

Алена Ал-Ас  
#Как не стать лягушкой в кипятке, или Искусство быть  
счастливой

#Psychology#KnowHow –

Алена АЛ-АС  
#Как не стать  
ЛЯГУШКОЙ  
В КИПЯТКЕ,

или ИСКУССТВО  
БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



#Psychology#KnowHow



Текст предоставлен издательством  
«Алена Ал-Ас. #Как не стать лягушкой в кипятке, или Искусство быть счастливой»:  
АСТ; Москва; 2017  
ISBN 978-5-17-982364-3

## **Аннотация**

*Как встретить любовь? Как не спугнуть зарождающееся чувство неверным шагом, неправильным словом? Как вести себя в сложных ситуациях? Как отличить настоящую любовь от подделки? Как принять другого человека со всеми его недостатками и особенностями?*

*Столько жизненно важных вопросов требуют ответа здесь и сейчас!*

*И все они собраны в этой книге. Здесь не только теория, но и практические задания, которые помогут быстрее разобраться с проблемой, преодолеть кризис, выйти на новый уровень. У книги нет задачи сделать из вас «девушку мечты», популярную и гламурную «звезду Инстаграма», вовсе нет. Ее цель – научить вас быть по-настоящему счастливой женщиной.*

## **Алена Ал-Ас** **#Как не стать лягушкой в кипятке, или Искусство быть счастливой**

© Алена Ал-Ас, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

## **Введение**

О чем мечтает любая из нас? Ну конечно, о любви. Нет, от модной сумки или предложения поехать в отпуск на острова тоже мало кто откажется, но в глубине души, в наших самых сокровенных мечтах живет любовь. Ее мы ищем, к ней стремимся, готовые ради нее на все. Встретить любовь – самая большая удача, но часто, получив ее, долгожданную, мы рушим все своими руками. Просто потому, что не знаем, что с этой любовью делать.

Книги и фильмы рассказывают нам, как важно любить, но никто не учит, как именно это делать.

- **Как встретить любовь?**
- **Где ее искать?**
- **Как подготовиться к встрече?**
- **Как не спугнуть зарождающееся чувство неверным шагом, неправильным словом?**
- **Как вести себя в сложных ситуациях?**
- **Как отличить настоящую любовь от подделки?**
- **Как вести себя в конфликтных ситуациях?**
- **Как принять другого человека со всеми его недостатками и особенностями?**
- **Как не «отравить» свои отношения?**
- **Как с минимальными потерями выйти из неправильных отношений?**

Столько жизненно важных вопросов требуют ответа здесь и сейчас!

И все они собраны в этой книге. Здесь не только теория, но и практические задания, которые помогут быстрее разобраться с проблемой, преодолеть кризис, выйти на новый уровень. При написании книги передо мной не стояла задача сделать из вас «девушку

мечты», популярную и гламурную «звезду Инстаграма», вовсе нет. Моей задачей было помочь каждой разобраться с наиболее частыми проблемами, решить которые без помощи, без дружеского профессионального совета и сложно, и дорого. Дорого в том смысле, что влечет множество последствий, иногда – очень тяжелых, ломающих судьбы, мешающих найти свое счастье.

Эта книга о жизни. В ее первой главе мы будем искать себя, во второй – свое счастье. Эта книга предназначена для всех девушек, независимо от возраста и опыта. Если она будет вам полезна и интересна, значит, я добилась своей цели.

## **Глава 1. Роман с собой**

### **Каждый день – одно и то же**

Кофе сегодня не бодрил.

То ли кофе оказался ненастоящий, то ли Таня просто привыкла к нему. Но девушке нравился сам ритуал – едва выпрыгнув из постели, сделать себе чашку крепкого кофе. Она всегда пила кофе медленно, стоя у окна, наблюдая за тем, что происходит во дворе. Это были ее пять минут счастья. Она знала, что не опоздает на работу: в солнечные дни время можно было определять по тени, которая медленно ползла вниз по дому напротив. Пока тень не опустилась до шестого этажа – время еще есть.

Июль шел своим чередом: прозрачное, бездонное, бледно-голубое летнее небо, серо-зеленая листва, уже припыленная, не такая свежая, как в мае, и не вызывающая тех радостных эмоций, трава, начинающая желтеть, не имея сил сопротивляться жаркому солнцу. Пух с тополей давно облетел и не раздражал своей надоедливостью, не отвлекал от мыслей, избавиться от которых Таня и была бы рада, но не могла.

От дома до работы – десять минут пешком по знакомой с детства дороге. Считается огромным везением работать рядом с домом, почти подарком богов. Но есть в этом и свои недостатки. Во-первых, все знают: тот, кто ближе живет, постоянно опаздывает – мнимая близость расстояний рождает неторопливость, постоянное желание подольше поспать или переделать какие-то мелкие дела перед уходом. Отвлекаться опасно, но соблазн велик. А во-вторых, если Танины коллеги приходили на работу уже взбудораженные поездкой в общественном транспорте, то сама Таня приносила с собой сонную расслабленность домашнего летнего утра. Может быть, поэтому, а может, из-за того, что работа давно не приносила удовольствия, втянуться в рабочий процесс было непросто, а иногда – невыносимо сложно. Удивительно, как долго можно рассматривать ничего не стоящие картинки в социальных сетях – примерно минут тридцать по утрам, пока начальство пьет кофе и обсуждает вчерашний вечер, и столько же перед уходом, когда жара в офисе становится настолько густой, что не спасают даже кондиционеры, а мысли о работе – настолько невыносимыми, что вызывают чесотку.

Тане было 27 лет, она работала бухгалтером в небольшой фирме, торгующей канцтоварами. Коллектив был преимущественно женским, а значит – условно дружным. С кем-то у Тани сложились нейтральные, ни к чему не обязывающие отношения. С кем-то – более доверительные. С этими людьми можно было поболтать за чашкой чая, обсудить околорабочие темы, но о том, чтобы дружить за пределами офиса, речи не шло. С некоторыми у Тани сложились самые лучшие из возможных отношений – честные рабочие. Можно было не бояться уйти в отпуск или взять отгул. Такие отношения связывали ее с непосредственной начальницей. Таня знала, что если ей нужна поддержка, она получит ее, и это был самый вдохновляющий рабочий момент.

Во всем остальном Тане было скучно. Все: и возраст, и работа, и даже воздух вокруг – навевало скуку и апатию. Таня беспощадно скучала большую часть дня. Скучала на работе, скучала дома, скучала в перерывах между домом и работой. Скука преследовала, скука утомляла. Скука прерывалась лишь редкими аврами на работе или такими же несчастными

встречами с друзьями. Иногда Тане казалось, что она просыпается уже уставшей и с чувством глубокой скуки. Периодически девушка начинала подозревать у себя какую-нибудь роковую болезнь, которая отнимала все ее силы. Одно время она даже почитывала статьи в Интернете, объясняющие хроническую усталость и скуку то недостаточным потреблением воды, то низким уровнем гормонов. Пить много не хотелось, сдавать кровь – тем более. Объяснения попроще не находилось.

Таня спасалась самым доступным способом – онлайн-общением. Но, заходя в чаты, она все чаще встречала там таких же скучающих собеседников, с которыми ровным счетом не о чем было разговаривать. Оглядываясь вокруг, она видела только скучные серые многоэтажки спального района. Включать телевизор она не решалась – боялась получить смертельную дозу скуки. Скучными были даже эти последние июльские дни, с их жарой, детскими криками и пьяной руганью во дворе до поздней ночи.

Скучно было и оттого, что юношеские мечты уже развеялись, так и не воплотившись. Жизнь, как сухой песок на речном пляже, утекала сквозь пальцы, иногда оставляя в ладони или палочку, или черный колючий камень, или, что хуже всего, чей-то окурок. Ни разноцветных камушков, ни красивых ракушек, ни надежды все это встретить.

Иногда Таня думала о том, как могла бы сложиться ее жизнь, если бы... Если бы она выбрала другую специальность и поступила в медицинский, как хотела, а не в экономический, куда было больше шансов пройти по конкурсу. Если бы пару лет назад решилась уехать вместе с подругой работать в другую страну, пока была возможность. Иногда она вспоминала нелепого одноклассника Витю, над которым они с подружками любили посмеяться из-за его мягкости характера и полноты. Окончив институт, нелепый Витя три года тратил небольшую зарплату заводского инженера на самые лучшие курсы английского языка. Язык давался ему с трудом, но Витя старался, и в один прекрасный день сдал экзамен на сертификат и уехал работать в Канаду. Он уехал, а все остальные, включая Таню, остались. Зато теперь на ежегодных встречах выпускников никто не хихикал, вспоминая Витю. Поговаривают, что он женился, купил дорогую машину.

Иногда Таня думала, что и она могла бы как Витя, но... Всегда есть «но»: НО надо было учиться, НО надо было быть смелее, НО надо было откладывать деньги и ставить цели, и т. д. Вечные «но» спутали все карты, а может быть, и целую жизнь. Таня была неглупой и понимала, что что-то не так, НО... опять это «но»! Что именно не так она делает и, главное, можно ли это исправить? Вопросов было больше, чем ответов. Ответов не было совсем, и искать их Тане в себе было страшно, она интуитивно отказывалась от этого, оставляя все на потом, на когда-нибудь. Откладывая поиск честных ответов, она с удовольствием, хотя и не хотела признаваться себе в этом, откладывала и момент принятия решений, которые могли бы изменить что-то в ее жизни к лучшему. Изменений как бы хотелось, но хотелось теоретически, в перспективе. На самом же деле изменения пугали ее, как поход к стоматологу – знаешь, что чем дольше тянешь, тем хуже тебе будет, но ждешь до последнего и веришь в чудо. И вместо того чтобы что-то изменить в своей скучной и не очень устраивающей ее жизни, Таня продолжала тянуть сквозь соломинку будней пресный коктейль из дома-работы, лишь иногда разбавляемый редкими праздниками. Чуда не происходило.

### **Как перестать скучать и начать меняться**

Когда начинаешь задумываться о том, откуда берется скука, кажется, что весь многовековой путь эволюции человечества и технического прогресса зашел в тупик. Огромное, просто огромное количество физически здоровых, неглупых, молодых людей каждый день медленно погибают от одной и той же болезни – от скуки.

Почему это происходит?

Потому что при всех достижениях современного мира, при всех возможностях для работы, общения и отдыха, которые есть практически в любом городе, а в мегаполисе – в

избытке, большинство из нас живет очень скудно, когда каждый новый день – калька с дня ушедшего. Череду этих «дней сурка» изредка разбавляют дни рождения друзей, корпоративы, совместные вылазки в кино или в магазины.

**Мы устаем не оттого, что тяжело работаем, хотя и это часто имеет место, а оттого, что скучно и однообразно живем.** И в какой-то момент от однообразия нервная система истощается. Мы разочаровываемся в себе, в мире, в жизни и т. д. Скука кажется замкнутым кругом, привычной дорогой, по которой мы ходим изо дня в день. Мы засыпаем с мыслью о том, что нам скучно и плохо, и просыпаемся ровно с теми же ощущениями, уже заранее уставшие (не физически, а психологически) от нового дня. *Это состояние характерно для тех, кто пассивно принимает не свои, а навязанные извне программы и живет не своей, а навязанной (родителями, обществом, правилами) жизни.*

Есть два варианта проживания жизни – гниение и горение.

- Когда вы *горите* (увлечены новым проектом или просто влюблены), каждый новый день – это новый повод для радости, он полон надежд и предвкушения новых достижений.

- Состояние *гниения* – это состояние, когда каждый следующий день хуже или ничем не отличается от предыдущего, это состояние болота, в котором ничего не происходит и нет поводов для радости.

Можно сказать, что скука – это новая, ставшая единственной знакомой для многих и многих из нас реальность. Человек скучающий не интересен сам себе (стоит ли надеяться, что он будет интересен кому-то еще?), ему часто и в голову не приходит попытаться разобраться в себе, в своем мире, в своих потребностях и интересах. Под потребностями и интересами мы все чаще склонны понимать самые примитивные – поспать, поесть, как-то развлечься (провести время). Но что или кто заставляет нас быть таким примитивным? Только мы сами.

### **Самые главные ограничения – только в нашей голове**

А почему бы не повысить уровень своих потребностей и интересов? Прямо сейчас – что приходит вам на ум? Вряд ли многие продвинутся дальше, чем сходить в музей, заняться спортом или выучить английский (или что-то подобное). Так происходит потому, что собственные потребности и интересы мы не знаем, но, чтобы не выглядеть совсем нелепо, пытаемся их заменить некими навязанными обществом стандартами, которые характеризуют «успешного» человека («успешного» возьмем в кавычки, потому что о том, что такое успех, мы поговорим дальше). Но если эти стандарты нам не подходят, они и не приживутся, поэтому многие никогда не начнут заниматься спортом, никогда не запишутся на курсы английского языка и никогда не будут коллекционировать альбомы русской живописи XVIII века. Впрочем, это не значит, что они не смогут прожить счастливую, полную, интересную жизнь.

**Сильным поводом для скуки, как и в случае с нашей героиней, является нелюбимое дело, работа.** Действительно, заниматься тем, к чему не лежит душа, – ну что может быть скучнее? Кажется, нормальным хотеть, чтобы работа нравилась. Когда мы произносим эту фразу, нам все в ней нравится, но что стоит за этой фразой? Очередная ловушка нашего несовершенного мировосприятия.

Начнем с того, что большинство людей не знают толком, чем хотят заниматься.

Например, наша героиня. Она владеет профессией бухгалтера, значит, как минимум получила соответствующее образование, потратив на это не один год. При этом было бы странно думать, что, учась на бухгалтера, она мечтала пойти работать дизайнером интерьера или дрессировщицей в цирк.

*Выбор специальности предполагает какое-то определенное будущее, сферу деятельности, круг обязанностей, некоторые карьерные перспективы, уровень дохода. Так*

*почему же, делая выбор специальности сознательно, мы не готовы нести ответственность за последствия этого выбора?* Даже если профессию в свое время выбрали за нас родители, что мешает сейчас поменять ее или хотя бы место работы на то, что кажется нам более привлекательным?

Не делая выбора, мы тоже делаем выбор, и если мы взрослые, сознательные люди, а не дети, значит, должны нести ответственность и в этом случае.

Это очень важная мысль, и хорошо бы ее запомнить:

## **ЗА ВСЁ В НАШЕЙ ЖИЗНИ НЕСЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ТОЛЬКО МЫ!**

Если вы не наделяете то, чем занимаетесь, важным воодушевляющим смыслом, то и радости и бодрости не будет. Энергия, как ресурс, всегда дается для выполнения цели, которая вдохновляет. Важно найти такую цель или сделать ее таковой. И сантехник может гореть работой, если видит в ней нечто для себя значимое.

Однажды у одного строителя спросили: «Что ты делаешь?» – он ответил: «Камни таскаю». Спросили у второго, он ответил: «Горбачусь, чтобы семью прокормить». Спросили у третьего, он ответил «Храм строю».

Каждый из нас, как и эти строители, может сам выбрать, чем он занимается на своей работе – горбатится или строит храм.

### ***Как быть с работой, которая не нравится?***

Во-первых, ее можно поменять, но нет гарантии, что и новое место через пару месяцев не покажется таким же скучным и унылым. Поэтому перед тем, как менять работу, необходимо **честно ответить себе на вопрос, почему я хочу это сделать.**

Во-вторых, можно принять за аксиому, что работа в принципе не должна особенно нравиться. Удовлетворять некоторые наши потребности, например, в компетентности – да. *Работа – это место, которое дает нам возможность зарабатывать деньги, а деньги уже нужны для того, чтобы заниматься тем, что нравится, – ездить в отпуск, посвящать время увлечениям или хобби, покупать красивые вещи и вкусную еду.* Именно так и надо воспринимать свою работу. Это будет как минимум честно.

Определенную сумятицу в этот вопрос вносят бесконечно транслируемые в наше подсознание со всех сторон мысли о том, как важно найти свое дело (призвание), что необходимо заниматься тем, что нравится, превратить в работу любимое хобби. И тогда наступит персональный бизнес-рай для каждого – работа начнет приносить удовольствие, деньги потекут рекой, а жизнь наполнится наконец смыслом и удовольствием.

Отчасти это так, но важно понимать, что далеко не все рождены для какой-то великой цели, далеко не все могут быть предпринимателями, потому что этот вид деятельности связан не только с большими рисками и высоким уровнем личной ответственности (так ли

высок он у вас?), но и с определенным складом характера. *Превращая хобби в работу, вы лишаетесь хобби, вы получаете только работу, за нарядной витриной которой прячутся все те же бухгалтерские книги, необходимость вести отчетность, платить налоги, искать лучших партнеров или клиентов.* Делать что-то и получать моральное удовольствие от процесса – это одно, но получать от того же процесса удовлетворение материальное – это задача совсем другого уровня сложности.

Поэтому вопрос о том, скучать или нет на работе, решается так же, как и вопрос о том, скучать или нет в остальной жизни. Все зависит от вашего внутреннего отношения к делу.

Попробуйте пересмотреть свою точку зрения на ваши обязанности, попробуйте вложить в них больше ответственности, больше честного отношения, меньше драматизма и рефлексии.

Скука – удивительный феномен. Кто-то скажет, что скука – пустяк, развеять ее труда не составит, и будет не прав. Да, ненадолго отвлечься можно – сходить в кино, в кафе, съездить на море летом. Но поскольку причина скуки кроется в особенности мышления и отношении к жизни в целом, победить ее без серьезной работы над собой невозможно.

### ***Измени образ мыслей – и образ жизни изменится***

Многие скажут: я не знаю, что мне интересно, я не испытываю желания чем-то заниматься. И это действительно проблема. Но проблема несколько иная, чем кажется на первый взгляд. Когда из всего многообразия окружающего мира человека ничего не интересует, то проблема не в мире, а в человеке. Просто **у человека и мира нет или очень мало точек соприкосновения**. По этой же причине многих не интересует, например, ничего, кроме компьютерных игр или просмотра телепередач вечером на диване.

Найти эти точки соприкосновения с миром – значит сделать шаг к победе над скукой и бессмысленностью бытия. Но, делая этот шаг, вы не должны переоценивать свои силы. Все мы не похожи друг на друга, и всем необходима разная интенсивность соприкосновения с миром. Кому-то достаточно изредка общаться с другими, иногда выходить «в свет», время от времени созваниваться, а кому-то важно максимально наполнять все 24 часа в сутках событиями.

И еще об одном нюансе необходимо упомянуть: не стоит ждать, что придет кто-то и сделает нашу жизнь интересной и насыщенной. Этим очень часто занимаются девушки – в буквальном смысле ожидая принца, скучая без него дома или за столиком модного кафе.

Человек устроен так, что по-настоящему интересную и насыщенную жизнь он может создать себе только собственными руками, – и только развиваясь, только будучи интересным себе, он (или она) могут быть по-настоящему интересны другому.

## **Урок 1. Ищем новые горизонты. Выявляем потребности и интересы**

Часто на консультациях я сталкиваюсь с тем, что озвученная человеком цель таковой на самом деле не является! Например, девушка говорит о желании иметь семью и детей, а в процессе работы становится понятно, что это желание сформировано мнением родственников о том, что она должна выйти замуж и родить детей.

Наш мозг устроен так, что если цель не является желанной, осмысленной и не вызывает воодушевления, шанс прийти к ней очень и очень мал.

Мозг просто не даст расходовать ресурсы на ненужные действия. Вы не увидите возможности для реализации этих целей даже там, где для человека заинтересованного они очевидны.

Как же отличить навязанные цели и желания от собственных?

Даже внимательно прислушиваясь к себе, выявить это не всегда просто. Поэтому предлагаю вам тест, который позволит «вынуть» из бессознательного самый важный для вас запрос на текущий момент. И если этот запрос «свобода» или «карьера», то вряд ли вы окажетесь в ситуации, где станете менять подгузники.

### **Тест «Ключевое слово»**

На выполнение уйдет минут 10, вам потребуется лист бумаги и ручка.

Ключевое слово, к которому вы придете в конце задания, и есть тот конец нити, за который стоит ухватиться, чтобы начать действовать в верном направлении. Может быть, в конце теста вы увидите проблему, а не цель, и это тоже важно.

1. Расположите лист горизонтально (или воспользуйтесь формой на с. 20, также перевернув книгу горизонтально). У левого края поставьте 16 точек одну под другой.

2. Справа от каждой точки напишите первое пришедшее на ум слово. Это должно быть существительное. На протяжении теста слова не должны повторяться. Что приходит на ум, то и записывайте.

3. Для каждой пары слов, начиная сверху, придумайте слово-ассоциацию. Не тормозите фантазию. Не пытайтесь включать логику, ее может и не быть. Пишите то, с чем ассоциируется каждая конкретная пара слов (то есть вы ищете понятие, подходящее для слов 1 и 2, 3 и 4, 5 и 6 и т. д.).

4. Получившиеся слова записывайте справа от исходных пар. У вас должно получиться 8 слов.

5. Следуя тем же правилам, подберите ассоциации (существительное!) для каждой из новых пар.

