

# Как научиться любить

Любовь – не одаренность избранных. Это способность, которой наделен каждый человек с рождения и которую, как любую другую, можно развить.

## ЧТО МЕШАЕТ ПОЛЮБИТЬ?

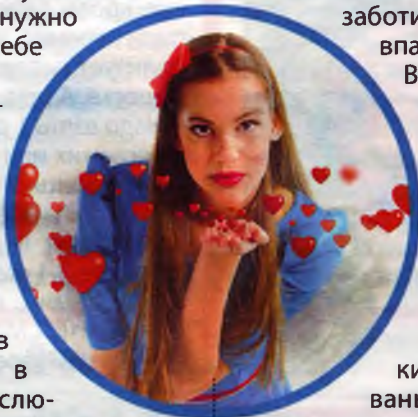
Помешать человеку обрести любовь может только он сам. Принимая родительские установки, опираясь на социальные стереотипы, ориентируясь на идеалы массовой культуры, он уходит от любви все дальше и дальше. По мнению психологов, современные мужчины и женщины уделяют внимание лишь внешней стороне взаимоотношений – демонстрации своей социальной «выгодности». А на пути к обретению настоящей любви нужно сделать 3 важных шага: избавиться от ложных установок, открыть ее источник в себе и научиться принимать любовь других людей.

## ЛОЖНЫЕ УСТАНОВКИ

Основные установки, которые определяют качество отношений, человек получает от родителей. Мамы и папы желают своим детям только добра, но часто их старания оказываются медвежьей услугой. «От любви все беды», «Он (она) тебе не пара», «Бьет – значит любит», «Какой-никакой, но свой»... Все «правила любви», транслируемые родителями детям, психологи сгруппировали в 5 типов:

- отрицание безусловной любви (любить нужно только того, кто тебе что-то даст);
- отрицание своей потребности в любви (от любви только одни страдания);
- любовь как борьба (любовь – удел слабых);
- лучше синица в руках, чем журавль в небе (стерпится – слобится, уж замуж невтерпех);
- любовь как самопожертвование (я для него/нее на все готова).

Кому-то в наследство достался один запрет, кому-то – все пять. Подумайте, какой из них управляет вашими отношениями с противоположным полом? Но не вините родителей: эти правила они усвоили от своих матерей и отцов. Часто про-



блема отсутствия любви переходит из поколения в поколение. Ваша задача – обнаружить ложные установки и освободиться от них.

Любое правило сформулировано для защиты. Ответьте себе на несколько вопросов. От чего защищает вас тот или иной запрет? Почему он вам мешает? Что произойдет, если вы откажетесь от него?

## КАК ПРИНИМАТЬ ЛЮБОВЬ

И женщинам, и мужчинам нравится быть в центре внимания. Но часто близкие люди, стремясь заботиться друг о друге, впадают в крайности.

В одних парах забота воспринимается как должное, в других – как гиперопека. Настоящая же любовь возможна между людьми, которые выстраивают отношения на равных.

Задумайтесь, на каких принципах основаны отношения в вашей паре: родитель – ребенок, сиделка – больной, диктатор – жертва или взрослый – взрослый? Какую роль при этом выбираете вы? Если доминирующую, возможно, вам нужно перестать контролировать партнера, переключиться на свои интересы, перестать делать то, о чем не просят, установить личные границы.

Научитесь благодарить за все, что делается для вас. Не ждите особого повода – говорите друг другу спасибо за приготовленный ужин, за вынесенное мусорное ведро, за помощь в освоении компьютерной программы. Признавайтесь в том, как ценна для вас забота избранника.

Уважайте тех, кто вас любит, даже если не можете ответить взаимностью. Не манипулируйте чувством другого человека в собственных интересах. От любви до ненависти один шаг, и, как правило, мстят не за нелюбовь, а за унижение.

## ОТКРЫВАЕМ ЛЮБОВЬ В СЕБЕ

Если вы разочаровались в партнере, не старайтесь сразу найти ему замену, уверяя себя: на этот раз не ошибетесь. Надо искать не человека, достойного вашего внимания, а любовь в своей душе. Женщинам важно раскрыть в себе ипостаси женской природы – «мать», «муза», «соратница», «любовница». Мужчинам – пробудить базовые мужские качества: ответственность, надежность, решительность, независимость, осознанность. Нужно также научиться чутко реагировать на запросы партнера и быть уместным в ответных реакциях.

Чтобы взрастить в себе любовь, потребуется время. Но результат проявится быстрее, чем можно предположить. И потом, кто сказал, что любовь – это пункт назначения? Любовь – это путь.

Татьяна ЧЕРЕПАНОВА