимания, заботы и творчества-иными словами, без развития — она быстро угасает. Да, в нас заложенаспособность любить. Но из отсюда вовсе не следует, что ее не надо сознательно развивать. Иначе она исчезнет — как и любая другая способность. Сколько влюбленностей, союзов, мечтаний и надежд рассыпалось ранящими осколками, превратилось в груду черепков или в холодный пепел отчужденного сосуществования.

К сожалению, в школах и университетах учат чему угодно, только не искусству любить. Вот и возникла идея разработать специальную программу для женщин, позволяющую развивать «божий дар» любви. Для начала любви к себе.

Секрет 2-й.

Страдать не обязательно

Помню, кулуарную беседу с одной из участниц тренинга, которую она начала словами: «Я в глубокой депрессии. От меня ушел муж». Когда я узнала, что развыв случился четыре года назад, то искренне удивилась. Четыре года в депрессии? Может быть, отношения с мужем были особенно глубокими и доверительными… Выяснилось, что нет. Жили рядом два, по большому счету, чужих человека. Потом расстались. Бывает. Неужели по этому поводу нужно страдать всю оставшуюся жизнь? Мой вопрос сбил собеседницу с толку: «Как же не страдать? Ведь меня предали?!»

Да можно продолжать страдать — никто не запрещает. Можно доказывать в стотысячный раз себе и всему миру, как он не прав и как обоснованно мое несчастье.

Вот только нужно ли?

Идею «мне не обязательно страдать» действительно сложно воспринять, потому что она делает великие страдания необоснованными. Она побуждает признать, что я совершила ошибку, не дав себе труда разобраться в характере партнера, предпочитая видеть только то, что мне хотелось. Что ж, сделала ошибку и прощаю себяза это.

Воспринять идею «мне не обязательно страдать» так сложно, потому что из нее следуют очень некомфортные открытия. Например, что не «муж-подлец» обокрал мою жизнь, а я сама украла у себя целых четыре года. Которые могли быть насыщены новыми встречами, чувствами. Не «он» навязал мне позицию брошенной жертвы. Я сама выбрала ее.

Эти открытия подобны ледяному душу: от них пробирает дрожь, но они же отрезвляют, освежают, очищают путь к свободе, к самостоятельности и личностной зрелости. Они позволяют ощущать «центр тяжести» в ядре собственной личности. А это непременное условие, чтобы не падать при каждом шаге.

Секрет 3-ий.

Закон магии

Очень многие женщины отмечают, что им не хватает уверенности, особенно в личных отношениях. Ничего удивительного. Что нам повсеместно транслируют? «Женское счастье — был бы милый рядом», «Важней всего — погода в доме». Основополагающие ценности бытия оказываются вынесены за пределы личности. Отсюда — шаткость положения, страх, неуверенность, стремление все время все держать под контролем. Сил и энергии уходит уйма, а сделать контроль тотальным никак не удается. И растет страх, тревожность, растерянность.

Сколько раз мне приходилось слышать сетования: вкладываешь в партнера, стараешься сверх всякой меры, а отдачи никакой. Испорчен материнской сверхопекой, избалован, упрям, эгоистичен — ничем его не прошибешь! Хочется плюнуть и забыть.

Понимаю и сочувствую. Ошибка в том, что мы воспитываем своих взрослых партнеров по-старинке. Так как нас самих в детстве воспитывала семья и школа. До боли знакомыми репрессивными методами: навязыванием своих представлений и целей, подавлением нежелательных проявлений, эксплуатацией чувства вины или долга. Такое воспитание — занятие действительно бессмыссленное и неблагодарное. Самый действенный способ трансформации — любовь. Только для начала ее надо ощущать по отношению к самой себе: быть внимательной к себе, верить в себя, уважать себя, заботиться о себе, делать выбор и нести за него ответственность. Короче, следовать закону «магии»: чем больше вкладываешь, тем больше получаешь. Если вкладываешь в себя и не тревожись по поводу результата.

Секрет 4-й.

Одержишь победу — потрепишь поражение

О результате вообще тревожиться надо поменьше. Особенно если речь идет о любви. Любовь — не чемпионат мира по многоборью, а парная игра. Прелесть этой игры — в ней самой, а не в одержанных победах.

Тактически может быть выгоднее настоять на своем, добиться сиюминутной цели, игнорируя интересы партнера. Но ориентация на «победу», рассматриваемая как стратегия, приводит к поражению, к краху или вырождению любовных отношений.

Представьте любую парную игру: пинг-понг, теннис, бадминтон…

Играть можно ради победы, либо ради удовольствия, получаемого от самого процесса игры. В игре «на результат», обычно всегда побеждает более ловкий, умелый и опытный игрок. Кто бы ни вышел победителем — вы или ваш партнер — окончательная победа одного означает конец игры для обоих — партия перестает быть интересной.

Если оба партнера имеют равную «квалификацию», любовные взаимоотношения, начинавшиеся как приятная игра, со временем вырождаются в ожесточенное соперничество. Борьба может тянуться долгие годы, и большинству людей рано или поздно приедается. За исключением отдельных мужчин и женщин, которые в прошлой жизни были «краснознаменными комиссарами», пьянеющими от «ярости побед». Для таких людей именно соперничество наполняет смыслом совместную жизнь.

Но смысл этот не имеет ничего общего с любовью.

Секрет 5-й.

Щепотка творчества для аромата

Еще одна угроза, подстерегающая любовные отношения — потеря свежести чувств, утрата изначального смысла, «искры». От этого есть одно действенное лекарство — творчество!

Привычка быть потребителем приводит к тому, что гормон творчества, которого так много у детей, постепенно перестает вырабатываться.

Вспомните, сказочные миры, наполненные чудесными превращениями и безграничными возможностями, которые вы придумывали в детстве. В них действовали принцессы и принцы, феи и колдуны, волшебные животные и предметы. Вы не ожидали, что кто-то придет и развлечет вас. Вы творили. И если сейчас вы чувствуете, что ваши отношения захлестывает рутина обыденности, вспомните о творчестве.

Пробуждение богини – это пробуждение творческой женской энергии, которая пропитывает не всегда сказочную действительность ароматом чуда, магии, чувства. Если вы забыли, как это делается, достаточно немного потренироваться, и все получится.