6. В конечном счете вы придете к одному слову, которое отражает ваше теперешнее состояние. Анализируя, как и почему к нему пришли, вы сможете разобраться со своими существующими запросами или сложностями.

**Еще раз запишите это слово:** \_\_\_\_\_

•	_____		
•	_____		
•	_____	_____	
•	_____		
•	_____		_____
•	_____	_____	
•	_____		
•	_____	_____	
•	_____		_____
•	_____	_____	
•	_____		
•	_____	_____	
•	_____		_____
•	_____	_____	
•	_____		
•	_____	_____	
•	_____		

И кстати, когда в следующий раз в онлайн-беседе или в личном разговоре кто-то сообщит вам, что ему бесконечно скучно, знайте: перед вами человек ленивый и в какой-то степени пустой внутри, не знающий и не умеющий заполнять собственную пустоту. *Сообщая всему миру о том, что ему скучно, он ведет себя как потребитель, ищет того, кто придет и сделает его жизнь ярче. Но нельзя наполнить бездонную бочку, так стоит ли тратить ваше время на человека, которому лень потратить немного времени на самого себя?*

## Черное зеркало хандры

С Андреем Таня познакомилась шесть месяцев назад. Время до знакомства с ним запомнилось ей не одиночеством, нет. Вокруг нее в реальной жизни или в ее фантазиях всегда присутствовали мужчины. С некоторыми отношения не складывались, и, конечно, пережить неудачи было непросто. Таня компенсировала это тем, что встречалась с ними в собственном воображении. Девушка чувствовала себя в таких «отношениях» настолько комфортно, что в них не было для Тани ничего удивительного. Выдуманный возлюбленный всегда был нежен, добр, заботлив, все всегда складывалось идеально, и если между влюбленными и возникали ссоры, они всегда заканчивались бурными примирениями. Это был вполне неплохой вариант, особенно если на горизонте не было никого более реального.

Часто случалось и так, что ухажер не нравился девушке. Было в них что-то неидеальное. Возможно, Таню избаловал богатый опыт воображаемых отношений, но встречаться взаправду с неидеальным она не могла. «Противопоказания» были разные: низкий рост, непрестижная работа (в эту категорию попадали, например, охранники в магазинах, хотя она сама частенько засматривалась на высоких парней в белых рубашках), недостаточный интеллектуальный уровень. Иногда дело решал случай, грубо сказанное слово, неподобающий, на взгляд Тани, поступок или неприятный запах от одежды. Стоило произойти чему-то подобному, и очарование первой симпатии улетучивалось мгновенно. В редких случаях, когда надежда на любовь была уж совсем отчаянной, Таня пыталась воскресить это очарование, искусственно затягивая отношения, хотя в глубине души понимала – на этот раз тоже ничего не выйдет.

А когда уходила надежда, приходила очередная хандра. Тяжелых, болезненных депрессий, когда в прямом смысле нет сил на то, чтобы жить, у Тани не было. Нет, она продолжала ходить на работу, звонить друзьям, даже выбираться с ними по выходным в кино или кафе, но делала это отстраненно, проводя между собой и миром пограничную черту. Все, что она чувствовала, – это бездонное разочарование и усталость. То ли разочарование в своей способности найти счастье отнимало все силы, то ли бессмысленность всех прилагаемых усилий становилась слишком очевидной, но в такие моменты жизнь казалась Тане бесполезной и пустой, и холод от этой пустоты физически ощущался болью в сердце.

Обычно все начиналось ночью или поздним вечером. Вместе с дурным настроением появлялось желание смыть с себя не только прошедший день, но и половину прошлой жизни, с ее ошибками, пустыми надеждами, тщетными попытками что-то построить, которые теперь казались не просто глупыми, но и чудовищно наивными.

Иногда плакать было легко – слезы катились сами, и было даже что-то приятное в этой легкости, в том, как естественно, искренне это давалось. Иногда слез не было. Плакать хотелось, но глаза оставались сухими. Невыплаканные чувства оставляли ощущение незавершенности, неправильности, как будто Таня эту хандру пыталась украсть. Иногда это были не просто слезы – истерика буквально разрывала Таню на части. Она ревела без звука, в своей кровати, будто боялась, что ее могут услышать. Слезы уносили с собой не боль, а силы. Боль притуплялась, теряла яркость, но никуда не уходила.

Это было время мелодрам, песен Светланы Сургановой и горячего чая. Это было время ночных бдений и тяжелых утренних пробуждений. Это было время бесконечного копания в себе и робких надежд на то, чтобы начать все заново. Это было тихое время – время траура по собственным мечтам.

Темная, мешковатая одежда, никаких каблуков, никаких прозрачных блузок. Депрессия – это время уютных толстовок и кроссовок. Только в их мягких, теплых, удобных объятиях можно целый день чувствовать себя как в одеяле. Отказ от внешнего лоска означал и отказ от принятых правил. Это было посланием: мне надоели ваши игры, я выше этого, я не с вами. Хотите продолжать заниматься этой ерундой? Хорошо, но избавьте меня от этих глупостей. Счастья нет, а тот, кто пытается его найти, – просто глуп.

Отдельным «удовольствием» для Тани было копание в себе. Только ради этого стоило придумать хандру. Бесконечные вопросы: «для чего я?», «почему именно я?» – и самый лучший: «за что мне все это?». Если признать, что все испытания даются за что-то, то где была та роковая ошибка, из-за которой год за годом приходилось страдать? Потому что каждому ясно, что жизнь без любви – это страдание. Этому учит нас и литература, и кинематограф, и собственный опыт.

Первое, что чувствует подросток, перешагнув планку 12–13 лет, – это потребность любить. И с каждым годом эта потребность становится все сильнее и сильнее. Таня хорошо помнила это время – куда, кому нести свои чувства? Таня не была звездой класса, ее полудетская любовь никого не интересовала. Иногда казалось, что еще чуть-чуть – и все наладится, что уже за следующим поворотом все будет хорошо, но и за следующим, и десять поворотов и десять лет спустя результат был все тем же – ты или одинока, или с разбитым сердцем, или одинока и с разбитым сердцем.

Целью и результатом копания в себе для Тани становился поиск реальной причины происходящего, корня всех бед. И это было уже позитивным моментом – на место отчаяния возвращалось желание жить дальше. Жить и стать лучше. В идеале – стать совершенно другой. Измениться не только физически. Самое главное – изменить отношение к себе, к миру, к вещам, поменять свои установки, штампы и комплексы, все то, что так прочно сидело в ее голове и мешало быть счастливой.

## **Что такое хандра и депрессия и как не попасть в их ловушку?**

### ***Депрессия и стресс***

Депрессия и стресс, стресс и депрессия. Эти два состояния давно стали модными диагнозами, почти синонимами жизни успешного, вечно занятого, постоянно спешащего взрослого жителя большого города. Испытывать стресс и депрессию – значит быть как все, быть в тренде. Но так ли это необходимо и можно ли обойтись без депрессий?

О причинах развития депрессии психологи до сих пор говорят лишь с определенной долей вероятности. Нельзя с уверенностью утверждать, что те или иные факторы или сочетание факторов обязательно приводят к развитию депрессии. Все, чем мы можем оперировать, – это перечнем факторов риска, которые могут способствовать развитию депрессии. К числу таких факторов относят, например, возраст, проблемы в личной или сексуальной жизни, потерю близких, влияние стресса и даже индивидуальную склонность.

Хотя депрессия и является психическим расстройством, она может быть вызвана не только психологическими, но и физиологическими причинами. Например, приемом определенных препаратов (стероидных или наркотических), тяжелыми, хроническими, смертельными болезнями, инфекционными заболеваниями, нарушающими работу мозга, гормональным дисбалансом и т. д. Провоцировать развитие депрессии могут хронические головные боли, мигрени. Есть данные и о генетической предрасположенности к депрессии. Причиной депрессивных состояний может стать и недостаток микроэлементов, витаминов, аминокислот вследствие неполноценного питания, жестких диет, ограничений.

Часто причинами развития депрессии становятся особенности личности, характера. Например, доказано, что люди, обладающие обостренным чувством ответственности, исполнительности, тревожности, чаще подвержены развитию депрессии. Сюда можно отнести и низкую самооценку, тщетные поиски смысла жизни, отсутствие поддержки близких и т. д. Нельзя не упомянуть и еще одну важную причину – отсутствие возможности для отдыха, неумение полноценно расслабляться, отключаться от повседневных забот и проблем.

Иными словами, депрессия – болезнь с тысячью лиц, и эмоциональные потрясения или неудачи – лишь один из множества факторов, запускающих развитие депрессивного состояния.

Если вы замечаете за собой склонность к депрессиям, особенно если болезненное состояние развивается без серьезных на то оснований, стоит проконсультироваться не только с психологом, но и с терапевтом, проанализировать режимы питания, сна и отдыха.

Отдельно хочется остановиться на состояниях, причинами которых становятся эмоциональные переживания или неудачи. Мы будем говорить о хандре и апатии, так как депрессия – серьезный медицинский диагноз, которой нельзя поставить самостоятельно.

### *Хандра и апатия*

Хандру и полную апатию хотя бы раз в жизни испытывал каждый. Причем даже не обязательно быть одиноким или неудачником. Этим страдают и те, кто живет в браке или находится в серьезных отношениях. Может показаться странным, но *часто к развитию хандры и апатии приводят не только негативные события, но и сильные позитивные изменения. Человек не всегда оказывается готов к этим изменениям, затрагивающим его привычный образ жизни*, что и может стать причиной развития хандры и апатии.

Популяризации депрессивных состояний, особенно среди молодежи, в определенной степени способствует и массовая культура. В какой-то момент кто-то решил, что если у человека все в жизни просто и он счастлив каждый день, значит, с ним что-то не так. Зато если он мрачен, погружен в проблемы, постоянно в плохом настроении – значит, он творческая, думающая личность, находящаяся в состоянии конфликта с бессмысленностью окружающего мира. Так ли это на самом деле? Или настоящий дар состоит в том, чтобы не усложнять и без того непростую жизнь, воспринимать ее проще, видеть больше хорошего, чем плохого, сохранять позитивный настрой?

Да, очень часто находиться в мире с собой и окружающей действительностью бывает непросто. Это связано с большой внутренней работой, вести которую готов далеко не каждый. Однако если вы на самом деле хотите изменить свою жизнь, без этой ежедневной, ежечасной работы не обойтись. Секрет позитивного мышления в том, чтобы сделать эту работу привычной, простой.

**• Первый и самый важный шаг для выхода из депрессивного состояния – найти возможность пережить негативные чувства.**

Наш организм устроен так, что ни одна острая боль не может длиться долго, а вот последствия, вызванные ею, могут растягиваться на месяцы. Найдите возможность пережить свои чувства, выскажите (на бумаге или в разговоре с близким человеком, которому вам комфортно будет открыться), выплачьте все, что держите внутри. Иногда именно в момент высочайшего напряжения чувств приходит облегчение, после которого хандра начинает отступать.

Тут очень важно понимать один момент: *как взрослые люди, мы должны уметь контролировать проявление своих эмоций как минимум на публике. Но практически никто не в состоянии контролировать их появление, иными словами, вы не должны осуждать себя (и не должны другим позволять это делать) за то, какие чувства вы испытываете в той*

*или иной ситуации.*

Итак, еще раз: вы вправе испытывать чувства, эмоции, при этом вы должны уметь их контролировать (по крайней мере, внешне) и проживать, для того чтобы иметь возможность отпустить ситуацию и идти дальше.

**• Второй важный шаг для преодоления хандры и апатии – проанализировать причины их появления.**

Причина может быть очевидна, а может прятаться за другими вещами, событиями. Если причину не найти, то каждый раз при возникновении аналогичной ситуации вы будете опять проваливаться в депрессию. Чтобы отыскать причину, придется быть предельно честным с самим собой. Когда причина найдена, возможны три варианта работы с ней: изменить ее, смириться с ней или попытаться избежать ее.

В случае нашей героини причинами ее подавленного состояния становятся постоянные неудачи в личной жизни. Это важный аспект жизни каждого из нас, поэтому просто избежать его не получится – мало кто всерьез готов отказаться от надежды встретить любовь. Изменить ситуацию прямо сейчас мы тоже часто бываем не в состоянии – на поиски настоящих чувств могут уходить месяцы, иногда – годы. Остается третий вариант – смириться, а точнее – изменить свое отношение к ситуации, а заодно – измениться самой.

Большое массовое заблуждение состоит в том, что мы прочно связываем возможность жить счастливой, полноценной, яркой жизнью с поиском и обретением любви. Да, любовь служит источником очень сильных положительных эмоций, но никакой жесткой связи здесь нет. Насколько одинокий человек может быть счастлив практически каждый момент своей жизни, настолько другой, находясь в законном браке, будет несчастлив до глубины души. Так почему бы вместо поисков кого-то в надежде обрести счастье не сосредоточиться на том, чтобы научиться жить счастливо и уже в этом состоянии ждать и искать свою любовь?

Наше подлинное счастье или несчастье зависит только от нашего внутреннего состояния. Ни один другой человек, каким бы хорошим он ни был и какие бы идеальные отношения вас ни связывали, не сможет сделать вашу жизнь счастливой, если вы сами не умеете жить счастливо.

*Связывая надежды на счастье с кем-то, мы перекладываем ответственность за собственную жизнь на другого.* Мы как бы говорим ему: «Вот она я, делай меня счастливой!» Это в корне неверная позиция. Никто не справится с этой ношей. По этой самой причине, кстати, распадается очень много пар и браков. Девушки, живущие в лучших традициях «ожидания принца», рассчитывают на то, что он не только придет, но и начнет исполнять все их желания, делать подарки и баловать вниманием. Но принц оказывается вполне обычным человеком, уставшим после работы и общения с глупым начальником, ждущим сочувствия, понимания и теплого отношения к себе. Кроме того, он может даже не догадываться о ваших желаниях, потому что, будем честны, далеко не все девушки умеют их формулировать.

**• Следующий важный шаг, который надо сделать после анализа причин развития хандры, – принять ответственность за свою жизнь, за свое счастье на себя.**

Только вы в ответе за те эмоции, которые испытываете. Только вы в ответе за те события, что происходят с вами. И даже за те события, которые с вами не происходят, ответственны тоже вы. Только вы ответственны за свое настроение. Только вы ответственны за свои мысли. Только вы.

Осознание своей ответственности – это важный шаг в сторону не только выхода из депрессивных состояний, но и в сторону построения счастливой, новой жизни.

Понимание того, что все в ваших руках, – это и есть та самая волшебная

палочка, которая только и может превратить любую Золушку в настоящую, а не выдуманную принцессу.

## **Урок 2. Как побороть хандру и апатию?**

Чтобы выйти из состояния хандры, важно научиться расставлять приоритеты.

На первое место в вашей жизни должны выйти те дела, которые приносят радость и удовлетворение. Прекрасно подходят физическая работа, занятия спортом.

Ежедневная физическая нагрузка способствует избавлению от стресса и служит профилактикой депрессивных состояний.

Дело в том, что при стрессе выделяются гормоны, адреналин и кортизол. Их задача – повысить ресурс организма, чтобы он мог бежать, защищаться, сопротивляться. Если мы не расходует эти гормоны, они остаются в крови и разрушают нас изнутри, развивается депрессия. Единственный реальный способ сжечь эти гормоны – физическая нагрузка.

### **Первое правило борьбы с хандрой и апатией – регулярная физическая нагрузка.**

Введите ежедневные упражнения в свой распорядок дня. Нет желания посещать спортзал – подберите комплекс упражнений и занимайтесь дома.

Не забывайте про свои увлечения и хобби, занимайтесь тем, что вас вдохновляет и помогает бороться с хандрой и плохим настроением. Важно именно действовать – ходить, встречаться, общаться с друзьями. Таким образом, возвращаясь в привычный ритм жизни, вы, как Мюнхгаузен, потихоньку будете вытаскивать себя из депрессивного болота.

### **Второе правило борьбы с депрессией и хандрой – ведите активный образ жизни.**

Прямо сейчас составьте список дел, которые приносят вам удовольствие. Чем бы вам хотелось заняться? Сходить в кино? Почитать книгу? Прогуляться?

## Мой список дел

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Важный момент: значение имеет не только то, что вы делаете, но и как вы это делаете.* В самом начале может казаться, что сил и желания нет абсолютно ни на что, кроме горевания. Главное – не поддаваться этому желанию, даже через силу заставляйте себя по чуть-чуть делать первые шаги. Именно по чуть-чуть, потому что хандра и апатия хотя и психические состояния, но очень сильно изматывают физически. Если чувствуете, что тяжело, – отдыхайте, старайтесь соблюдать режим сна и бодрствования. Каждый день находите время для небольших прогулок. Это полезно уже хотя бы тем, что вам для этого придется встать с постели, привести себя в порядок и выйти из дома. А за порогом вас будет ждать или теплое солнце, или первые листья, или пушистый снег, или прозрачные лужи с золотыми корабликами, – все это есть, стоит только захотеть увидеть, и когда вы захотите это увидеть – ваша депрессия уйдет.

### **Третье правило борьбы с хандрой и апатией – правильно питайтесь.**

Значение имеет и ваше питание. Бороться с плохим настроением действительно помогают такие простые продукты, как сочные фрукты, овощи, тыквенные семечки, финики, инжир, какао, горький шоколад. Что-то из этого перечня должно быть на вашем столе каждый день.

Сегодня сложно встретить того, кто ни разу не сталкивался лицом к лицу с хандрой и

апатией, но важно знать, что эти состояния можно преодолеть, главное — хотеть этого.

## Любовь за гранью добра и зла

Не скучала Таня, только когда находилась рядом с Андреем. Он был по-настоящему хорошо образован, обаятелен, любил джаз и разбирался в авторском кинематографе. Он вообще во многом разбирался, много читал и мог поддержать разговор практически на любую тему, если не аргументами, то уместной шуткой с долей сарказма.

Если можно было бы представить каждого человека как космический объект, Андрей был бы огромной и яркой звездой, со множеством разноцветных планет на орбитах. Он казался мечтой и наградой за все страдания, за все подростковые комплексы, за все любовные неудачи.

Их знакомство было банальным, той счастливой случайностью, которая обычно происходит с подругами подруг, но никогда с тобой. Они встретились на новогоднем корпоративе. Компания, где работала Таня, делила один зал с местной телекомпанией. Андрей не работал там, но дружил с руководителем, поэтому и оказался в числе приглашенных.

Весь вечер Таня делала вид, что не замечает шумного молодого человека, сидевшего за соседним столом, через проход от нее. Таня делала вид, но спиной, шестым чувством ощущала его присутствие. Спустя минут десять после начала вечеринки она уже знала его имя. Еще некоторое время понадобилось ей, чтобы научиться различать его голос в общем шуме, и с этого момента она старалась не пропустить ни слова из того, что он говорит. В ресторанном гуле и грохоте музыки это было непросто, к тому же приходилось отвлекаться на речи директора об итогах года, о том, что уж в наступающем году все точно будет хорошо.

Масла в огонь подливал Дед Мороз. Таня никогда не понимала взрослых праздников в стиле детских утренников. У нее было чувство, что все годы мучительного взросления прошли даром, когда вместо нормальных развлечений ей опять предлагали глупые конкурсы и загадки.

Тане хватило двух как бы случайных взглядов в сторону Андрея, чтобы понять: он сидит в окружении мужчин, без дамы, а на его пальце нет кольца. Последние пару лет это стало для Тани безусловным рефлексом — у любого симпатичного мужчины она проверяла наличие обручального кольца. Если кольцо было, в Танин мозг поступал сигнал «отбой», можно было не втягивать живот и не тянуть носок при ходьбе. Если кольца не было, Таня моментально мобилизовывалась — и это тоже было на уровне рефлекса. Это не означало, что она была готова идти на край света с первым, кто поманит пальцем. Просто ей хотелось выглядеть наилучшим образом в глазах потенциального... Кого потенциального Таня хотела встретить? Жениха, друга, любовника? Она сама не сказала бы, но такая постоянная готовность к отношениям в любом месте, в любое время утомляла и серьезно осложняла общение. Вы когда-нибудь пробовали ответить красивому мужчине без кольца на пальце даже на простой вопрос, не пытаюсь флиртовать при этом и стараясь не показать всем своим видом, насколько он очарователен?

После того как горячее было съедено и выпито больше половины запасов алкоголя, наступило время еще одного развлечения с сомнительной репутацией — танцев. Таня не была популярна внутри своего коллектива, двух холостых мужчин в своей фирме она мысленно отвергла уже давно, как и женатых усатых дядечек из руководства. Бухгалтер — профессия совсем невыгодная с точки зрения устройства личной жизни.

Для непопулярных девушек партнеры для танцев на корпоративах находятся редко, а для того чтобы танцевать с девушкой, Таня была слишком трезва. Андрей тоже не танцевал. Они сидели, спина к спине, он очень оживленно беседовал с друзьями, она прислушивалась к их разговору. Разные мысли роились у нее в голове, в самых смелых он уже давно пригласил

ее на танец, а его телефон уже был занесен в список контактов в ее смартфоне. В тот момент, когда она уже представляла запах его парфюма и ощущала ткань пиджака на ощупь, за плечо ее легонько тронули.

