

## УВОД

*„Ние мислим, че противоположността на любовта е  
ненавистта, но всъщност това е страхът!“*

Майка Тереза  
(католическа монахиня, 1910-1997)

Съвременният свят ни предоставя много възможности, за да се чувстваме щастливи. Както никога досега имаме свободата да избираме партньор и начин на живот. Въпреки това, голяма част от нас живеят в непрекъснат стрес, тревожност, неудовлетвореност от интимния си живот и семейните си отношения. Факт са многобройните връзки в търсене на идеалния партньор, разводите и повторните бракове, трудните отношения с родители и деца.

Обикновено мислим, че добрият партньор е ключът към нашето щастие. Стремим се да открием точния за нас човек, „нашата половинка“, но не отчитаме факта, че *изборът ни е огледало на това, което сме* – на нашите възгледи, на уменията да обичаме и да допускаме близост и обич. Затова, *ако сме недоволни от взаимоотношенията си с другия пол, е необходимо да разберем кое в нашето мислене и поведение ни пречи да изградим онези отношения, които искаме.*

Когато избираме да се свържем с някого, ние изхождаме най-често от това доколко той удовлетворява нашите потребности в момента. За да останем заедно обаче, по-голямо значение има факта

*дали ние можем да даваме любов, да се грижим за потребностите на другия.*

Повечето от нас смятат, че правят най-доброто за партньора си. Убедени са, че познават другия до степен, че знаят във всеки един момент какво иска, какво ще каже или направи. Истината е, че най-често възприемаме партньора, пречупвайки видяното и чутото през призмата на нашите желания и очаквания!

Ето защо е важно да опознаем и променим онова, което ни пречи да разбираме себе си и другите. Тогава ние ще можем да даваме, без да се чувстваме ощетени, както и да даваме това, от което другият има нужда, а не, което ние считаме за добро. Тогава сме способни да запазим нашата същност и любовта си дори когато другият не е такъв, какъвто очакваме или когато ни противоречи.

Животът ни като възрастни не започва „на чисто“ с излизането от дома на родителите ни или със сключването на брак. Той е едно продължение на всичко, което сме „попили“ от семейството, в което сме израснали. Това, което ни отличава като възрастни е, че *за разлика от детето, ние имаме силата да променим онова, което не харесваме.* За да осъществим тази промяна, е необходимо първо да разберем кои сме – да се изправим срещу „наследството“ си, *да погледнем по нов начин, с очите на възрастен, своите преживявания и своите близки от ранните си години и как това ни е формирало такива, каквито сме.* Необходимо е да се освободим от присъщите за детето идеализъм и страхове, тъй като те ни пречат да даваме и да получаваме любов и грижа.

Най-трудната част от пътя ни към себе си е *да се приемем такива, каквито сме, а не каквито искаме да бъдем.*

Много хора считат, че щом знаят какви искат да са, то те вече са такива. Факт е обаче, че при всички хора има разминаване между това, което си представят, че са, и това, което са в очите на другите. Умението да се вглеждаме в себе си, да разбираме собствените си емоции и реакции и стремежът да се усъвършенстваме, ни дават възможност да развиваме нашите силни качества и да преодоляваме слабостите си. Това ни прави по-разбиращи и толерантни към другите, помага ни да ги виждаме и приемаме в тяхната цялостност и да ги подкрепяме в техния път към усъвършенстване, като оценяваме и стимулираме най-доброто в тях.

Всички хора си приличаме по стремежа, който имаме за щастлив живот, изпълнен с любов, разбирателство и забавления. Всички имаме идея за отношенията, които искаме да изградим, но малко са онези, които успяват да ги реализират на практика. Когато има страхове, неумение да се споделя и съпротиви да се чуе другия, ние много бързо се оказваме потопени в разочарования, тревоги и конфликти. Унесени в ежедневните грижи, навичите ни вземат връх дотогава, докато не започнем да градим нови. Не е лесно и не се случва без усилие, но си струва, защото само така можем да се освободим от предаваните от поколения на поколения възгледи и поведение, които ни отдалечават от нашата мечта.

Пътят към преоткриването на нас самите, на нашите отношения и отказът от придобитите неефективни модели на мислене и поведение много

прилича на танго – танц, символ на единението на двойката, в който след всеки две крачки напред, следва една назад. Крачката назад ни дава възможност да размислим, да преоткрием себе си, партньора си и нашите взаимоотношения. Важно е, когато я правим, да държим като водеща крайната си цел – да запазим любовта.