– Потанцуем?

Это был он. Танин мир рухнул, вслед за ним упало сердце. Сил хватило только на то, чтобы более-менее грациозно встать. Таня старалась не замечать, как предательски вспотели ладони и улетучились все мысли. Из последних сил Таня старалась не показывать волнения, но в душе ликовала.

\* \* \*

С того памятного дня в конце декабря прошло уже шесть месяцев, а Таня до сих пор помнила, как стояла без шапки, в тонкой куртке на пустой зимней улице, а Андрей стоял прямо перед ней, держа ее за локти, и что-то говорил. Она не слушала, она скорее дышала им.

О том, что Андрей женат, девушка узнала две недели спустя, от него самого. Это не стало для Тани ударом, она уже подозревала что-то подобное. Не могло быть все настолько гладко, настолько хорошо. Чудес с ней никогда не случалось. Но она была готова и на меньшее.

### **Почему мы соглашаемся на мучительные отношения?**

Никто не будет спорить с тем, что отношения должны приносить радость, а не муки. Иначе зачем же нужны такие отношения? И между тем проблема мучительных отношений стоит очень остро – и для мужчин, и для женщин. Иногда говорят, что мучительные отношения необходимо пережить, чтобы понять, какими должны быть отношения нормальные. То есть мучительные отношения – это как бы репетиция перед настоящими. Но так ли необходима эта репетиция и как понять, находитесь ли вы в мучительных отношениях?

Парадокс отношений в том, что ради возможности счастья мы иногда готовы этим счастьем жертвовать. Причем очень часто это происходит неосознанно, само собой.

Дело в том, что в любых отношениях бывают и темные, и светлые моменты. И важен баланс этих моментов и то, готовы ли мы оправдывать ежедневные собственные страдания подаренным полгода назад на 8 Марта букетом цветов или нет. Как у классика: он ее бил, потом подарил шоколадку, она так растрогалась, что десять лет ему передачи в тюрьму возила.

Опыт мучительных отношений наших бабушек и прабабушек отчасти выражен в пословице «стерпится – слюбится». Действительно, раньше было не принято жаловаться на мужа, хорошая жена терпела даже откровенные издевательства. Виноват в этом отчасти менталитет, модель отношений, отчасти сложное финансовое положение одиноких женщин, отчасти стыд перед обществом, ведь разводы осуждались. И во многом поэтому их, кстати, было меньше.

Сегодня женщины хотят быть самостоятельными и равноправными, однако, не завися от мужчины финансово, они продолжают зависеть от него психологически. Часто это называют любовной зависимостью, а сами отношения напоминают «тяжелый чемодан без ручки» – нести тяжело, а бросить жалко. И женщины, со свойственным им энтузиазмом, пытаются приделать к «чемодану отношений» ручку – реанимировать их, возродить интерес к себе, стимулировать мужчину, чтобы он стал добрее, внимательнее. Они стараются, но не получают в ответ ничего – *любые усилия в мучительных отношениях дают либо*

*минимальные изменения, либо не дают никаких результатов вообще. Нельзя наполнить бездонную бочку, невозможно заставить мужчину стать любящим и заботливым, если он сам в этом не заинтересован.*

Отдельный вид мучительных отношений – отношения с женатым мужчиной. И тут не обойтись без очевидного парадокса. Влюбляясь, мы полностью осознаем, что мужчина несвободен, и как бы соглашаемся с этим, однако по мере развития отношений начинаем претендовать на все большее и большее место в жизни возлюбленного. Встреч тайком раз в неделю становится недостаточно, появляются ревность к жене и мысли о том, почему он не разводится, если любит меня? Отношения заходят в тупик и чаще всего заканчиваются болезненным разрывом.

Мучительные отношения могут возникать с партнером, не отягощенным моральными принципами, с тем, с кем у вас разные представления о жизни, разные цели. К сожалению, предубежденность против неравных браков имеет под собой реальные основания. Любовь не всегда в состоянии преодолеть серьезные различия между партнерами, требующие работы над собой, но мало кто на деле стремится измениться сам, обычно этого ждут как раз от второй половинки.

Вступать в подобные отношения заставляет и заниженная самооценка, когда женщина связывает свою жизнь с человеком, который или не ценит ее, или не является достойным партнером, из страха остаться одной или не встретить другого мужчину. Мучительные отношения возникают тогда, когда один из партнеров зависит от другого, когда кто-то является манипулятором.

Как ни странно, но такие отношения могут длиться годами. Это связано с тем, что партнер, который страдает в отношениях, ждет и жаждет изменений к лучшему, в то время как вторую половину отношения, как правило, устраивают. Очевидно, что первый изводится и ждет напрасно. И осознание этого иногда приходит очень поздно.

Мучительные отношения могут быть не только с мужчинами, но и с друзьями, коллегами, родственниками и т. д.

### ***Как распознать подобные отношения?***

Они имеют свои признаки.

**1. Пустота.** Отношения не окрыляют, скорее наоборот, приземляют. После общения возникает чувство пустоты, гнетущей усталости.

**2. Выяснение ради выяснения.** Процесс выяснения, кто прав, кто виноват, на протяжении всей коммуникации. Общение, основанное на взаимных претензиях. Изменения и улучшения не происходит ни с одной, ни с другой стороны. Даже если один партнер старается исправить ситуацию, в его действиях находятся погрешности.

**3. Успехи партнера воспринимаются критически, с завистью и недовольством.** Саморазвитие уходит на второй план, потенциал ставится под сомнение. Партнер поднимает свою самооценку за счет понижения самооценки другого. Благодарность отсутствует.

**4. Частая смена настроения, от показной веселости до драматичной истерики, от любви и заботы к гневу и ярости.** Отказ объяснить причину, паузы в разговорах, театральный уход в никуда, манипуляции с телефоном – игнорирование звонков, прерывание беседы. Последняя фраза должна оставаться за тем, кто «прав».

**5. Желание контроля, полной осведомленности обо всех делах партнера, навязывание своего мнения.** Требование отчитываться не только о поступках, но и о мыслях.

**6. Часто организм реагирует на нездоровые отношения психосоматическими болями.**

**7. Обида, вызванная тем, что партнер наслаждается жизнью без вас.** Ревность к друзьям, родственникам. Желание быть центром вселенной, желание власти над партнером и его полного послушания.

Надо ли прекращать мучительные отношения? Давайте вернемся к тому, с чего мы начали эту главу: **отношения должны приносить радость, удовлетворение, развитие, уверенность.** Только в таких отношениях человек не только чувствует себя счастливым, но и получает возможность для самореализации, в то время как мучительные отношения похожи на топтание на одном месте. Хотите ли вы топтаться на месте или развиваться, меняться и получить достойные отношения? Если «да», то давайте разберем, как выйти из этих отношений.

### ***Поиски выхода?***

Осознать тот факт, что вы находитесь в мучительных отношениях, – уже половина решения проблемы. Другая половина заключается в том, чтобы закончить эти отношения с минимальными потерями для себя. Ситуация осложняется тем, что решение о разрыве придется принимать вам, а значит, и ответственность за это решение ляжет на ваши плечи. С другой стороны, *контролировать и менять свою жизнь можно только одним способом – принимая ответственность за все решения на себя.*

Побудьте наедине с собой, сформулируйте, запишите на листок бумаги свои желания, цели, видение новых отношений – какими они должны быть, какими они быть не должны. Пусть это будут не фантазии, а отражение ваших чаяний. Составьте и запишите список целей и желаний, не связанных с отношениями, – карьерные устремления, хобби, интересы, предпочтения в спорте и т. д., в тех сферах, в которых вы хотите реализоваться помимо личной жизни.

Часто от выхода из мучительных отношений удерживает страх одиночества. Одиночество действительно может стать проблемой, если воспринимать его как кару, наказание или испытание. Если же относиться к одиночеству как ко времени, проведенному наедине с собой, которое можно посвятить только себе, только своему развитию и переменам к лучшему, то временный период одиночества станет настоящим трамплином к новой жизни.

*Еще один важный повод закончить мучительные отношения – необходимость вернуть себе достоинство и чувство самоуважения, о которых очень часто забывают в таких случаях.* Утвердившись в своем намерении закончить такие отношения, не тратьте силы на выяснения того, кто кому жизнь испортил. Не ведитесь на провокации и манипуляции со стороны партнера. Помните о том, почему вы заканчиваете эти отношения, почему хотите изменить свою жизнь и чего добиться в дальнейшем.

## **Урок 3. Как выйти из мучительных отношений? Или синдром «лягушки в кипятке»**

Эксперимент, описанный ниже, хоть и жутковат, но правдив. Он очень точно описывает то, что происходит с теми из нас, кто выбирает оставаться в разрушающих, мучительных отношениях или условиях жизни.

**СИНДРОМ «ЛЯГУШКИ В КИПАТКЕ»:  
ПОРОЧНЫЙ КРУГ,  
КОТОРЫЙ НАС ИСТОЩАЕТ.**

Басня Оливье Клерка о «лягушке в кипятке» основывается на реальном физическом эксперименте: *когда скорость нагрева температуры воды невысока, лягушка продолжает сидеть в кастрюле и умирает в конце варки. При высокой скорости нагрева она чувствует*

*резкое повышение температуры, тут же выпрыгивает и остается в живых.*

Как объясняет Оливье Клерк, если положить лягушку в кастрюлю с водой и нагревать ее постепенно, она будет постепенно повышать температуру своего тела. Когда вода начнет закипать, лягушка больше не сможет контролировать температуру своего тела и попытается выпрыгнуть. К сожалению, она уже растратила все свои силы, пытаясь приспособиться к обстоятельствам, и в критический момент их не осталось на то, чтобы выпрыгнуть из кастрюли и спастись.

Лягушка умирает в кипятке, не предприняв ничего, чтобы спастись и остаться живой.

Синдром «лягушки в кипятке» – это одна из разновидностей эмоционального стресса, связанного с ситуациями в жизни, когда мы терпим обстоятельства до конца, пока не сгорим полностью. Мало-помалу попадаем в порочный круг, который истощает нас эмоционально и умственно и делает практически беспомощными.

Что же убило лягушку: кипящая вода или неспособность решить, когда нужно выпрыгнуть? Если лягушку сразу же опустить в воду, нагретую до 50° С, она выпрыгнет и останется в живых. Оставаясь в воде терпимой температуры, она не понимает, что находится в опасности и должна выпрыгнуть.

Когда что-то плохое надвигается очень медленно, мы часто этого не замечаем: постепенно сдаем свои рубежи, приспосабливаясь к условиям, которые терпимо плохи для нас. Мы не успеваем среагировать и дышим токсичным воздухом, который в конце концов отравляет нас и нашу жизнь.

Когда изменения происходят достаточно медленно, это не вызывает конкретной реакции или попытки сопротивления. Вот почему мы часто становимся жертвами синдрома «лягушки в кипятке» на работе, в семье, в дружеских и романтических отношениях и даже в рамках общества.

Нам может доставлять удовольствие, что мы постоянно нужны нашему партнеру, что наш начальник полагается на нас, чтобы поручить нам определенные задачи, или что наш друг требует постоянного внимания. *Рано или поздно постоянные требования и придирки притупляют нашу реакцию, мы впустую растрачиваем силы и способность видеть, что на самом деле это нездоровые отношения.*

Этот процесс бесшумной адаптации постепенно начинает управлять нами и поработывает нас, начиная контролировать жизнь шаг за шагом. Это притупляет бдительность, и мы не знаем, что на самом деле нам нужно в жизни.

### **Держите глаза открытыми и цените то, что нравится и важно вам**

Таким образом, мы можем отвлечь свое внимание от того, что ослабляет наши способности. Наше отстаивание прав может не понравиться тем, кто нас окружает, так как они привыкли, что мы абсолютно бескорыстно и без малейшего упрека отдаем абсолютно все.

Помните, что иногда нужно сказать «хватит», чтобы сохранить эмоциональное равновесие, научиться уважать и любить себя, ценить свои интересы и чувство собственного достоинства и вывести жизнь на более высокий уровень.

Можно ли выбраться из кастрюльки? Конечно! Как?

**1. Подойдите к ситуации осознанно**. Постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, убрав эмоциональный заряд, а именно «я без него умру, никого лучше не будет, кому я,

кроме него, нужна?».

**2. Обратитесь к прошлому.** Подумайте, не повторяете ли вы жизненную программу своей мамы или бабушки? Очень часто мы делаем это неосознанно. Если да, то ответьте себе, счастливы ли они? Что ждет вас, если вы останетесь в этих отношениях?

**3. Задумайтесь о будущем!** Напишите на листке бумаги те пункты, которые абсолютно необходимы вам для счастья. Подумайте, возможно ли реализовать их в рамках теперешних отношений.

**4. Примите решение.** Соберите волю в кулак и выйдите из этого круга.

**5. Найдите себе занятие.** Обязательно займите себя чем-то, придумайте новое хобби, запишитесь в спортзал (физическая активность, как мы помним по прошлым урокам, еще и помогает бороться с депрессией) и т. д. Постарайтесь сменить обстановку, обновите плейлист в плеере, научитесь готовить необычные блюда. Чем меньше напоминаний о прошлых отношениях, тем лучше.

И, самое главное, помните, любовь  $\neq$   
страдание!

## Что необходимо мне для счастья в отношениях?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

**Люблю себя, не люблю себя**

– В воскресенье едем на дачу к Печкину, ты не против? – Андрей курил, стоя вполоборота у балконной двери. В комнате было темно, светила только маленькая настольная лампа из ИКЕИ, и из-за этого в клубах дыма Андрей казался похож на героя модной фотосессии.

– Нет, не против, а что мы там делать будем?

– У Печкина днюха, мы ее всегда на даче отмечаем. – Андрей докурил и прикрыл дверь балкона.

Ночь, хотя и летняя, была прохладной, но зябко Тане стало от волнения – впервые за шесть месяцев знакомства ей придется столкнуться с миром Андрея, с его друзьями. Уместно ли ей будет пойти и в каком качестве она предстанет, девушка не стала спрашивать, не хотела портить момент.

Вот уже неделю она жила в маленьком раю. Ира, жена Андрея, работала переводчиком в крупной фирме и на две недели улетела в Лондон сопровождать своего директора на бизнес-конференции. Андрей иногда оставался ночевать у Тани и даже перевез к ней кое-какую одежду. Вечерами, когда Андрея не было, Таня надевала его футболку и ходила в ней по дому, ощущая на себе его запах и тепло.

В компаниях, особенно малознакомых, девушка всегда чувствовала себя несколько скованно. Она с подросткового возраста предпочитала больше общаться с книгами, чем с людьми, но связано это было не только с особенностями характера. Юношеские комплексы, большую часть из которых ей удалось изжить, маячили за спиной, как тени прошлого.

Таня стеснялась всего: своей внешности, одежды, неумения делать макияж, поддерживать непринужденную беседу, неумения знакомиться и т. д. Большая часть этих комплексов была ею придумана, никто, кроме самой Тани, не придавал большого значения тому, чего она на полном серьезе стеснялась. Например, ей всегда нравилась простая, удобная одежда. В толстовке, джинсах, полосатых носках и мокасинах Таня везде чувствовала себя как дома. Но в обществе других девушек, даже если они просто стояли рядом в автобусе, но были при параде и на каблуках, она всегда стеснялась своего вида. Глядя на девушку в мини-юбке, Таня думала: вот у нее точно все в порядке в жизни – настолько уверенно та чувствовала себя в юбке «вызывающей длины». Тане иногда казалось, что если бы и она надела такую юбку, то и у нее бы в жизни все исправилось.

Необходимость ехать к друзьям Андрея порождала массу проблем. В какой одежде лучше прийти, как вести себя в роли любовницы, надо ли пытаться подружиться с остальными или стоит держать дистанцию. Таня понимала всю сомнительность положения и осознавала, что, наверно, стоит отказаться, но не могла. Оставалось рассчитывать на то, что Андрей сам хорошо знал, что делает.

В воскресенье утром Андрей заехал за Таней. Чтобы успеть собраться, пришлось вставать рано, как на работу, и это Тане не нравилось. Мандраж не отпускал с вечера. Приняв душ и высушив наскоро волосы, Таня приступила к самому сложному – выбору одежды. Промучившись минут пятнадцать и обнаружив, что на любимой белой майке откуда-то взялось пятно, а узкая юбка из джинсы, которую она купила год назад, да так и не решилась надеть, оказалась теперь мала, Таня махнула рукой, достала свои лучшие джинсы с заплатами, рубашку в красную клетку и любимые сандалии.

Аппетита не было, но чашку кофе и бутерброд с мягким сыром Таня съела – утренний ритуал должен быть соблюден.

Утром в воскресенье пробок почти не было, поэтому из города удалось выбраться достаточно быстро. До места было около сорока минут пути. Ехали молча, слушали Radiohead. Таня пять лет проучилась в музыкальной школе, но музыку слушать не любила, ей больше нравилось радио, с его болтовней и шутками ведущих. Всю дорогу Таня ощущала себя не в своей тарелке, мысли постепенно уносились все дальше и дальше.

С неожиданным для себя спокойствием Таня вдруг осознала абсурдность происходящего. Она поняла, что пытается претендовать на то, что не принадлежит ей и, возможно, никогда принадлежать не будет. Вечный для нее вопрос опять не давал ей покоя:

почему все так сложилось? Неужели мало ей пришлось пережить, неужели опять не будет его – долгожданного счастья? Казалось бы, вот оно, рядом сидит, даже руку свою положило Тане на колено.

Но опять не ее, опять не то.

Только сейчас, в машине, перед самой встречей с друзьями Андрея, Таня отчетливо осознала свое настоящее положение. Она опять почувствовала себя как в школе, и все забытые комплексы вернулись из прошлого – она вновь ощущала себя маленькой, некрасивой, плохо одетой девочкой, которая, сколько себя помнила, всегда мечтала о счастье, любимом мужчине, но никогда не имела его рядом. Девочкой, которая любила смотреть церемонию «Оскара» только для того, чтобы в мыслях примерять на себя великолепные наряды и образы успешных и красивых, тех, кем она никогда себя не ощущала в полной мере. Ей казалось, что все опять показывают на нее пальцем и смеются.

## **Родом из детства, или Как преодолеть комплексы**

То, что мы привыкли называть комплексами, по сути, является проявлением неуверенности в себе, возникающей, когда человек вынужден заниматься чем-то незнакомым или особо значимым для себя. Но на практике огромное число людей испытывает неуверенность каждый день, занимаясь вполне обычными и безопасными делами. Наоборот, эта неуверенность часто заставляет их и вовсе отказываться от значимых, решающих, важных поступков. При этом кто-то не решается купить яркую одежду по своему вкусу, предпочитая оставаться серенькой, средней, кто-то не решается сменить работу или переехать в другой город, где больше карьерных перспектив, а кто-то, чувствуя себя не в своей тарелке, отказывается от отношений, боясь разочаровать избранника, и в результате остается в одиночестве.

Неуверенные люди даже не решаются попробовать, заранее отказывая себе в успехе, не веря в себя, в свою привлекательность, образованность, профессионализм, из-за боязни попасть впросак, вызвать осуждение со стороны других людей, показаться смешным и т. д. Это мы и привыкли называть комплексами.

Самое трагичное, что такие решения – в пользу отказа от чего-либо, принимаются каждый день, на протяжении многих и многих лет. И только потом, спустя десятилетия, когда появляется возможность оглянуться и переосмыслить свои поступки, когда человек многие комплексы перерастает естественным образом, он начинает понимать, от чего отказался и какой могла бы сложиться его жизнь. *Это очень страшно – сожалеть о прожитой, а точнее, о непрожитой жизни: о несовершенных поступках, о непокоренных вершинах, о непрожитых эмоциях, о несостоявшихся отношениях. Поэтому чем раньше вы начнете работать над избавлением от комплексов, тем больше успеете сделать, прожить, ощутить, испытать в своей жизни.*

Самое важное – понять, что наличие комплексов по тому или иному поводу, как правило, не связано с какими-то нашими особенностями внешности, лишним весом например, или уровнем образования. Часто для комплексов нет вообще никаких объективных причин.

Все комплексы, как и большинство других преград, находятся только в нашей голове и связаны главным образом с неприятием себя.

Изменив отношение к себе, можно избавиться от многих комплексов.

Примеров тому множество.

Кто-то комплексует из-за пары лишних килограммов, стесняясь своего тела, виня его во всех своих неудачах, отказываясь от красивой одежды, в то время как намного более полные люди наслаждаются отдыхом на пляже, женятся, делают карьеру и живут в радости.

Неприятие себя – очень болезненное состояние. Человек, который отказывается

принять себя таким, каков он есть, склонен замечать в себе только минусы, причем, даже в тех «местах», где их вовсе нет. Вспомните, сколько раз вы хотели высказаться по какому-то поводу, но не решались, думая, что ваше мнение неинтересно или некомпетентно? Вспомните, как часто вы отказывались принять знаки внимания от мужчины, думая, что недостойны его или что он просто смеется над вами? Человеку, который не принимает и не любит себя, и в голову не приходит, что он может быть симпатичен кому-то. *Получается парадокс: человек ждет любви, мечтает о ней, но не верит в нее и не готов принять ее. Догадываетесь, каким будет результат?*

От комплексов надо избавляться, и чем быстрее, тем лучше. Необходимо понять тот простой факт, что никто из нас не идеален, у каждого, абсолютно каждого человека есть свои особенности, недостатки, слабые стороны, но все это не делает никого – подчеркиваю, никого! – хуже, недостойнее, ниже других. Наоборот, именно эти недостатки иногда и становятся той «изюминкой», которая притягивает к нам внимание и симпатию. Мужчины любят и умных, и глупеньких, и стройных, и полненьких, и скромных, и веселых, и вообще любых. Не любят они в основном только тех, кто не любит себя, кто не следит за собой, кто ни к чему не стремится.

### ***Как же победить комплексы?***

Во-первых, необходимо срочно, прямо сейчас, перестать выискивать в себе минусы, переписать собственные установки, программу, которую вы сами себе и внушили. Многим такой отказ дается очень болезненно. Но пройти через него необходимо.

Поначалу может казаться, что плюсов у вас и вовсе нет, но это неправда. Потому что если отбросить искусственно навязанные нашим обществом стандарты, становится очевидным, что этих стандартов в принципе нет. Никто не скажет вам, какой вес считается правильным (кроме врача-диетолога, но это немного другая история) для счастья, никто не скажет вам, какой нос в моде, какие ноги нужно иметь, чтобы выйти замуж, и т. д. Повторюсь, те идеалы красоты, которые транслируются нам в подсознание с экранов телевизоров и страниц модных журналов, по большей части не имеют отношения к реальной жизни. За всеми этими образами стоят стилисты, визажисты, фоторедакторы, режиссеры и спецэффекты. Даже пластическая хирургия идет сегодня по пути не стандартизации, а индивидуализации образа. Зачем же мы сами себя загоняем в рамки?

Многие минусы в плюсы превращаются легко – парикмахер сделает модную стрижку, шопинг с хорошей подружкой поможет придеться, видео в Интернете расскажет о том, как правильно сделать макияж глаз. Над некоторыми минусами придется поработать – изменить рацион питания, заняться физкультурой, пересмотреть жизненную философию, отказаться от некоторых привычек.

Если комплексов много, начинать избавляться от них надо постепенно, и не с понедельника, не с 1 января, а прямо сейчас. Необходимо пересилить себя и решиться на конкретное действие, которое раньше вызывало у вас шок и трепет. Пусть первое время изменения будут незначительны, но они будут.

Хотите стать более уверенной в себе? Начните посещать массовые мероприятия – выставки, спектакли, флешмобы, мастер-классы. Участвуйте в общественной жизни своего коллектива, учебного заведения. Нужны активисты для организации праздника? Соглашайтесь, не раздумывая, пусть даже это выглядит авантюрой. Зато когда справитесь с задачей, вы будете гордиться собой, а это огромный шаг вперед в деле борьбы с комплексами.

## **Урок 4. Учимся любить себя и избавляемся от комплексов**

Я всегда выступаю за компромисс, гибкость, умение разговаривать и слышать партнера. Я призываю к этому, учу, я уверена: только взаимная заинтересованность в сохранении отношений, мудрое поведение и способность подстраиваться помогают пройти трудности, неминуемые в партнерстве. Но подстраиваться друг под друга, под привычки и характер нужно обоим партнерам. Отчаянные старания многих из нас менять себя под требования партнера, «задвигание» подальше своих интересов и желаний – путь в никуда.

«Твои подружки – дуры, не хочу, чтобы ты с ними общалась; перекрась волосы, мне нравятся блондинки; хочу, чтобы ты перестала маяться дурью – брось эту учебу; маму твою у нас в гостях видеть не хочу (притом что квартира, в которой вы живете, – подарок ваших родителей!); такие платья не носи; пей противозачаточные таблетки, мне в презервативе неудобно», и т. д и т. п.

Это реальные требования реальных мужчин к женщинам, которые хотят этих самых мужчин во что бы то ни стало удержать.

Никогда не изменяйте себе в угоду мужчине!

*Если вам жмут туфли, вы вряд ли будете менять ногу, ведь так? То, что вы думаете и говорите о себе, является вашей жизненной программой, планом. Запомните: вся ваша жизнь движется в сторону вашей самой сильной мысли.*

Но часто на практике мы просто не даем себе шанса быть успешными, уверенными в себе и довольными жизнью. Мешает та категоричность, с которой многие из нас себя оценивают. Совершила ошибку – дура и неудачница. В квартире беспорядок – неряха. У ребенка плохие оценки – плохая мать. Муж мало зарабатывает – плохая жена, плохо мотивируешь.

Да, каждый подобный факт в отдельности нехорош. Его стоит проанализировать и учесть ошибочный опыт в следующий раз. На самом деле, не так сложно прибраться или уделить полчаса для занятий с ребенком.

Но! Только когда вы оцениваете каждый факт в отдельности: «да, это на самом деле так, учту, постараюсь изменить», – у вас есть все шансы исправить ситуацию. Когда же на основе отдельного факта делаете вывод о своей никчемности в целом, вы сами загоняете себя в лагерь неудачников!

### **Что можно сделать на практике?**

Сконцентрируйтесь на том, что у вас получается. Ведите дневник собственных достижений. Даже когда этого совсем не хочется. Не прячьтесь за отговорки. Возьмите в привычку каждый вечер записывать от трех моментов за день, когда вы были молодцом, когда все получилось, вам повезло.

Это очень важное упражнение. Оно учит смещать фокус внимания с неудач и минусов на позитив и достижения. А дальше – вопрос инерции. Чем больше будете себя хвалить, тем больше поводов для похвалы будет появляться.

[illegible]

– Я рада, что еще хоть кто-то привел девушку, в прошлый раз пришлось тусоваться только с парнями, и это было не очень весело. – Марина достала из сумки телефон и проверила помаду на губах.

Таня не нашлась что ответить на это и просто улыбнулась. Марина закончила с макияжем и начала быстро набирать сообщение для кого-то, а Таня стала искать глазами Андрея. Он говорил по телефону, и по тому, насколько далеко от отошел от основной компании, Таня поняла – с женой.

С каждой минутой ей становилось все неудобнее. Ни жар от костра, ни предвкушение вкусных шашлыков, ни солнце, игравшее в листве старых, кривых яблонь, не могли изгнать холодок, забравшийся в ее сердце. По тому, что никто не удивился ее приходу и не проявил особого внимания, она поняла, что девушки (но никак не жены) – не редкость на таких праздниках.

Таня отчетливо осознала, каково ее место в жизни Андрея – место любовницы женатого человека, место в параллельной реальности его жизни, на заднем дворе старой дачи, без надежды на главную роль. А еще она поняла, что не хочет тут быть. И что, как ни тяжело это было признать, у нее опять ничего не вышло.

Договорив по телефону, Андрей присоединился к ним, заняв третье свободное кресло.

– Познакомились? – Он кивнул Марине и протянул Тане руку. – Пойдем, я тебе дом покажу.

– А там есть на что смотреть? – Таня не была уверена, что хочет идти внутрь, но встала и пошла за Андреем.

– О, там полно старых вещей, тебе понравится.

Таня на самом деле любила старые вещи, но не хлам, а именно вещи с историей, жившие на протяжении долгих лет рядом с людьми. Немного потрепанные, отслужившие свое, они очень тихо, шепотом рассказывали историю своей молодости всем, кто имел терпение их слушать.

Полные пепельницы, сваленные в кучу вещи на кровати, чашки, коричневые от чайного налета, – со слов Андрея Таня знала, что Печкин частенько живет здесь, особенно во время запоев. Таня недоумевала, что могло связывать интеллигентного, образованного Андрея и почти спившегося Печкина?

Старых вещей в комнате было действительно много, но самым примечательным было радио, вероятно, одна из первых моделей – большой, около тридцати сантиметров в длину и двадцати в высоту, округлый деревянный корпус с отверстием для динамика и ручками переключения программ и регулировки звука. Самое удивительное – радио до сих пор работало.

– Что-то не так? – Этим вопросом Андрей застал Таню врасплох.

– Да нет, все нормально, – ответила Таня, делая вид, что рассматривает радио. Ей не хотелось оборачиваться, не хотелось встречаться с ним глазами.

– Кому ты звонил? – Таня знала, что нельзя было задавать этого вопроса, но сейчас она даже самой себе не объяснила бы, что с ней происходит.

– Ирина сегодня возвращается. – В разговоре с Таней Андрей всегда называл жену полным именем. – Надо будет вернуться в город пораньше.

– Твои друзья совсем не удивились, что ты привел меня.

– Они мои друзья, они все понимают.

– Марина – тоже любовница? Твои друзья все понимают, потому что сами такие?

– Зайчик, не начинай. Ты же умная девочка, ты же все сама понимаешь.

– Да, я все понимаю. – Тане захотелось выйти во двор, сырая атмосфера старой комнаты стала для нее невыносимой.

Как, как она опять могла в это вляпаться? Она искала другое слово, но ничего не приходило в голову. Почему опять все не так, как у людей? Почему опять все сложно, все неправильно, почему опять это с ней происходит?

Тане хотелось плакать. Точнее, не так – ей хотелось, чтобы поскорее наступил вечер, хотелось оказаться в своей темной, маленькой квартире, хотелось выплакать эти отношения с Андреем, а заодно и все несчастья своей жизни.

На дворе стоял самый вкусный в мире запах – запах жаренного на мангале мяса и лука.

Таня любила шашлыки, но еще больше – сочные и толстые, чуть подгоревшие по краям колечки маринованного лука.

Таня почувствовала, как Андрей подошел сзади, приобнял ее за талию. Она не отстранилась, не убрала его руки. Это было для нее самым драгоценным прикосновением в мире, но она понимала, что этот мир уже начинал потихоньку выцветать. Ей было жаль себя и жаль Андрея. Она не винила его, по большому счету он был честен с ней, ничего не скрывал и не обещал. Она не могла поверить, что позволила себе на что-то надеяться. Она не хотела его терять, но и оставить все как есть тоже не могла. Ей надо было знать, к чему все идет, ей надо было верить в то, что она будет счастлива. Но сейчас в ее сердце не было ни веры, ни надежды на будущее.

Всю обратную дорогу Таня отмалчивалась. Андрей обиделся, и попрощались они холодно. У девушки не было сил расстаться с ним окончательно, она физически не могла произнести эти слова.

Произошло это через два дня, по переписке в социальной сети. Таня написала, что не может жить без надежды. Он ответил, что ему нечего ей предложить, кроме того что есть. Таня ревела и не попадала по клавишам. Потом просто удалила диалог. Заснула она поздно, понимая, что вернулась к тому, с чего все начиналось: она одна и она несчастна.

### Как пережить расставание?

К сожалению, расставание – неизбежная часть нашей жизни. При этом не так важно, по чьей вине оно происходит, пережить его всегда бывает непросто. Кажется, что жизнь кончена, ничего хорошего уже не будет, любить такого человека, как вы, невозможно, и так далее. К счастью, все подобные мысли есть не что иное, как заблуждение. *Именно склонность преувеличивать и драматизировать превращает расставание в нереальную катастрофу, из которой многим так и не удастся выбраться «живыми».*

Психологи определяют средний срок восстановления после расставания в шесть месяцев. Некоторые люди приходят в форму быстрее, некоторые не смиряются с расставанием на протяжении долгих лет. Кто-то считает, что будет грустить всю оставшуюся жизнь, кто-то – что завтра же найдет себе партнера в сто раз лучше. Ошибаются и те и другие.

Дело в том, что на уровне физиологии ни одна эмоция не может проявляться с одинаковой силой на протяжении длительного времени. Степень накала постепенно спадает, но так как человек – существо разумное, то очень часто сознательно поддерживает интенсивность переживания на высоком уровне, раз за разом прокручивая в голове счастливые моменты, которые «больше никогда не повторятся». *Если бы люди сознательно не травмировали себя, если бы раз за разом не совершали все классические ошибки, расставания не выглядели бы так ужасно и не порождали бы вокруг себя столько грустных, а подчас и трагических историй.*

Какие же ошибки мы склонны совершать?

- Считать, что жизнь кончена.
- Обвинять во всем себя.
- Пытаться вернуть или доказать бывшему партнеру, какое золото в вашем лице он потерял.
- Жить наперекор обстоятельствам, то есть делать вид, что ничего особенного не произошло (я весела, бодра и счастлива).

Самое странное: нередко мы понимаем, что совершаем ошибку, осознаем тщетность усилий и то, что поступаем глупо, но поделать с собой ничего не можем.

За нас нами управляют некие усвоенные извне стереотипы поведения и – внимание! – чувство жалости к себе.

Именно с чувством жалости к себе связаны все основные моменты горевания после разрыва отношений, постоянное напоминание о том, что мы лишились не просто партнера, а его отношения к себе, его заботы, внимания и подарков, секса, чувства собственной значимости от того, что рядом красивый, умный мужчина и т. д. Вы удивитесь, но *во всем этом нет ни капли любви к бывшему партнеру, да и любви к себе тут не очень много. И совершенно точно в этом нет ничего, что помогло бы справиться с ситуацией.*

Чтобы не тратить силы на бесполезную, очень утомительную и выматывающую в физическом и психологическом смысле жалость к себе, необходимо осознанно подойти к факту расставания и попробовать пережить его с минимальными потерями.

**Изменяя свои убеждения,  
мы меняем отношение к ситуации.**



**Меняя отношение к ситуации,  
мы меняем сценарий проживания этой ситуации.**



**Меняя сценарий, мы получаем другой результат.**

Самое важное – необходимо смириться с расставанием, с тем фактом, что человек имеет право уйти от вас. Это совсем не значит, что его надо вычеркивать из памяти и контактов, сжигать совместные фото и забытые вещи. Важно понять, что на данном этапе жизни ваши отношения зашли в тупик, в вашей совместной истории на данном этапе надо поставить точку.

К слову сказать, расставание является той ступенькой, которая очень многим помогает вырасти в личностном плане – проанализировать отношения, взять ответственность за ошибки, поступки и поведение, исправить эти ошибки и построить новые отношения с новым партнером. *Одно из самых ярких заблуждений при расставании – думать, что, если вы изменитесь, станете лучше, ваш бывший партнер вернется.* Он, может быть, и вернется, что, кстати, очень часто и случается, но вот вы уже, скорее всего, не захотите восстанавливать отношения, потому как сами изменились, стали другой.

### **Шаги к новой жизни**

Итак, первый шаг – ставим точку. Нет смысла цепляться за то, чего больше нет, нет смысла унижаться в собственных и в его глазах, пытаюсь воскресить то, чего больше нет.

Второй шаг – прекращаем мысленно переживать раз за разом уже закончившиеся отношения. Именно это постоянное переживание и доставляет массу негативных эмоций, именно из-за этих мыслей ваши глаза вечно на мокром месте. *Мысли можно научиться контролировать и заменять негативные позитивными.* Например, «он меня бросил, я никогда никого не встречу» на «я умная, красивая, счастливая и у меня все-все хорошо, а будет еще лучше». Никакой жалости к себе не должно быть.

Третий шаг – не бросаемся в омут с головой, пытаюсь какими-то способами насолить «бывшему», найти ему замену или продемонстрировать «что он потерял». Это самая частая,

банальная, хорошо читаемая и ничего не показывающая, кроме степени вашего отчаяния, ошибка. Не попадайтесь в эту ловушку.

Ситуации, аналогичные расставанию, кроме очевидных минусов, имеют и плюсы, и эти плюсы дают возможность перейти к следующему шагу – посттравматическому росту. Смысл его в том, что расставание дает вам не только определенный опыт, но и делает вашу психику более устойчивой, позволяет сделать определенные выводы, переосмыслить собственные ошибки, желания и перспективы.

Но есть и одно условие, без которого посттравматический рост невозможен, – это общение и активный образ жизни. Вас зовут в гости? Идите! Открылась новая выставка? Идите! Концерты, мастер-классы, посиделки в кафе – это то, что позволит на данном этапе притупить негативные эмоции от расставания и получить новые, позитивные. Без активных действий с вашей стороны сам по себе посттравматический рост не произойдет.

## Урок 5. Учимся контролировать мысли и принимать решения

*Когда дует ветер перемен, надо ставить не стены, а паруса.  
Восточная мудрость*

Перемены в нашей жизни происходят постоянно. Стабильность, какой бы привлекательной ни казалась, по сути есть остановка, затухание, смерть. Нам стоит принять это и научиться быть гибкими, ощущающими возможности. В противном случае мы начнем тратить силы на то, чтобы противостоять неизбежному. В таком противостоянии нет мудрости, и возникает оно больше от непонимания, нежели от «силы характера».

Вы обращали внимание, что чем больше ваше сопротивление изменениям, тем болезненнее и дольше вы их ощущаете? **Самое верное поведение – гибкое. Но не путайте позицию «гибкости» с позицией «постоянного прогиба». Гибкость – личный выбор, прогиб – поведение беспомощного.**

Пример: сменилось руководство. Негибкий человек любые трансформации (а они тут неизбежны) принимает в штыки, агрессивует, вконец портит отношения и оказывается без работы. Гибкий человек при тех же условиях понимает, что противодействие в данном случае может быть неэффективным. Он прислушивается к новым задачам, пытается выстроить коммуникацию и, скорее всего, спустя время почувствует себя снова вполне комфортно.

Как понять, где же нужно бороться и «стоять на своем», а где – проявить гибкость и подстроиться?

Непонимание возникает из-за того, что человек принимает мысленную жвачку из серии «перемены меня сломают» за интуицию.

«Мягкое – сильно, мягкое нельзя сломать!» – сказал мудрец Лао Цзы. Научитесь слушать интуицию, чувствовать себя. Для этого попытайтесь остановить бесконечный мыслекруг! Там, где суета от головы, чувствованию нет места.

Научиться контролировать свои мысли можно при помощи двух простых упражнений.

### Упражнение 1

В течение двух минут попытайтесь концентрировать все внимание на своей ладони, пламени свечи или чашке на столе. Две минуты думайте только об этом предмете. Мысли будут убегать, вы поймете, насколько это непросто.

Проделайте упражнение минимум пятнадцать раз (не в один день, конечно). Только тогда, когда вы сможете выключить непрерывный ход мыслей, вы почувствуете то, что верно для вас.

Когда первое упражнение будет хорошо получаться, переходите ко второму.

## **Упражнение 2**

Закройте глаза, расслабьтесь, сфокусируйтесь на солнечном сплетении изнутри. Концентрируйтесь на этом в течение трех-четырех минут. А потом подумайте о волнующей вас ситуации и вашем поведении. Вы ощутите то, что верно, на уровне тела.

Любое наше воспоминание или эмоция – это совокупность нейронных связей, которые так или иначе отражаются в теле. Обратите внимание, даже если вы просто читаете о чем-то, что вас эмоционально трогает, то тело дает отклик – слезы, покраснение щек, изменение позы и т. п. Точно так же как выражение лица может рассказать о самых частых эмоциях, которые мы испытываем, тело – о том, в каком состоянии мы находимся. Поэтому, работая с телом, можно изменить и эмоциональное состояние.

Прямо сейчас обратите внимание на вашу позу. Опущенная голова, согнутая спина, вялая походка – это одно состояние. Но стоит расправить плечи, поднять голову, улыбнуться (пусть даже через силу), и вы почувствуете, как изменится и ваше настроение.

На этой связи – тела и эмоций – построена еще одна интересная техника принятия решений.

## **Практика принятия решений: «Взвешивание» возможностей**

Допустим, вы не знаете, как вам поступить в том или ином случае. Сначала определитесь: вы не знаете, как поступить вообще, или выбираете между двумя возможностями?

Даже если вы не знаете, как поступить, преобразуйте эту неопределенность в две наиболее вероятные возможности. Затем представьте, что сейчас вы войдете в контакт с вашим подсознанием и оно будет использовать ваше тело для обратной связи.

Закройте глаза. Вытяните руки перед собой ладонями вверх и представьте, что ваши руки – это чаши весов. На левую положите одну возможность, на правую – другую.

Представьте, что вы взвешиваете две возможности с точки зрения тех последствий, которые могут быть в будущем. Вообразите, что ваше сердце и сознание – это ось равновесия.

Договоритесь с собой, что утяжеление гирьки (или желание туда добавить еще одну гирьку) опустит руку и будет свидетельствовать о перевесе положительного результата.

Откройте глаза и посмотрите, в каком положении руки. Чем ниже руки с утяжеленной гирькой, тем больше шансов на получение положительного результата.

Перед принятием решения еще раз закройте глаза и мысленно оцените обе возможности. Учитесь доверять своему подсознанию и старайтесь следовать полученным «советам». Достигнув результата, не забудьте поблагодарить свое подсознание.

Даже у самых рациональных и прагматичных людей это работает. Теперь проверьте и вы.

## **От себя не убежать**

Жаркий сухой воздух сквозняком носился по салону автомобиля. От летней духоты он не спасал, но ехать с закрытыми окнами было еще хуже. Кондиционер сломался, как только миновали Краснодар. Было решено не тратить время на поиски станции техобслуживания, а ехать дальше. Больше всего на свете сейчас всем хотелось поскорее добраться до места назначения, лечь на кровать и не шевелиться.

Отправиться к морю на машине Таня предложила ее подруга Светка. Ей с друзьями как раз не хватало четвертого человека для компании и для того, чтобы в складчину оплатить дорогу и проживание. Таня любила море какой-то мистической любовью, поэтому согласилась не думая и ждала этой поездки как освобождения, как шанса на что-то хорошее.

Дорога изматывала, но странным образом избавляла от навязчивых мыслей об Андрее. И хотя они никуда не исчезли, но звучали тихо-тихо, как монотонное «Радио России» в квартире соседки-старушки, к которому постепенно привыкаешь настолько, что уже не обращаешь никакого внимания.

До места назначения – Анапы – оставалось чуть меньше двух часов, шутить и разговаривать сил ни у кого уже не было. Под звук автомобильного двигателя Таня не заметила, как задремала. Ей приснилось, что она едет на свидание с Андреем, но никак не может добраться – то такси долго не приходит, то почему-то везет ее в другой конец города, в ресторан с похожим названием, а после этого шофер отказывается ехать по нужному адресу. Таня звонит, но не может никому дозвониться, объясняет и просит помощи, но ее никто не слышит. Во сне она чувствовала, как безвозвратно упускает что-то важное, что она точно никуда не успевает и что весь мир вокруг нее рушится. Слезы бессилия текли по ее щекам. И в этот момент Таня проснулась.

– Почти приехали, осталось только нужную улицу найти! – Светка трясла ее за плечо. – Ты что, плачешь?

– Да нет, что-то глаза слезятся. – Таня сделала вид, что зевает, и поспешила вытереть предательские слезы. Сон оставил гнетущее впечатление, и первый раз за всю поездку она пожалела, что согласилась. Вдруг показалось, что ничего хорошего ее здесь не ждет, что вся эта затея – напрасная трата времени и денег. Ей захотелось оказаться дома, одной, за плотно закрытой дверью. За полторы тысячи километров от дома боль настигла ее с новой силой.

Оставшаяся часть дня ушла на то, чтобы обустроиться и привести себя в человеческий вид. «Апартаментами» оказался небольшой деревянный домик из двух комнат, кухни и крошечной ванной. Одну из комнат заняли Таня и Светка, вторую – их попутчики, Юля и Юра. Ужинать отправились в уличную кафешку. После душа и второго бокала местного вина жизнь, кажется, стала немного налаживаться. Таня смотрела, как солнце садится в море, и впервые после разрыва с Андреем пообещала себе, что будет счастлива несмотря ни на что...

Пляж с утра был забит отдыхающими. Устраиваться пришлось довольно далеко от воды и купаться по очереди – Светка никак не желала оставлять пляжную сумку без присмотра.

– Вода просто прелесть, сходи, я посижу. – Светка сразу устроилась под зонтиком. Загорать она категорически не любила и береглась от солнца всеми возможными способами.

Таня с удовольствием прошлась по пляжу, постояла немного у воды. Она принадлежала к тому счастливому типу девушек, которым не нужно было сидеть на изнуряющих диетах и пропадать сутками в спортзале, чтобы иметь хорошую фигуру. Холодная вода будоражила, требовалось усилие, чтобы заходить все дальше и дальше. Таня не умела плавать. Обычно она заходила по пояс, окуналась и имитировала плавание, перебирая ногами по дну.

– Э-э-э, такая красивая, а плавать не умеет! – От неожиданности Таня чуть не потеряла ногами дно.

Рядом с ней стоял и без всякого стеснения смотрел на нее в упор высокий молодой человек. Он был черноволос, кучеряв и так искренне улыбался, что не ответить ему улыбкой было невозможно.

– Это мой единственный недостаток! – Таня удивилась сама себе. Она же кокетничает с ним!

– Давай научу, это не страшно! – И прежде чем она успела что-то возразить, красавец уже положил руки на ее талию и потащил на глубину. – Держи меня за шею и не бойся, не брошу.

У Тани перехватило дыхание, когда молодой человек медленно повлек ее все дальше от берега, а затем поплыл на спине. Таня оттолкнулась пальцами от песка и почувствовала, как поплыла, крепко держась за его шею. Станным образом ей было и страшно, и приятно, она смотрела в лицо незнакомца и чувствовала неожиданную эйфорию. Красивый и молодой, моложе ее, он ей казался нереальным – таких невозможно встретить просто так на улице. По

крайней мере, с Таней и ни с кем из ее подруг, и подруг ее подруг такого не случалось.

– Тебя как зовут, красавица?

– Таня, а тебя?

– Кирилл. Откуда ты? Хочешь, угадаю, когда ты приехала?

– Это несложно угадать, загара нет совсем. Зато ты производишь впечатление просто местного жителя!

– Точно, – рассмеялся он. – Так откуда ты?

– Из Москвы, а ты?

– Я из-под Краснодара, с друзьями на выходные приехали. Поплывем назад?

Кирилл стал медленно разворачиваться, Таня инстинктивно обняла его еще крепче.

– Не бойся, я тебя тут не брошу, – улыбнулся молодой человек.

Его слова звучали для нее как магическое заклинание. «Я не брошу тебя» – это все, что ей было сейчас нужно. Она была готова отдать что угодно, чтобы он еще раз это сказал, а потом взял ее за руку и повел за собой, и совсем не важно куда. Она бы пошла. Она была готова пойти. Она держалась за его шею, как за спасительную соломинку, которую судьба иногда, очень редко, протягивает тем, кто тонет, кто почти достиг дна. А что, если все, что ей довелось пережить, все неоправдавшиеся надежды и ожидания – все это было с ней ради того, чтобы она оказалась именно тут и встретила его?

Пока она мечтала, они доплыли до мелкого места.

– Мы уезжаем сегодня, хочешь вечером у маяка встретиться? Часов в семь?

– Да, давай!

– Ну и отлично, увидимся, красавица!

Кирилл махнул ей рукой и стал пробираться к своей компании. Таня смотрела ему вслед, ей было интересно, с кем он. Ловко маневрируя между пляжными ковриками, зонтиками и разносчиками кукурузы, Кирилл направлялся к выходу с пляжа. Там, возле бара, стояло около десяти таких же, как он, высоких молодых людей и девушек в ярких откровенных купальниках.

– Кто это? – Светка смотрела вслед новому знакомому Тани с нескрываемым интересом.

– Это Кирилл! – просто ответила Таня.

– Ого! У кого-то новый ухажер! Ну, рассказывай скорее!

Рассказывать не хотелось. От всего произошедшего Таню била мелкая дрожь, мысли прыгали, путались. Воображаемое будущее, как спекулянт на блошином рынке, заигрывало, показывая картинки возможного счастья. Таня не слышала, что говорила Светка, пока та не дернула ее за руку. Отделаться от подруги так просто было невозможно – больше всего на свете она любила слушать истории о любви. Объяснив в двух словах, какое чудо с ней произошло, Таня предложила другую тему для обсуждения – в чем пойти на свидание?

Обратную дорогу проделали в молчании. Светка пыталась разговаривать с подругой, но потом поняла, что мысли ее витают не здесь, и сосредоточилась на лотках с фруктами и всякой всячиной, которые стояли вдоль улицы.

Ровно без десяти семь Таня, одетая в белый сарафан, отделанный кружевом, стояла возле маяка. Чтобы как-то скоротать время и придать себе беззаботный вид, она стала смотреть на прекрасную панораму, открывавшуюся слева и справа от маяка.

Кирилл появился через двадцать минут, и не один, а все с той же компанией. Девушки все поголовно были одеты в короткие шорты, топы и босоножки на каблуках. Он шел в обнимку с блондинкой в белой бейсболке и солнечных очках. Таня заметила его раньше, чем он ее, и сердце ее сразу упало. Заметив ее, Кирилл отпустил свою спутницу и подбежал к Тане.

– Молодец, что пришла! Пойдем с нами!

– Я думала, ты будешь один. А вы куда идете? – спросила Таня как можно спокойнее и безразличнее.

– Ну, сначала поесть мороженого, а потом видно будет. – Кирилл смотрел на нее и

улыбался. В его взгляде не было никакого смущения, как будто это не он только что обнимал другую девушку.

– Ты знаешь, вы идите без меня, я сегодня устала и, кажется, на солнце перегрелась. Подожду своих, пойдем поедим в кафе. – Таня физически чувствовала, как болит ее сердце.

– Ну как хочешь. Приятно было познакомиться. Мы на следующих выходных опять приедем, ты еще будешь здесь?

– Да, буду.

– Значит, увидимся! – Он быстро наклонился, чмокнул ее в щеку и побежал догонять своих.

Шагов через десять Кирилл обернулся и помахал ей рукой. Это стало последней каплей, держаться больше Таня не могла. Она отвернулась к морю и тихо заплакала. Она вдруг поняла, что и ее длинный сарафан, и прическа, и само ее присутствие тут с самого начала было неуместным. Ей казалось, что все девушки в его компании рассматривают ее и посмеиваются. Последний раз так глупо она чувствовала себя в средней школе, когда «королева» класса негромко, но так, чтобы все слышали, обсмеяла старое пальто, доставшееся Тане от тетки, сестры матери. И тогда и сейчас Тане хотелось провалиться сквозь землю. Ей казалось, что все на набережной смотрят на нее и понимают ее глупое положение, считают, как экстрасенсы из телевизора.

Вытерев слезы, Таня осмотрелась вокруг. Люди гуляли по набережной, фотографировались с маяком, сидели за столиками. На перекрестке возле кафе на скрипке играл мужичок в котелке. Мыс с левой стороны таял в дымке. На фоне заходящего солнца можно было разглядеть яхту под алым парусом. Все занимались своими делами, и никто не обращал внимания на девушку в длинном белом сарафане, отделанном кружевом.

### **Что делать с низкой самооценкой?**

Ситуации, когда мы чувствуем себя нелепо, не в своей тарелке, посмешищем (чаще всего без всяких на то оснований), свидетельствуют о низкой самооценке. Уже из самого термина понятно, что самооценка – это то, как мы себя оцениваем, а точнее, насколько высоко ценим собственные положительные качества и критически относимся к недостаткам. От ее уровня напрямую зависит то, как поступает человек, какой выбор делает в каждую минуту своей жизни, использует ли свой потенциал для того, чтобы сделать жизнь успешной, счастливой, активной, или выбирает позицию стороннего наблюдателя.

Примечательно, что уровень самооценки важен в любом возрасте – в детском, подростковом, взрослом. *Очень часто низкая самооценка формируется именно в детстве, под влиянием слов и действий родителей. Парадоксально, но именно родители, и чаще всего неосознанно, лишают своих детей шанса на успех в этой жизни.* И хорошо, если, повзрослев, такой ребенок найдет силы пересмотреть свою самооценку и раскрыть потенциалы.

А если этого не случается?

Тогда мы видим очень много взрослых, образованных и талантливых людей, с низкой самооценкой и, как следствие, с низким уровнем реализации в личной и профессиональной сфере.

Конечно, не только родители, но и череда жизненных неудач могут стать причиной низкой самооценки. Например, постоянные разочарования в личной жизни рано или поздно рождают вопрос «Что со мной не так? Почему я не могу найти свое счастье?». Неудовлетворенность в профессиональной сфере, невозможность заниматься любимым делом или выбрать профессию по душе действует аналогично, заставляя думать, что вы ни на что не способны и просто теряете драгоценное время, пока остальные строят карьеру, занимаются бизнесом.

Не добавляет уверенности в себе и тот стиль жизни и отношений, который сложился сегодня в обществе, когда мерилom успеха и значимости становятся деньги и то, что они

могут дать, – дорогие вещи, путешествия, тусовки и т. д.

Можно ли противостоять этим факторам, вернуть самооценку и веру в себя?

Проблемы с самооценкой появляются тогда, когда мы начинаем смотреть на себя чужими глазами или сквозь призму чужого успеха. Глазами родителей, недовольных нашими успехами. Глазами бывших любовников, оставивших нас. Глазами селебрити, разъезжающих на иномарках, пока мы стоим на автобусной остановке.

При нормальном уровне самооценки человек понимает и принимает как свои сильные стороны, так и недостатки, разрешая себе быть неидеальным. При нормальной самооценке нет разрыва в понятиях «кто я есть» и «кем хочу быть», а желания и стремления формируются в виде целей. *Человек с нормальной самооценкой не упрекает себя тем, что у него нет автомобиля, он ставит себе задачу – купить автомобиль. И то только в том случае, если автомобиль действительно нужен, а не навязан условностями или чьими-то предпочтениями.*

Пока человек с нормальной самооценкой живет своей жизнью, своими желаниями, человек с низкой самооценкой пытается заслужить одобрение окружающих, соответствовать их ожиданиям или принятым условностям. Поэтому первое, что необходимо сделать для того, чтобы повысить свою самооценку, – это перестать оправдываться.

Единственный, чье одобрение вы должны получить, – это вы сами; единственный, с кем вам стоит сравнивать себя, – это с собой в прошлом.

Подумайте, какой бы вы хотели себя видеть, но только старайтесь при этом не оперировать стандартными рекламными понятиями – красивой, стройной, успешной. Ставьте конкретные цели. Хотите похудеть? На сколько килограммов? Хотите сменить работу? Кем и где вы бы хотели работать?

Любите себя, ухаживайте за своей внешностью, учитесь подчеркивать свои достоинства – когда вы хорошо выглядите, вы и чувствуете себя совсем по-другому.

Ищите свои собственные идеалы, ставьте свои собственные цели. Не бойтесь ошибаться и не ругайте себя за ошибки. Учитесь слушать критику, не принимая негатив на свой счет. Справедливую критику воспринимайте как подсказку, в каком направлении двигаться.

К сожалению, работа с самооценкой требует ежедневных, иногда ежеминутных усилий, силы воли, желания измениться. Но без этой работы невозможно преодолеть те барьеры, которые ставит низкая самооценка, в том числе и в сфере отношений с мужчинами.

Дело в том, что девушка с низкой самооценкой практически обречена на неудачи, при этом самое страшное, что неудачи будут снова и снова повторяться. Именно низкая самооценка толкает нас на отношения, которые изначально не имеют шансов на успех. Именно низкая самооценка в состоянии разрушить даже те отношения, у которых есть вполне реальное будущее.

Почему так происходит? Отношения – это всегда взаимодействие двух личностей. Если одна, а иногда и обе личности неполноценны из-за низкой самооценки, рано или поздно это проявляется. Иногда один партнер позволяет другому плохо с собой обращаться и терпит, потому что уверен: больше он никому не нужен и другого «нормального» партнера ему не найти. Иногда один начинает подозревать другого в неискренности или ревновать на пустом месте, будучи уверенным в том, что его обманывают, изменяют. Отношения превращаются в пытку для обоих. Партнер с низкой самооценкой страдает сам и мучает другого, а второй – может, и рад бы помочь, но не знает как и предпочитает разрыв как избавление.

Поэтому, перед тем как строить счастливые отношения, необходимо «построить» правильную, адекватную самооценку. И об этом наш шестой урок.

## Урок 6. Повышаем самооценку

Придется потрудиться, готовы?

1. Первое – перестаньте сравнивать себя с другими. Ваш единственный ориентир для сравнения – это вы в прошлом. Старайтесь каждый день становиться лучше. Опирайтесь на свои сильные стороны и развивайте их.

2. Начните ухаживать за собой и своей внешностью. Внешний вид крайне важен для чувства уверенности в себе. Только не стоит стремиться к эталонам моды и красоты. Попробуйте понять, что хорошо именно для вас.

3. Откажитесь от шаблонов красоты и успеха, которые нам навязывают соцсети, реклама, женские журналы и т. д. Не сравнивайте себя с ними, любой человек проиграет в этом сравнении. Прилизанные и отретушированные образы – лишь обертка, яркий фантик. Вместо бессмысленного следования чужим идеалам ищите свои и помните, что вы достойны любви и уважения.

4. Совершили ошибку? Это не значит, что вы неудачница. Перестаньте делать общие выводы и вешать на себя штампы на основании каждой отдельной ситуации. Учитесь принимать себя целиком, вместе со всеми недостатками – только так можно добиться настоящего успеха.

5. Снижайте зависимость от чужой оценки. Мама считает, что это платье вам не идет? А что вы сами думаете об этом? Нравится? Отлично! Это ваш выбор, и он достоин уважения.

6. Учитесь слушать критику, не втапывая себя в грязь. Только вы решаете, принимать или нет критику к сведению. Помните, что справедливая критика – это повод не для самоуничтожения, а для роста.

7. Избегайте повышения своей значимости за счет снижения ценности других людей. Иногда это кажется простым и логичным способом, но на самом деле не ведет к реальному повышению вашей самооценки. Унизить другого, чтобы возвыситься, – провальная линия поведения.

8. Если проблемы с самооценкой берут свое начало в детстве, для ее повышения важно переосмыслить отношения с родителями, какие-то их поступки, слова. Возможно, будучи взрослыми, вы сможете лучше понять их и простить. Скорее всего, ваши родители и не хотели ничего плохого, просто поступали так, как их научили их родители. В ваших силах прекратить эту цепочку, не передавать аналогичных установок своим детям, не занижать их самооценку, чтобы в будущем они не столкнулись с подобными проблемами.

## Сам себе враг, сам себе доктор

На следующее утро Таня проснулась в плохом настроении и с резкой болью в горле.

– Кажется, я заболела, только этого не хватало! – Настроение, и без того неважное, сразу упало ниже минусовой отметки.

– В машине продуло! – авторитетно заявила Светка. Она уже давно встала и заканчивала художественное оформление второго глаза. – Хочешь, схожу к хозяйке за термометром?

– Ну, больше-то никого не продуло! Сходи, буду очень тебе благодарна.

Градусник отнял последнюю надежду на чудо, «37,8» означали только одно – ангину. Таня не столько расстроилась, сколько рассердилась на себя: проделать такой путь и зачем? Чтобы заболеть в чужом городе, в чужом доме, в чужой кровати?

– Оставайся тут, а я принесу тебе поесть и лекарства! И не куксись! – Светка вышла из комнаты, растаяв в лучах уже с утра жаркого южного солнца.

Таня любила Светку и знала, что это взаимно. Им всегда было весело вместе, хотя они и различались по темпераменту и взглядам на жизнь, на мужчин, на карьеру и т. д. Таня была более спокойной, домашней, но и более решительной, когда это требовалось. Светка любила поволноваться и попереживать, но была легка на подъем и обожала развлекаться. Несмотря на всю разность и особенности, они всегда могли договориться о трех вещах: где провести вечер, о

чем (или о ком) поговорить и подходит ли эта сумка к этим туфлям. Для искренней женской дружбы этого хватало.

Светке везло с мужчинами еще меньше, чем Тане. Много лет она встречалась с женатым, попутно ожидая своего идеального избранника. Ей, в отличие от подруги, хватало мудрости не усложнять свои отношения и получать удовольствие от редких, необременительных встреч. Света была удивительно последовательна, она точно знала, чего хочет, и верила, что дождется. Этой удивительной веры в то, что она обязательно будет счастлива, всегда не хватало Тане.

Светка вернулась с лекарствами и сэндвичем из кафе. Есть не хотелось. Таня выпила лекарство и заснула. Снов она не видела.

Проснулась Таня с тяжелой головой, как всегда с ней бывало после дневного сна. Светка вернулась и теперь устраивалась на своей кровати с планшетом. Оказалось, Таня проспала почти весь день. Перекусив утренним бутербродом и выпив сразу две чашки горячего чая, Таня почувствовала себя лучше.

– Слушай, а что вчера с твоим свиданием случилось? Неужели он не пришел?

– Нет, пришел, но не один, а в обнимку с одной из своих подружек. – Таня удивилась, насколько легко она могла обсуждать сегодня то, что вчера казалось ей катастрофой.

– Ого! Вот все мужики – козлы, особенно красивые! – Светка в выражениях никогда не стеснялась, и сейчас Таня ей была благодарна за это. – И что этот Казанова тебе сказал?

– Да ничего в общем-то. Предложил пойти вместе с его компашкой, но как-то я не настроена была на такое свидание. Может, сглупила просто?

– Да сиди, это он не должен был приходить на свидание целой компанией. С каких пор нормальные свидания оказались не в моде? – недоумевала Светка. – Ты злишься на него?

– Злюсь и на него, но больше – на себя. Не надо было это все так серьезно воспринимать, но он своим напором меня врасплох застал, если честно.

– Ну еще бы, тем более после всего, что с тобой недавно случилось. Слушай, – Светка сделала страшные глаза, – а может, твоя ангина это не от сквозняка, а оттого, что ты злишься на себя? Мне Славка рассказывал, такое бывает.

Славка, тот самый женатый, с которым встречалась Светка, работал хирургом в больнице, но все свободное время консультировал как психолог. С его подачи Светка увлеклась психологией, и, может быть, именно в этом ее увлечении скрывалась та спокойная уверенность, с которой она воспринимала все неудачи в личной жизни.

– Я тебе серьезно говорю! Это называется психосоматика. Я читала, что даже артроз и запор бывает от нервов, а ангина как раз случается у тех, кто злится или боится что-то сказать.

– И что мне теперь, валерьянкой лечить больное горло?

– Наверно, надо отпустить свою злость, тем более – на себя. Себя надо любить, ты же не виновата, что запала на красавчика?

– И не в первый раз, если подумать. – Таня увидела, как Светка опять сделала страшные глаза, и подруги рассмеялись.

– Я не могу, как ты, ждать. Мне кажется, если я брошу искать, то никогда не встречу того, кто мне нужен.

– Ну вот ты не бросила искать и за две недели рассталась с двумя парнями. Мне кажется, или ты не туда стремишься? Ты знаешь, я спокойно отношусь к своему одиночеству. А хочешь знать почему? Совсем не потому, что Славка задурил мне голову своими психтеориями. Нет, у меня перед глазами пример моей мамы. Она встретила отца в сорок лет, и такое чувство, что и он ее ждал все это время. Они живут счастливо уже почти тридцать лет, при этом он ни разу не водил ее в суши-бар и не покупал каждую следующую модель крутого телефона. Вот это настоящая любовь, а не то, что сейчас за нее пытаются выдать. Вот такую я хочу встретить, и я ее встречу, потому что если верить Славке – мысль материальна!

– Ты молодец, Светик, вот за это я тебя и люблю. – Таня улыбнулась подруге.

– Ну что, еще по чаю? Хочешь, за пироженками схожу?

– Конечно хочу!

Светка мигом собралась, а Таня улеглась поудобнее, ожидая подругу и предвкушая хороший вечер. Сейчас она всей душой верила, что поправится.

## **Почему все болезни от нервов?**

Трудно оценить тот вред, который наносят здоровью психологический дискомфорт и психические расстройства, в том числе неврозы, стрессы, депрессии. Когда мы дышим грязным воздухом или едим вредную пищу, мы понимаем, что поступаем плохо. Но когда мы впадаем в депрессию и не только не пытаемся выйти из нее, а, наоборот, культивируем жалость к себе, недовольство окружающими, злость на себя и других, понимаем ли, какой урон наносим сами себе? Скорее всего, нет.

А ведь наше эмоциональное состояние тесно связано с физическим здоровьем. Наука об этом, психосоматика, появилась еще двести лет назад. В наши дни думать о том, что стресс – это несерьезно и «само пройдет», а депрессия появляется только у тех, кому нечем заняться, не просто неправильно, а опасно!

Почему в последнее время все чаще говорят о необходимости поиска себя, о том, как важно осознать собственные, а не навязанные желания и потребности? И почему те счастливчики, которым удалось решить эти трудные задачи, идут по жизни легко, с улыбкой? *Именно внутренние противоречия, несовпадение желаемого и действительного, игнорирование желаний, которое у некоторых из нас с годами превращается в привычку, – все это и становится причиной развития психосоматических заболеваний.*

Вспомните и проанализируйте свой образ жизни за последний год. И вспомните и проанализируйте те заболевания, которые вы перенесли за последний год. Как распознать, были ли среди них психосоматические? Еще Фрейд считал, что такие болезни проявляются символически. Например, подавляя в себе желание что-то высказать (начальнику, мужу, родителям), вы провоцируете заболевания горла. Есть теория о том, что постоянные женские болезни сопровождают тех, кто так и не смог по-настоящему понять и принять свою женскую сущность. По другой теории, психосоматика – фактор, провоцирующий такое загадочное и страшное заболевание, как рак, который стал часто встречаться именно в последние годы, когда уровень психологического напряжения так сильно вырос. Официально мало кто готов это подтвердить, но неофициально любой врач скажет вам о том, как важен положительный эмоциональный настрой, в том числе и для выздоровления.

Что же приводит к развитию психосоматических заболеваний?

## **Источники психосоматических заболеваний**

### **1. Внутренний конфликт, вызванный любой причиной.**

Например, вы на диете, но хотите съесть кусок торта и сами себя ругаете за это. Или вы понимаете, что обидели близкого человека, но по каким-то причинам не хотите признавать свою вину и извиниться. Сюда можно отнести и чувство вины, которое иногда в прямом смысле «съедает» человека изнутри.

### **2. Попытка спрятаться от реальности.**

Необходимо решить какую-то проблему, но вы оттягиваете это решение, ссылаясь на то, что сегодня плохо себя чувствуете. Есть шанс, что завтра вы на самом деле почувствуете себя плохо. Сюда можно отнести попытку прожить чужую жизнь вместо своей, быть похожим на кого-то, подражать и т. д.

### **3. Слова, услышанные или произнесенные.**

Безобидные на первый взгляд фразы, как, например: «глаза бы мои на него не смотрели», «у меня сердце разрывается», – могут привести к совсем небезобидным последствиям. Опасны и те слова и установки, которые нам внушают другие, как правило, близкие люди. Дурочка, тунядец, растяпа – обидные прозвища, данные нам в детском возрасте, во взрослом часто превращаются в диагнозы.

Все эти факторы особенно остро проявляются в момент психологического и нервного истощения, когда человек находится на грани срыва и не имеет сил сопротивляться негативному воздействию.

Поэтому так важно следить за своим психологическим здоровьем, стараться избегать стрессов, депрессий, неврозов и т. д. Проще всего это делать, практикуя осознанное мышление.

## **Осознанное мышление**

Осознанность позволяет хранить мысли в чистоте и порядке, учит контролировать не просто ход мыслей, но и внешние их проявления, в том числе негативные.

Большинство из нас свои мысли никак не контролирует, они приходят и уходят беспорядочно, иногда создавая такой хаос, про который мы говорим «голова идет кругом». Не контролируя мысли, мы не контролируем и собственное настроение, решения, которые мы принимаем под действием эмоций, саму жизнь.

Осознанность позволяет избавиться в том числе и от монотонности жизни, которую часто называют скукой. Осознанность помогает сконцентрировать внимание на том, чем мы заняты в каждый момент своего времени. Готовите утром кофе? Сконцентрируйте свои мысли не на том, что через час вам необходимо уходить, иначе вы пропустите автобус → опоздаете на работу → начальник будет вас ругать → и еще необходимо доделать отчет перед планеркой. Вместо этого хаоса из мыслей, от которого моментально портится настроение и начинает болеть голова, сосредоточьтесь на аромате кофе, его вкусе, на том, как приятно шуршат зерна в пакете, на вкусе хлеба и т. д. *Переживайте каждый миг не в прошлом, не в будущем, а в настоящем моменте, извлекайте из этого приятные эмоции, которые станут залогом хорошего настроения.*

Но с приятными эмоциями все проще, а вот как быть с неприятными? Когда вас отчитывают на собрании, погружаться в момент не хочется, хочется, чтобы это все побыстрее закончилось. Да, от неприятных эмоций никуда не спрятаться, поэтому тем более важно уметь их контролировать. Вспомните, попадали ли вы в такую ситуацию: вас толкнули в автобусе, причинили физический дискомфорт, вы на автомате ответили злым словом или взглядом, обидчик сказал что-то неприятное в ответ – и вот уже настроение испорчено, весь день вы переживаете эту ситуацию внутри себя, придумывая колкие фразы и план мести.

Задумайтесь: рядовой случай, причиной которого стал не злой умысел, а скорее неудачное стечение обстоятельств, определил ваш негативный настрой на целый день, который мог бы стать для вас очень счастливым и радостным! Но вы выбрали мрачный вариант, выбрали не задумываясь, на автомате, просто потому, что не контролируете свои мысли.

Психологи хорошо знакомы с этим свойством мозга: негативные мысли отлично запечатлеваются, а любой негативный повод мгновенно вызывает цепную реакцию из мыслей и воспоминаний, которые в конечном итоге и ведут нас к стрессу, неврозу, подавленному состоянию и, как результат, к психосоматическим заболеваниям.

Сегодня мы находимся там, куда привели нас вчерашние мысли.

К сожалению, очень часто мы находимся вовсе не там, где хотели бы. Но это можно и нужно исправить.

## **Урок 7. Выключатель стресса. Практика для роста крыльев**

Любая негативная эмоция (стресс, обида, агрессия) вызывает напряжение в теле – мышечные зажимы. Когда у вас опускаются руки, когда после ссоры начинает болеть голова или сердце, когда в горле появляется ком, значит, тело посылает вам тревожный сигнал. Игнорирование этих сигналов и приводит к развитию психосоматических заболеваний. Чтобы избежать самого страшного, необходимо следовать двум важным правилам:

1. Научиться контролировать и отслеживать свои эмоции, вырабатывать позитивный взгляд на жизнь, избегать стрессов, конфликтов и т. д.

2. Научиться снимать мышечное напряжение.

Снять мышечное напряжение поможет простая практика. При соблюдении рекомендаций, эти упражнения не имеют противопоказаний.

1. В положении сидя или стоя: сложите руки перед грудью, как в молитве, кисти в замок. С усилием давите одной рукой на другую. В этот момент должно ощущаться напряжение в том числе и в области лопаток. Удерживаете напряжение 30–40 секунд. Выполните 6 – 18 повторов.

2. В положении сидя или стоя: максимально высоко поднимите оба плеча. Удерживаете напряжение в верхней точке около 10 секунд, затем сбросьте напряжение, опуская плечи. Повторите 6 – 18 раз.

3. В положении сидя или стоя: плотно прижмите подбородок к груди и медленно выполняйте полукруговые движения от плеча к плечу. Сделайте от 6 до 18 повторов. Затем запрокиньте голову назад и снова выполните медленные полукруговые движения сзади от плеча к плечу, от 6 до 18 повторов. Не делайте движений по полному кругу! Только поочередно.

4. В положении стоя: наклоните туловище вперед, чтобы угол вашего тела составлял примерно 75 градусов по отношению к бедрам, руки свободно свисают вниз. Делайте покачивания из стороны в сторону и добейтесь полного расслабления в плечах и предплечьях. Выполняйте упражнение в течение 3–4 минут.

5. В положении лежа на ровной, жесткой поверхности, руки вдоль тела: одновременно поднимите левую руку и правую ногу, достаточно высоко. Задержитесь в этом положении на 30–40 секунд. Затем сделайте то же самое правой рукой и левой ногой. Выполните 6 – 18 повторов.

После заключительного упражнения несколько минут полежите в позе эмбриона. Прижмите колени к груди, обхватите их руками. Ощутите расслабление во всем теле, осознайте, насколько мышцы податливы и эластичны. Поблагодарите тело за то, что оно крепкое и здоровое (даже если пока это не совсем так). Этот очень простой комплекс при регулярном выполнении обеспечит вам прилив сил, энергии, позволит сбросить негативное напряжение. Будьте здоровы, будьте счастливы!

### **Шаг вперед, два назад**

Два дня потребовалось Тане, чтобы если и не вылечиться полностью, то почувствовать себя намного лучше. Она опять могла ходить на пляж, гулять в полосе прибоя, ездить на экскурсии, сидеть в кафе на набережной, наслаждаясь компанией друзей. Двух дней, проведенных в комнате, в одиночестве или в компании Светы, двух дней обдумывания своего положения и слов подруги хватило, чтобы решить – надо меняться!

Ей очень нравилась эта фраза – «лучшая версия себя». Когда она произносила ее, у нее перед глазами вставала прекрасная картина: будто бы она, в длинном свободном платье, стоит на вершине горы. Ветер, теплый, но настойчивый, треплет ее волосы. Солнце, нестерпимо желтое, яркое, всходит над горизонтом, озаряя зеленую долину у подножия. Там, в долине, остались все ее проблемы и страхи. Путь наверх был труден, но она смогла. Смогла.

Она мечтала сказать себе: я смогла! Но как? Как взойти на эту гору? Таня не имела представления, но жаждала изменений, пусть и в обычных вещах. Она была согласна даже на изменения ради изменений, только бы они были, только бы что-то сдвинулось с мертвой точки в ее жизни, в ее привычках, в ее представлениях. Таня была готова к переменам.

Не зная, с чего начать, она начала с обычного: решила правильно питаться, заняться какой-нибудь гимнастикой и, по примеру своей любимой героини Бриджит Джонс, наконец перестать встречаться не с теми мужчинами.

Последнее было выполнить проще всего – на горизонте личной жизни у Тани было пусто и спокойно, как в акватории Черного моря, на которую она так любила смотреть с набережной Анапы.

Таня почувствовала необходимость купить красивый ежедневник, чтобы записывать туда новые важные мысли, очередные шаги к новой, лучшей себе, задачи для себя и первые маленькие победы, которые, она была уверена в этом, не за горами. Для этого она даже улизнула в один из дней от друзей, под предлогом срочного похода в аптеку. С одной стороны, ей не хотелось афишировать свое стремление к переменам, даже близкой подруге, с другой – в важные моменты своей жизни она часто испытывала потребность побыть в одиночестве, чтобы полнее сосредоточиться на своих мыслях, не расплескать их нечаянно, не растерять важность поворотного момента.

Таня любила путешествовать, любила гулять по чужим городам, не стесняясь, смотреть по сторонам и задирать голову вверх, чтобы ничего не пропустить. В родном городе, где все привычно, такое ощущение волшебства возникало редко. Может быть, только ранней весной, когда распускаются листья, когда все вокруг в зеленой, праздничной дымке, когда тротуары блестят от драгоценностей, которые нежное солнце рассыпало в лужах и ручейках. И может быть, ранней осенью, когда в воздухе только-только появляются холодные нотки и первый желтый лист падает под ноги под музыку Фрэнка Синатры. Таня любила волшебство, верила в него и умела находить его. Может быть, это была ее единственная, сохраненная с детства, настоящая вера, ее секрет, ее способ жить.

Книжный магазин попался на ее пути неожиданно. Таня зашла внутрь и с удовольствием прошла вдоль полок, рассматривая корешки книг. Их матовый блеск, и запах, и приглушенный

свет – все здесь Тане нравилось. На полке с ежедневниками было очень много детских блокнотов и записных книжек в скучных, дерматиновых переплетах. Тане же хотелось вдохновения, праздника, но ничего подходящего ей не попадалось. Энтузиазм сменился разочарованием. Вдруг все пошло не так, как ей хотелось, она не справилась с первой же задачей, которую поставила себе в новом качестве. Ей надо было найти не просто блокнот, а символ изменения к новому, материальное воплощение ее намерения.

Так ничего и не выбрав, Таня вышла из магазина и пошла обратно к дому. Надо было что-то придумать, чтобы сгладить неудачу и вернуть себе хорошее настроение. Ответ нашелся буквально через 50 метров – из открытых дверей кондитерской на улицу проникал ни с чем не сравнимый аромат свежей сдобы.

В кондитерскую Таня входила без трепета, но уже понимая, что сейчас случится. Корзиночки из хрустящего песочного теста с ягодами и взбитыми сливками, конечно, не тянули на символ новой жизни, но вполне были в состоянии украсить жизнь прежнюю! Маленькое сладкое чаепитие, как праздник в честь будущих успехов, показалось Тане отличной идеей.

Расплатившись за десяток корзиночек и стараясь нести их как можно аккуратнее, Таня полетела домой. Настроение опять было отличным!

## **Первые ошибки – почему так трудно начать новую жизнь с понедельника?**

Очень часто потребность к изменениям существующего образа жизни связана с немедленным желанием действовать: куда-то бежать, чем-то заниматься, покупать какие-то вещи и т. д. Появляется потребность срочно записаться в спортзал, изменить гардероб, прямо сейчас сесть на диету и т. д. С одной стороны, такие немедленные, простые изменения демонстрируют серьезность намерений: новая жизнь начинается не с понедельника, а прямо сейчас. С другой стороны, запал действовать очень часто растрачивается именно на такую, не ведущую к серьезным изменениям, суету.

Сколько перемен так и не было воплощено в жизнь из-за того, что их просто «ненадолго» отложили – до понедельника, до 1 января, до дня рождения, до зарплаты, до утра, до покупки нового ежедневника и т. д. В итоге благие намерения оборачиваются еще одной неудачей и больно бьют по самооценке – я опять не смогла, я недостойна, я тряпка и т. д. Мы все хорошо знакомы с этой ситуацией, мы все через нее проходили и переживали подобные неудачи.

Так почему же так сложно что-то изменить в своей жизни, даже желая этого всем сердцем?

*Дело в том, что одного желания мало, необходимо решиться на нечто более серьезное – взять ответственность на себя за те изменения, которых вы хотите добиться.* Но на практике мало людей, умеющих это делать или готовых работать над собой. *Вторая причина неудачи – отсутствие четкой мотивации, непонимание, что и, главное, зачем делать.* Мы хотим быть другими, жить по-другому, но по-другому – это как?

Стать успешной – это не цель, цель – это стать лучшей в своей профессии, изобрести новое лекарство, построить дом или открыть свое дело. Стать красивой – это не цель, цель – это научиться понимать себя, знать свои достоинства и уметь подчеркнуть их, научиться ухаживать за собой и любить себя. Но очень мало кто может так точно прописать свои цели, потому что мало кто на самом деле понимает, что и как он хочет изменить.

Такое непонимание или нежелание использовать список собственных целей и желаний приводит к тому, что в качестве них берутся стандартные, хорошо всем понятные. Мы все знаем, что если заняться спортом, фигура станет лучше, если сесть на диету, уйдут лишние килограммы, если выучить иностранный язык, можно найти если и не другую работу, то подработку, а то и жениха в другой стране. Принимая за аксиому, что такие цели приводят к хорошим результатам, мы не учитываем главное – а насколько это все нам подходит? Когда последний раз вы занимались спортом? Любители ли вы спорт или тренируетесь через силу? Какой из вариантов нагрузки нравится вам больше всего – бег, фитнес, йога, тренажерный зал? А может быть, бассейн или танцы? То же и с диетами, вариантов очень много, от радикального голодания до мягкой коррекции существующего рациона. Какой вариант вам не только подходит, но и возможен с учетом особенностей здоровья?

Важно помнить: чтобы изменения произошли, мало просто поставить цель, необходимо, чтобы эта цель соответствовала вашим настоящим потребностям.

Большинство просто хочет изменений, зачастую принимая такое решение не от хорошей жизни, не в момент радости и счастья, а из-за кризиса или личной драмы. В результате решение непродуманно, импульсивно и, как всякий импульс, затухает так же быстро, как появляется. Изменения требуют ресурсов – физических, психологических, иногда и материальных, а какие могут быть ресурсы у человека, который находится в кризисе? Иногда даже просто с кровати встать трудно, не говоря уже о том, чтобы принять ответственность за решение, приобрести абонемент в фитнес-зал и три раза в неделю вместо уютного дивана тяжело работать над достижением своей цели.

*Отчасти из-за того, что сейчас не чувствуем себя в силах измениться, мы и откладываем перемены на ближайшую значимую дату, как правило, понедельник. Тем самым даем себе поблажку – вроде как решение принято, но прямо сейчас делать ничего не надо, а заодно и индульгенцию на ближайшие дни.* Действительно, если с понедельника мы уже решили правильно питаться, почему бы сейчас напоследок не побаловать себя чем-то вкусным, но бесполезным? Эти даты – понедельник, 1 января и т. д., выступают условными границами, перешагнув которые мы оказываемся в новой жизни, но по факту ровным счетом ничего не происходит. И вот уже настал долгожданный понедельник, но мы так и не можем заставить себя идти в спортзал и не в состоянии оторвать взгляд от кондитерской витрины. Мы недовольны собой, но смиряемся с неудачей и продолжаем жить по привычке до следующего кризиса.

## Как разорвать круг неудач?

Для этого необходимо:

Быть честной с самой собой.

Честно поставить перед собой цели, пусть они будут не так грандиозны, зато – ваши. Не можете отказаться от сладкого? Разрешите себе одно пирожное в день, это полезнее для вашего здоровья, чем довести себя до нервного срыва полным отказом от кондитерских изделий (кстати, подмены тут тоже не работают. Заменить любимые шоколадные батончики полезными батончиками из нелюбимых сухофруктов вряд ли получится).

Начинать надо сегодня.

Не в понедельник, не с нового года или дня зарплаты. Сегодня – это все, что у вас есть, это единственная возможность сделать что-то по-настоящему.

Начинать надо с маленьких шагов.

Не стоит выкидывать весь гардероб на помойку или забивать холодильник исключительно диетическим йогуртом. Начните с простого, например, сегодня приготовьте себе полезный ужин вместо тарелки жареной картошки. Не отдавайте последние деньги за абонемент в спортзал, начните с десятиминутной зарядки два раза в день. Не внедряйте все перемены в один день, постепенность – залог успеха.

Для воплощения в жизнь желания измениться – мало отказаться от старых привычек, надо еще и привить новые, проложить новый путь. Это похоже на протаптывание тропинки в глубоком снегу. Самое сложное – пройти первый раз, но если ходить по тропинке каждый день, совсем скоро она превратится в удобную, широкую, знакомую дорогу, идти по которой вам будет легко и радостно.

## Урок 8. Учимся ставить цели

В самом первом уроке мы учились выявлять свои истинные потребности, сегодня на основе этих потребностей будем составлять список наших целей. Но перед этим очень важно понять разницу между желанием и целью.

У каждого из нас есть мечты, цели и желания. Часто нашему развитию мешает то, что мы путаем одно с другим.

*Желание – это нечто такое, что нам хотелось бы иметь, теоретически. А вот цель – это то, что предполагает приложение наших конкретных усилий для реализации задуманного.*

*В этом главное отличие: первое – фантазии, лежа на печи, второе – то, что заставит вас подняться и действовать. Желания могут быть любыми, а вот цели должны быть максимально конкретными.*

**Первый критерий правильной цели: цель должна быть измеримой и конкретной.**

Подумайте и напишите как можно точнее, что именно вы хотите (заработать такую-то сумму денег, выйти замуж, поехать на отдых в такую-то страну, выучить такой-то язык, получить такую-то должность).

«Хочу жить лучше» – это не цель.

«Хочу записаться на полугодовые курсы английского языка, чтобы устроиться в туристическое агентство переводчиком и через год иметь возможность хорошо зарабатывать и много путешествовать» – это цель.

Запомните: если нет измеримого критерия – мозг не воспринимает это как повод действовать.

**Второй критерий правильной цели: она должна быть ваша, а не навязана вам обществом, долгом, родителями, начальником и т. д.**

«Тебе уже 25, пора замуж, а то потом никто не возьмет» – навязанная цель.

«К 30 годам сделать карьеру, чтобы стать материально независимой от родителей и мужчин» – ваша цель (ну или любая другая, подумайте сами).

**Третий критерий правильной цели: она должна быть определена во времени.**

Обязательно обозначайте временные рамки. Если вы хотите «когда-нибудь похудеть», то, скорее всего, вы никогда не похудеете. Краткосрочные цели исполнять обычно легче, чем долгосрочные. Всегда лучше худеть на 2 килограмма каждый месяц, чем сбросить за год двадцать. Поэтому при возможности планируйте достижение первых результатов через месяц, три месяца, полгода, год. Это выгодно еще и тем, что первые результаты приносят и первое удовлетворение.

Прямо сейчас возьмите ручку и запишите все свои цели, все, чего хотите добиться в ближайшие пять-десять лет. Потом разделите их на группы по срокам выполнения. Этот список – ваша программа жизни на ближайшие несколько лет!

### Чего я хочу добиться в ближайший год?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

**Чего я хочу добиться в ближайшие пять лет?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

**Чего я хочу добиться в ближайшие десять лет?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

**Без страхов и сомнений**

Вопреки всем законам физики, время в отпуске летело раза в три быстрее, чем обычно. Две недели спустя, преодолев изнурительную поездку в обратном направлении, Таня с друзьями вернулась в пыльную, шумную, жаркую и такую родную Москву. Дома было прохладно и темно от задернутых на всех окнах шторах. В холодильнике Таня нашла припасенную для этого дня бутылку с газировкой. Холодный напиток обжигал горло, но Таня пила с жадностью. Потом упала на кровать и подумала о том, как же хорошо дома!

Каким блаженством было просто лежать на собственном диване. Каким неземным наслаждением было принять душ в собственной ванной! Почувствовав себя человеком, Таня отодвинула в угол сумку с отпускными вещами – время бытовых мелочей настанет завтра, а сейчас – ужин, кино и спать. Завтра на работу.

Отдохнувшая, загорелая, с южным ветром в голове вместо мыслей, Таня впорхнула в офис. Впереди был долгий день: как всегда после отпуска, надо было принять дела, решить все срочные проблемы и разобрать кучу несрочных. Все это не портило Тане настроение, мыслями она была все еще на море, а вечером ее ждала встреча с подругами и совместная дегустация южного вина и сладостей. Наслушавшись комплиментов от коллег и предвкушая хороший вечер, Таня погрузилась в работу.

Сестра Маша пришла незадолго до семи.

– У меня только два с половиной часа, потом Сережа заберет на машине, – с порога предупредила она. – Ну как отдохнула? Загар – шикарный!

– Отдохнула отлично. Море теплое, воздух свежий! Хорошо, что машина была, поездили по окрестностям, все посмотрели. Миллион фотографий привезла!

– Фотки потом, давай сразу к главному! Или ждем Светку?

– Ждем, может, пока кино выберем?

Такой формат домашних посиделок – чай (а иногда и совсем не чай), конфеты, кино – стал для подруг любимым. Если разговор захватывал, фильм отходил на второй план, но даже если темы для беседы не находилось, им все равно было уютно вместе, в полутемной комнате, при мягком свете телевизора.

Так получилось и в этот раз – сюжет шумной, веселой комедии о поисках второй половинки отвлек даже от желания поделиться южными впечатлениями. Опыт неудачных свиданий двух не особенно разборчивых подружек был близок девушкам – каждая воспринимала его через призму своего опыта. Поэтому Маша хохотала до слез, Светка недоумевала, как с таким вообще можно встречаться, а Таня ждала счастливого финала, ведь именно к этому, она верила, ведет дорога проб и ошибок.

Фильм почти закончился, когда у Маши зазвонил телефон.

– Все, мне пора, Серега подъехал! – заторопилась она.

– Вот так, даже фотки не посмотрели!

– Выкладывай в Сеть, я завтра на работе все как раз и посмотрю!

Маша убежала. Подруги знали, что Серега не любил ждать. Светка даже не была уверена, любит ли он Машу, настолько необычными сложились у них отношения.

Машу и Сергея жизнь буквально столкнула друг с другом. Прохладным весенним вечером, возвращаясь из гостей, Маша оступилась и сломала каблук сапога. Пока она стояла на обочине и раздумывала о том, что делать дальше, рядом с ней остановилась старая, чудом не разваливающаяся на ходу, когда-то вишневая «девятка».

– Девушка, где здесь Третий Малиновый переулок? – из машины на нее смотрел тип неопределенной наружности, в старом, неопределенного цвета джемпере. В первую минуту Маша испугалась, с такими мужчинами она раньше дела не имела, и теперь раздумывала, стоит ли ей побыстрее убежать или, зажав сломанный каблук, сражаться до последнего.

– Что это у вас, сапог сломался? Если подскажете, где переулок, я вас потом домой отвезу!

Сесть к нему в машину было для Маши самой большой авантюрой в жизни. Даже сейчас, спустя почти три года, она не могла объяснить, почему тогда так и не убежала. «Ну а что, не на маршрутке же мне было ехать, а на такси денег не было», – так она обычно объясняла свой поступок. Как бы там ни было, в тот вечер Маша встретила мужчину, о котором многие мечтают, а некоторые – даже не верят в их существование.

Добрый, честный, отзывчивый и вполне обеспеченный (оказалось потом, что у него своя небольшая фирма по продаже запасных частей для иномарок), Серега, как оказалось, совершенно

не умел покупать себе вещи, да и не стремился к этому. Он ездил на старой машине отца, потому что ее было не жалко на плохих городских дорогах, носил старые свитера, потому что их не жалко было пачкать, перебирая товар на складе.

За три года рядом с Машей Серега расцвел. Со всей своей страстью к шопингу Маша кинулась наряжать и обустривать своего кавалера. Она не просто одела его, а заодно немного и себя, но и приучила его к ресторанам, концертам и поездкам за границу на лето. Они вместе выбирали новый автомобиль и новую посуду, а в следующем месяце собирались наконец пожениться.

Вместе с Машей засобиралась и Светка.

– Пойду, а то засну прямо на твоём диване!

Таня закрыла дверь за подругами и подошла к кухонному окну. Внизу, у подъезда, облокотившись на новенькую белую иномарку, стоял Серега и ждал Машу. Он всегда открывал ей дверь и только после этого сам садился в машину. Таня смотрела, как Маша попрощалась со Светкой и уехала, и испытала чувство огромной радости за сестру. Потом она вспомнила про Андрея и про то, что в бокале еще осталось немного белого сладкого вина.

Таня осталась одна, но быть одной ей сейчас не хотелось. Руки сами тянулись к телефону. Открыв социальную сеть, она зашла на страничку своего «бывшего», первый раз после разрыва. Оказалось, что это время он провел в городе, но даром его не терял. Новые фотографии семейного отдыха на берегу реки неприятно кольнули в сердце. Тут был и довольный Печкин, и та самая Марина, которая вместе с ними была на той роковой даче, только рядом с Андреем была его Ирина, а не она, Таня. Ей показалось, что ее в каком-то смысле предали, и даже не столько Андрей, сколько его друзья. Хотя чего она ждала? Да, головой она все понимала, но на душе скреблись кошки, беря до сих пор не зажившие раны. И зачем она только это увидела?

Взяв бокал с вином, Таня вышла на балкон наблюдать, как солнце садится за многоэтажки родного спального района. Ей захотелось срочно освободиться: и от того, что она только что увидела, и от желания вообще смотреть в свое прошлое, копаться в его осколках, колоть об их острые края свои руки и душу. Ей захотелось освободиться от прошлого, как от тяжелого и неудобного шлейфа. Не только для того, чтобы оно больше не мучило ее, не имело над ней своей магической власти, но и для того, чтобы иметь возможность без страха и без сомнения смотреть в будущее.

## **Как освободиться от прошлых отношений?**

Наша память – удивительна, она прячет от нас то, что мы не хотим забывать, и не дает спрятать то, что мы с радостью хотели бы забыть. Так происходит и с прошлыми отношениями, от которых мы и хотели бы избавиться, но не можем, потому что память постоянно возвращает нас в счастливые моменты, а руки сами собой тянутся к телефону, чтобы проверить, как поживает наша бывшая любовь.

Такое поведение свидетельствует только об одном – отношения формально закончены, но не завершены на самом деле. С одной стороны, это нормально: мало кто способен резко обрубить и выбросить навсегда часть своей жизни. С другой стороны, в этом нет ничего хорошего, потому что воспоминания причиняют боль, а все еще существующие чувства не дают шансов на то, чтобы построить новые отношения.

Если бывший партнер вызывает у вас эмоции – ваши чувства к нему все еще живы.

Живые чувства и эмоции, которые они провоцируют, очень часто становятся причиной неправильного поведения человека после разрыва. Такие ситуации многим знакомы: кто-то начинает жить вопреки бывшему, пытаясь любыми способами показать, какую прекрасную женщину он потерял; кто-то начинает мелко мстить, распространяя слухи или сплетни, стараясь досадить новому партнеру своего бывшего, кто-то всем видом демонстрирует безразличие, при этом умирая в душе всякий раз, когда видит напоминание о бывших отношениях. Кажется, что эти способы должны помочь избавиться от прошлых отношений, но по факту они не приносят облегчения, а только причиняют дополнительные страдания. В конечном итоге мы понимаем всю тщетность наших усилий и только лишь сильнее разочаровываемся в себе, не видя другого выхода из этой тягостной ситуации.

Завершить прошлые отношения можно только одним способом – до конца прожив и отпустив их.

Конечно, есть вариант просто подождать, пока боль и воспоминания отпустят и все пройдет само собой. Но зачастую, если ничего не делать, мучительное состояние затягивается не на месяцы, а на годы, и уже в других отношениях непрожитые эмоции из прошлого дают о себе знать. Случайная встреча, фотография в социальной сети, упоминание общих друзей могут поднять волну воспоминаний, которые только кажутся забытыми и пережитыми, а на самом деле живы, пусть и хранятся под толстым слоем пыли прожитых лет.

*Вот почему так важно избавиться от эмоций и чувств по отношению к старым партнерам, пережить то, что не пережито, высказать то, что не высказано, выплакать то, что не выплакано.*

## **Первый шаг**

Признание своих чувств – первый шаг к завершению прошлых отношений.

Первым шагом к решению проблемы становится осознание этой проблемы: необходимо признать, что ваши чувства к бывшему партнеру живы. Возможно, вы все еще сожалеете о том, что расстались, и думаете о том, что могли бы до сих пор быть вместе. Возможно, вы обижены на него и до сих пор хотите бросить ему в лицо слова о том, какой он негодяй и как плохо поступил с вами. Возможно, вы хотите извиниться за собственные ошибки, чувствуете свою вину, которая омрачает ваши воспоминания о прошлом. Вариантов множество, и каждый из них говорит о том, что отношения не закончены.

## **Второй шаг**

Твердое желание отпустить свои чувства – второй шаг к завершению прошлых отношений.

Вторым шагом должно стать твердое намерение завершить эти отношения. Вы должны отпустить возлюбленного и строить всю свою жизнь без оглядки на него и на свои чувства к нему.

Этот шаг не просто так выделяется отдельным пунктом – очень часто и мужчины и женщины не хотят, сознательно или бессознательно, отпускать прошлые отношения. Причин может быть несколько. Образ страдальца, покинутого супругой, часто придает мужчине шарма в глазах других женщин – его хочется спасти, согреть, возродить к жизни. Женщины после развода также не всегда стремятся завершить отношения, предпочитая играть на чувствах и нервах бывшего партнера, а заодно и окружающих, которые вынуждены раз за разом выслушивать трагическую историю об их несчастной любви. И в том и в другом случае это говорит об эмоциональной незрелости. Человек пытается привлечь к себе внимание, получить те эмоции, которых ему не хватает, хотя бы ненадолго вновь почувствовать себя значимым, достойным сочувствия, любви и т. д.

## **Третий шаг**

Проживание непрожитых чувств – третий шаг к завершению прошлых отношений.

После того как вы признались сами себе в своих чувствах и твердо решили от них избавиться, можно переходить в третьему шагу, который состоит в том, чтобы прожить и отпустить прошлое.

Техник проживания прошлого существует несколько. В идеале все, что вы хотите сказать, за что попросить прощение или, наоборот, потребовать извинений, необходимо сказать в лицо, при личной встрече. Но часто это бывает невозможно – даже если встречу организовать не сложно, многие не умеют говорить прямо и открыто о своих чувствах. Все то же самое можно сказать, глядя на фотографию бывшего партнера или описать в письме, адресованном ему. Отправлять письмо не стоит, пишите его для себя, без стеснений, без лукавства, без попыток сгладить или избежать острых углов. Пишите (или проговаривайте) откровенно то, что думаете, то, что есть на душе. Не пытайтесь дать оценку своим словам, оправдать бывшего возлюбленного, не домысливайте ситуации за него, не придумывайте ответов. Плачьте, если почувствуете такую

потребность, не сдерживайте, не ограничивайте себя. Важно высказать, выплакать все свои чувства, обиды и надежды.

Говорите или пишите до тех пор, пока не закончатся слова, пока единственным вашим чувством не останется пустота. Именно так выглядят законченные отношения. Когда вы говорите или вспоминаете о них, первое, что вы чувствуете, – именно пустоту. Ни плохое, ни хорошее уже не должно беречь вашу душу. Вы можете вспоминать прошлое без обид, без слез, без эмоций, вы можете спокойно говорить об этих отношениях как о рядовом эпизоде вашей биографии.

## **Четвертый шаг**

Благодарность – четвертый шаг к завершению прошлых отношений.

И четвертый, последний, очень важный шаг – благодарность. Даже если кажется, что благодарить не за что, что все было плохо и по отношению к вам несправедливо, поблагодарите за тот опыт, который вы получили. Теперь вы знаете, с какими мужчинами не стоит встречаться, что понятие об отношениях у партнеров может быть разным, и что для одного – несерьезно, для другого – максимум того, что он может дать. Этот опыт в нужный момент подскажет вам, каких поступков или слов стоит избегать, с какими выводами повременить или совсем от них отказаться. Подумайте об отношениях без эмоций, о том, что они сделали вас мудрее или осторожнее, например. Или просто о том, что какое-то время вам было хорошо рядом с этим человеком, и за это точно стоит сказать «спасибо».

Умение отпустить человека – это признак взрослой, состоявшейся личности. Не важно, почему уходит близкий человек. Он имеет право разлюбить вас. Он может умереть. Это неподвластно вашему контролю. Все, что вы можете сделать, – поблагодарить и проститься. Научитесь благодарить и отпускать, и вы сами почувствуете, как растете, меняетесь, становитесь лучше, чем были.

## **Урок 9. Как избавиться от прошлого?**

У каждого из нас есть «черные дыры», куда сливается огромное количество жизненной энергии. Эти «черные дыры» – это наши обиды, чувство вины, агрессия, неоконченные дела. Чтобы они не мешали нам жить, необходимо избавиться от них, проработать и отпустить негативные эмоции прошлого.

Многие думают, что обнулить негатив в отношениях с кем-либо из вашего прошлого можно только при личной встрече. Это не так. Все, что вам нужно, – написать терапевтическое письмо.

### **Пишем терапевтическое письмо**

Возьмите чистый лист бумаги. Вспомните, какая именно ситуация вызывает у вас чувство вины, обиды, агрессии. Запишите все, что почувствуете. Не старайтесь красиво формулировать, пишите так, как мысли приходят к вам. Максимально полно, с душой. Пишите до тех пор, пока слова не кончатся. После того как закончите письмо, прочитайте его вслух от 5 до 15 раз (это важно!).

В процессе написания и особенно когда будете читать письмо, вы вдруг обнаружите, что на самом деле не все так, как вам казалось. Обида поблекнет, возможно, вы даже поймете, что сами где-то были не правы. В конечном итоге вы осознаете, что все, что на протяжении долгих лет вас мучило, обижало, вызывало агрессию, казалось таким значимым, на самом деле не так важно.

Если человека уже нет, а вы ощущаете, что виноваты перед ним, что многое не сделали, не сказали, не отдали столько любви, сколько могли, напишите все это. Все-все, что чувствуете к нему. Поговорите с ним как с живым. Перечитывать такие письма необязательно. Просто рассказывайте обо всех своих чувствах до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

Прорабатывать негативные эмоции из прошлого – сложно и физически, это может занять много времени. Не торопитесь, не старайтесь проработать все эмоции за один вечер. Дайте себе время.

## **Чужое счастье**

Свадьбу Маши и Сереги ждали давно, среди их друзей это считалось делом решенным. И только Таня знала, как переживала Маша, но не из-за того, что Серега передумает или уйдет в последний момент. Нет, в его чувствах она была уверена, настолько, насколько можно быть уверенной в другом человеке. Она была не уверена в себе, справится ли она с новым статусом и новыми обязанностями. Маша всегда была прагматичной и умела смотреть на вещи трезво. И хотя Таня была старше ее, Маша была взрослее и мудрее сестры.

С утра Серега отвез Таню и Машу в салон на макияж и укладку, а после – домой, к родителям девушек, куда чуть позже должен был вернуться и сам, но уже в статусе жениха и в сопровождении кортежа гостей. Свадьбу было решено играть в традиционном стиле, с тамадой, выкупом и всеми прочими забавами. На этом настояли родители Сереги, которые давно ждали свадьбы единственного сына.

Пока Маша наряжалась и позировала фотографу, Таня устроилась на стареньком диване в большой комнате родительского дома. Она давно тут не жила и сейчас даже не могла найти себе занятие. Большой стол в центре комнаты блестел хрусталем, шампанское ждало своего часа. Закуски на тарелках были разложены идеально ровно, так что отхватить кусочек не представлялось возможным.

Таня подошла к книжному шкафу. Корешки старых книг были ей хорошо знакомы. Она много читала, половина отцовской библиотеки была освоена еще в школе. Книги всегда были ее хорошими друзьями, и сейчас она искала, с какой из них скоротать оставшийся час до приезда жениха. Взгляд остановился на скромно изданном собрании произведений Сергея Довлатова. Она вытянула наугад книгу, наугад открыла страницу.

«...Как все легкомысленные мужчины, я был не очень злым человеком. Я начинал каяться или шутить. Я говорил:

– Женихи бывают стационарные и амбулаторные. Я, например, – амбулаторный...»

И дальше:

– Что ты во мне нашла?! Встретить бы тебе хорошего человека! Какого-нибудь военнотружачего...

– Стимул отсутствует, – говорила Таня, – хорошего человека любить неинтересно...

В поразительную эпоху мы живем. „Хороший человек“ для нас звучит как оскорбление. „Зато он человек хороший“ – говорят про жениха, который выглядит явным ничтожеством...»

Таня улыбнулась. Она вспомнила, как привела в этот дом свою первую любовь, чтобы познакомить его с родителями. Мама была очень недовольна ее выбором – безработный, авантюрист, любитель ночных клубов. «Зато он человек хороший», – отвечала Таня на все возражения матери. С чего она решила, что он хороший? Хотя и в молодости и сейчас ей свойственно было думать о людях лучше, чем они есть на самом деле. Хорошее, но опасное качество, которое не раз ей подставляло ножку в неподходящий момент.

Потянув за ниточку воспоминаний, Таня уже не могла остановиться. В памяти всплывали картинки всех прошлых ее отношений. Сколько их было? Не так много, чтобы хвастаться, не так мало, чтобы ни о чем не сожалеть. Кого-то обижала она, кто-то ее. Почему-то чувства к первым оказались острее. Наверное, потому, что простить заочно можно, а вот попросить прощения и получить его – нельзя.

В комнату зашла Маша, в белом платье, в фате. Обычно сдержанная и даже немного скептически настроенная в отношении большинства вещей на планете, она буквально светилась. Таня подумала, что вот так, наверное, и выглядит настоящее счастье.

– Давай сфотографируемся на память! Пойди, я родителей позову.

Тане на самом деле захотелось запечатлеть этот момент, не только на фотографии, но и в памяти: каким нарядным был родительский дом, как свет играл в старом, знакомом с детства тюле на окнах, как в обычно тихих комнатах ходили и смеялись люди, Тане стало удивительно тепло и уютно, и это состояние ей захотелось хорошенько запомнить, потому что именно из таких моментов, мимолетных ощущений и складывается то, что называется счастливой жизнью.

Не успели они сфотографироваться, как внизу, во дворе, загудели автомобильные сигналы, приехал жених. Подружка невесты, высокая, статная, в длинном платье с глубоким разрезом, еще раз проверила, в порядке ли Машин наряд, и спрятала ее в комнате, которая раньше была Машиной спальней. В дверь уже трезвонили. Таня отошла в сторонку, чтобы понаблюдать за тем, как будет разыгрываться спектакль с выкупом невесты.

Когда партия в шашки была сыграна, прекрасные качества невесты женихом перечислены, а все денежные купюры перекочевали из кармана друга жениха в руки подружки невесты, пришло время первых тостов. После того как фотограф наконец построила всех для общего снимка, все заторопились, боясь опоздать в ЗАГС.

Свадебный кортеж состоял только из белых машин, убранных лентами лиловых, розовых и зеленых оттенков, в тон букету невесты. Это было желание Маши, против которого Серега бурно выступал, но в тайне от будущей жены все подготовил. Видя, как Маша обрадовалась этому, как нежно обняла за шею своего жениха, Таня откровенно позавидовала сестре. Встретится ли ей когда-нибудь человек, который с таким вниманием будет относиться к ее желаниям, который сможет вот так же крепко держать ее за руку?

Таня сделала вид, что нюхает букет, который она держала в руках, и перевела дыхание. Она боялась этого чувства – зависти по отношению к младшей сестре, которую любила и считала своим настоящим другом. Она боялась этого серого облачка, которое все-таки налетело и закрыло собой свет радости чужого праздника.

К счастью, все быстро расселись по машинам, и у Тани появилось время обдумать свои чувства и по возможности прийти в себя. Этот день обещал быть долгим.

### **Откуда берется зависть?**

Чувство зависти возникает в тех случаях, когда есть социальное неравенство, то есть когда один человек в чем-то превосходит другого. Самое интересное, что *оценка этого превосходства, как правило, субъективна и исходит от того, кто считает себя хуже.*

Зависть считается пороком, чувством, которое не просто осложняет жизнь завистнику, но и убивает человеческие отношения, становится поводом для совершения неблагоприятных поступков, предательств и т. д. Да, надо признать, что такая «токсическая» зависть встречается не так уж редко. Она на самом деле отравляет жизнь того, кто завидует, и может быть опасной для того, кому не посчастливилось стать объектом зависти. Это не простая ситуация, когда зависть перестает быть эмоцией, а становится навязчивым состоянием, справиться с которым без помощи специалиста очень сложно.

Мы же будем говорить о бытовой зависти, об эмоции, от которой не застрахован никто, о зависти, которая не убивает, но может серьезно испортить настроение, отношения с близкими и даже стать причиной депрессии. Мы не будем осуждать, а попробуем научиться справляться с завистью.

Зависть как эмоция возникает часто произвольно. Мало кто сознательно ходит и ищет поводов позавидовать другому, хотя и такое иногда встречается. Механизм появления зависти на самом деле очень прост.

Каждому из нас свойственно воспринимать и оценивать мир и окружающих нас людей через призму накопленного в течение жизни опыта, представлений и убеждений. Опыт у всех разный, представления и убеждения – тем более, вместе они составляют некоторую систему оценки всего. Психология человека такова, что именно эту систему оценки он будет применять в любой жизненной ситуации, независимо от обстоятельств. Но секрет здесь в том, что эти обстоятельства часто могут быть нам неизвестны, но это не останавливает нас от оценки.

Приведем пример. Как выглядит типичный спальный район крупного города? В большинстве случаев ничего примечательного – скучные, серые дома, неухоженные по большей части газоны, мусорки и мусор, разбросанный тут и там, припаркованные всюду автомобили, старые подъезды и т. д. Ничего интересного и тем более ничего красивого. А теперь посмотрим, как выглядит, например, частный дом и территория возле него, и лучше не у нас в стране, а где-нибудь в хорошем районе Германии? Красивые ограды, ухоженные газоны, цветы, чистые улицы. Как не позавидовать этой красоте, как не пожелать себе такого же?

А теперь давайте подумаем, сколько усилий вложено в то, чтобы улицы были чистыми, газоны – цветущими, а заборчики – свежепокрашенными? Почему-то сразу вспоминается история про то, как немцы моют улицы возле своих домов с шампунем. А когда мы последний раз выходили на улицы родного города, чтобы убрать или посадить цветы?

Когда ситуация предстает в таком виде, когда мы пытаемся вникнуть в суть вещей, когда стремимся понять, почему у них так, а у нас нет, оценить затраты, физические и материальные, для зависти места не остается. Да, появляются другие чувства, но зависть, как правило, уходит.

Таких примеров можно привести множество. У кого-то фигура лучше, чем ваша? Это серьезный повод для зависти. Но ведь красивое тело не падает с неба, оно становится таким в результате занятий спортом, правильного питания или оплаченных услуг врачей-косметологов. В любом случае, мы не знаем объема тех усилий и материальных затрат, которые другой человек вложил в свою фигуру. А что сделали вы, чтобы иметь такую фигуру? Когда последний раз занимались спортом? Когда последний раз ходили к врачу-косметологу? Когда последний раз отказались от пирожного, боясь набрать лишний килограмм?

Когда мы на своем опыте знаем, каких усилий стоит добиться того или иного результата, мы никогда не завидуем чужому успеху.

Когда же мы не видим этих усилий, а знаем только результат, вот тут и возникает зависть. *Поэтому, завидуя чужому счастью, подумайте о том, каких усилий стоило этой паре построить такие гармоничные отношения* (а отношения – это такая же работа, они, как и красивая фигура, с неба не падают).

А как относиться к тем преимуществам или возможностям, которые другой получает, не напрягаясь, не прилагая со своей стороны никаких усилий? Как удержаться от зависти к тому, кому просто повезло, кому, может быть, и не нужно это преимущество или качество, но оно у него есть? Как не позавидовать, особенно если, на наш взгляд, несправедливость налицо?

Ответ очень простой: относиться необходимо точно так же. От того, что мы считаем что-то несправедливым, оно на самом деле таким не становится. Никому из нас не постичь всех закономерностей, всех причинно-следственных связей, по которым развиваются события в этой жизни. Не стоит и пытаться разобраться в хитросплетениях чужой судьбы, наш фокус зрения должен быть направлен на жизнь собственную. *Только от нас зависит, насколько успешной, удачной, счастливой она будет. Чужие успехи, равно как и неудачи, здесь совершенно ни при чем.*

### **Девушка-невидимка**

В следующие выходные после свадьбы Маша и Серега устраивали небольшой пикник с шашлыками для тех друзей и дальних родственников, кто по каким-то причинам не попал или не был приглашен на основное торжество. Большинство гостей было со стороны новоиспеченного мужа – его армейские друзья, коллеги с работы, деловые партнеры, двоюродные и троюродные братья и сестры. Таня тоже оказалась в числе приглашенных, прийти ее попросила Маша, так как практически ни с кем из ожидавшейся компании она не была знакома.

Таня с удовольствием согласилась – никаких других планов на выходные у нее не было, провести это время с сестрой, да еще вкусно поесть было отличным вариантом. Не было у нее и каких-то особенных ожиданий от этого вечера, гости мужского пола заранее почему-то представлялись ей несимпатичными.

Как часто бывает, когда планируешь отдых заранее, настроение в этот день подпортила погода. Тане уже и не хотелось никуда ехать, она с трудом заставила себя встать с любимого, старого, еще советского, доставшегося от бабушки кресла, собраться и выйти из дома. Впереди предстояла долгая дорога, сначала на метро, потом на электричке. На станции ее должен был встретить Серега.

К тому времени как Таня добралась до места, дождь из обещания превратился в недалекую перспективу. Крупные редкие капли оставляли четкие следы на обочине. Серега ждал на улице, возле машины.

– Привет! – Он увидел Таню и помахал рукой в знак приветствия. – Шашлыки уже жарим, если будет дождь – спрячемся в доме. Молодец, что приехала.

– Честно говоря, уже думала дома остаться, но раз обещала – что ж делать?

После часа на жесткой скамье электрички мягкое кресло иномарки показалось лучшим местом на земле.

Запах жареного мяса был слышен даже за воротами дома. Дождь так и не пошел, поэтому основная часть гостей расположилась во дворе, вокруг большого накрытого стола. Кроме Маши и Сереги, знакомых лиц не было. Таня подошла, поздоровалась и поняла, что не угадала с нарядом. Она привыкла, что любые пикники – это повод надеть любимые джинсы и легкомысленную футболочку, и совсем не ожидала увидеть мужчин в костюмах и дам в коктейльных платьях.

– Раз все в сборе, давайте садиться за стол! – Серега засуетился, пытаясь рассадить всех, кто кружил вокруг стола с закусками и огромной кастрюлей с ароматным, аппетитным жареным мясом в центре.

Таня не успела моргнуть, как место ей было найдено, как раз между грузным молодым мужчиной с левой стороны, и деловым партнером Сереги – с правой. Таня всегда питала необъяснимую слабость к высоким мужчинам с небольшим лишним весом. Причем этот критерий – небольшой лишний вес – был весьма условным. В зависимости от обстоятельств, сюда попадали представители мужского рода от «пухленьких» до «полненьких».

– Вина? – с легкой улыбкой предложил сосед слева.

– С удовольствием! – Таня вдруг подумала, что вечер может оказаться и не таким уж скучным. И тут же одернула себя. На минуту она почувствовала, что опять готова наступить на старые грабли – нафантазировать романтическое продолжение отношений с незнакомым, по сути первым встречным, но таким симпатичным ей мужчиной. Нет-нет-нет, сейчас это совсем не к месту. Она постаралась сделать улыбку как можно формальнее, чтобы у соседа не возникло ни единой мысли о том, что за ней можно «приударить».

Но Таня зря испугалась, весь оставшийся вечер интерес «левого» соседа был сосредоточен не на ней, а на ее бокале, а после того, как Таня вышла из-за стола, ей показалось, что он вздохнул с облегчением – появилась возможность сесть поудобнее и посвободнее. Сосед же справа за все время вообще не проявил к ней никакого интереса.

Когда первые тосты отзвучали, гости стали выходить из-за стола. Кто-то пошел в дом, и вскоре в одном из окон появился музыкальный центр, зазвучала легкая, негромкая музыка.

Таня стояла возле беседки, увитой виноградной лозой. Ветка была усыпана маленькими, твердыми кисточками, напомнившими Тане о том, что лето близится к концу. Совсем скоро осень начнет подкрадываться вечерней прохладой, сначала незаметно, исподволь, легким ветерком и мурашками, потом все смелее и смелее. Старый плед перекидывается с антресолей, куда он был сослан в мае, обратно на диван, а на заставку на ноутбуке вернется фотография осеннего Нью-Йорка, полураздетого, солнечного Центрального парка. Таня никогда не была в Нью-Йорке, но съездить туда было ее любимой детской мечтой, с тех самых лет, когда она впервые посмотрела «Один дома-2».

Наблюдая за танцующими парами, она вдруг сама захотела оказаться среди них. Так получилось, что из всех девушек на вечере без пары осталась только она, и ей стало обидно за себя. Таня подошла поближе, присела возле стола, налила в стакан апельсинового сока и стала ждать, поглядывая по сторонам.

Кавалеры не спешили себя обнаруживать. Через два места от Тани за стол присел ее бывший сосед, потянулся за миской с остатками салата. Чуть поодаль, в глубине двора, стояли еще двое молодых людей и о чем-то оживленно беседовали. Еще один гость курил возле крыльца, второй рукой набирая какой-то текст в смартфоне.

Мелодия закончилась, парочки распались, к Тане подошла Маша.

– Пойду наверх, принесу себе кофту. Тебе захватить?

– Нет, мне не холодно. Иди, я тут подожду.

В какой-то момент Таня почувствовала себя как в центре водоворота. Люди перемещались вокруг нее, не обращая на нее никакого внимания. Когда-то давно она читала про психологический эксперимент, который помогает почувствовать силу жизни. В эксперименте предлагалось стать на оживленном перекрестке и представить, будто тебя нет совсем, но жизнь при этом идет своим чередом: прохожие спешат по своим делам, солнце светит, деревья шумят листвою, ребенок ест мороженое. И чем внимательнее и вдумчивее смотреть по сторонам, чем больше подробностей, звуков и запахов стараться пропустить через себя, тем сильнее хочется вернуться в эту жизнь, тем ярче и интереснее она начинает казаться.

Сейчас Таня чувствовала, будто ее заставляют участвовать в таком эксперименте, против воли выключив ее из жизни, превратив в невидимку. И ей очень захотелось вернуться обратно. Ей очень захотелось, чтобы ее заметили.

Около одиннадцати вечера гости стали разъезжаться. Остаться с ночевкой Тане не хотелось, она мечтала вернуться к себе домой, принять душ, лечь в свою кровать и забыть обо всем хотя бы до утра. Нужен был попутчик, который мог бы довезти ее до города. Попутчиком вызвался стать тот самый сосед справа, сидевший с Таней за столом.

– Надеюсь, я не сильно вас обременю? – улыбнулась Таня.

– Все нормально.

Разговор не клеился, Таня чувствовала, что должна что-то сказать, но ей было неудобно оттого, что за весь вечер она даже не узнала имени своего попутчика. Ехали молча. Огни на приборной панели автомобиля создавали в салоне уютную, романтическую атмосферу, но между двумя людьми, сидевшими рядом, не было ни капли романтики.

## **Как перестать быть девушкой-невидимкой?**

Перефразируя известные слова Гиппократ, «мы есть то, что мы о себе думаем». И мир вокруг есть то, что мы об этом мире думаем. А следовательно, и за все то, что происходит с нами, плохое или хорошее, мы несем ответственность. Эта мысль давно стала общим местом, об этом говорят на любых психологических тренингах и курсах по повышению самооценки. И несмотря на все это, до сих пор очень и очень многие не могут понять и принять эту простую мысль и продолжают сами усложнять, а иногда даже портить себе жизнь. В том числе сознательно становясь «невидимками».

Чем объясняется феномен женщины-невидимки? Почему они становятся незаметны для мужчин? Как не стать одной из них и что делать, если вы и есть та самая женщина-невидимка?

Невидимка – женщина или девушка, которую при всех ее преимуществах обходят вниманием мужчины. Такие девушки и женщины могут быть и привлекательны, и умны, и образованны, и добры, но личная жизнь у них не складывается, и не потому, что они отталкивают мужчин, а потому что, несмотря ни на что, они их не привлекают.

Почему так происходит?

Для начала важно понять, что нет на свете людей, которые абсолютно не имели бы шансов понравиться представителям противоположного пола. Любят и полных, и худых, и идеальных, и тех, у кого масса недостатков.

Как же работает механизм невидимости? По-разному, но невидимой женщина становится чаще всего по своему собственному выбору, в том числе неосознанному.

Особенно часто с проблемой «невидимости» сталкиваются женщины старшего возраста. В силу того что общество наше предпочитает и рассчитано большей частью на молодых и красивых, немолодые часто оказываются за бортом активной жизни. Но очень часто за борт они «выпрыгивают» сами, думая, что им по возрасту уже не положено ярко одеваться, ухаживать за собой, ходить на концерты. Говоря: «Нет, это больше не для меня, я лучше в сторонке посижу, а вы веселитесь / наряжайтесь / живите ярко», они лишают себя тех многих возможностей. Надо сказать, что в нашем обществе этих возможностей и так не очень много, поэтому большая ошибка – отказываться от того, что есть, ограничивая круг своих интересов чисто бытовыми проблемами – дачей, внуками, домашним хозяйством.

С молодыми женщинами-невидимками, как ни странно, ситуация практически такая же. Чаще всего они сами себя лишают возможностей и радостей жизни. Проявляется это, как правило, одним из следующих способов:

– по собственному выбору, пусть и неосознанному, девушка транслирует свою позицию окружающим и отпугивает потенциальных знакомых;

– девушка ориентируется в своих предпочтениях не на тех мужчин или предъявляет завышенные требования к кандидатам;

– девушка испытывает большие сложности в общении, замкнута, зажата, находится в депрессии, считает себя непривлекательной и т. д.

Девушка-невидимка может вести активную жизнь, может даже регулярно ходить на свидания, может раскованно, уверенно чувствовать себя в обществе, может строить успешную карьеру, но при всем этом оставаться невидимой и нежеланной для мужчин. *Она единственной из подруг остается одна на вечеринке, ей не находится пара для танцев, никто не приглашает ее на второе свидание, а если кавалер вдруг и находится, то очень быстро сбегает, не объясняя причин, потому что часто и сам не понимает, почему поступает именно так.*

Невидимкой можно стать в какой-то определенный период жизни, а можно быть ею всегда – очень нередко случаи, когда привлекательные женщины вообще не находят себе партнера, а вся их личная жизнь ограничивается парой-тройкой мимолетных романов. При этом ни сама

невидимка, ни ее подруги или близкие не в состоянии понять, что не так, почему не складывается личная жизнь, почему мужчины обходят ее стороной.

*Истинная причина невидимости в том, что невидимка постоянно находится в состоянии внутреннего конфликта, она одновременно и хочет и не хочет вступать в отношения, стремится к ним и одновременно противится любому их проявлению.*

Внутренний конфликт – причина невидимости.

Парадокс этот очень сложно зафиксировать в своем сознании, поэтому чаще всего мы склонны объяснять его тем, что, например, партнер (любой партнер!) не подходит: нет искры в отношениях, не возникают чувства. Подруги советуют «попробуй, чем ты рискуешь?», близкие советуют приглядеться, «человек-то, кажется, хороший». Но ни присматриваться, ни приглядываться нет никакого желания, и это свое нежелание невидимки как раз и транслируют мужчине. Отношения не складываются. И не сложатся до тех пор, пока внутри себя девушка не найдет причину конфликта, не выяснит, почему боится отношений, что ее останавливает.

## **Как стать «видимой»?**

Что делать, если вы чувствуете, что «невидимы» для мужчин? Во-первых, остановиться. Остановиться и задуматься, по какой причине это происходит? Не предъявляете ли вы нереальных требований к себе или мужчинам, не замкнулись ли вы в себе, в своих комплексах или убеждениях, не отталкиваете ли вы новых людей. Причина вашей «невидимости» – в ваших установках и убеждениях. А установки и убеждения – это то, с чем можно работать, что можно менять, одновременно меняя и жизнь к лучшему.

Меняя свои убеждения – вы меняете свою жизнь.

Не надо бесконечно ждать и надеяться, что ситуация изменится сама собой, когда придет нужный мужчина или наступят желанные обстоятельства (вы похудеете, купите квартиру, сделаете пластическую операцию). Не ждите, пока жизнь пройдет, а она на самом деле проходит очень быстро. Потратьте это время на изучение и узнавание себя, своих истинных чувств и желаний.

## **Начать заново**

На следующее утро Таня проснулась поздно. Воскресенье – коварный день. Всю неделю ты строишь планы, но с самого утра они все улечиваются, и хочется только одного – безделья. Если поддастся этому порыву, то вечером, накануне новой рабочей недели, будет ужасно жаль потраченного впустую дня.

Таня не умела бездельничать, вернее, не умела делать это в удовольствие, без последующих угрызений совести и обвинений в неорганизованности и безвольности. Даже если она позволяла себе такие дни без планов, без спешки, без обязательств, ее не отпускало ощущение, что она делает что-то неправильное. С детства она была приучена к тому, что каждый день должен принести пользу. Об этом ей постоянно говорили сначала родители, а потом книги о том, как стать успешным. Какую именно пользу – не понятно, но в безделье Таня пользы точно не видела.

У Тани всегда перед глазами был образ мамы, которой всю жизнь приходилось очень много работать. Даже сейчас, когда дети стали самостоятельными, она продолжала трудиться каждый день, не на работе, так на даче.

Таня не помнила, чтобы они вместе с мамой вместе ходили отдыхать на реку, в лес или в музей. Пару раз Таня пыталась «вытащить» маму на интересную выставку или прогулку, но каждый раз та возмущенно отказывалась, будто ей предлагали не отдых, не интересное времяпрепровождение, а что-то неуместное, недостойное, как безделье.

Такое свое отношение к отдыху мама пыталась передать и дочерям. Но если Маша с раннего возраста была очень независимой и по любому вопросу имела свое мнение, то послушная Таня, чувствуя подсознательно свою ответственность старшей дочери и маминой помощницы, принимала позицию родительницы как данность. С младшей школы ее выходные проходили за домашней уборкой или за прополкой грядок. Отказаться она не могла – если она откажется, то кто же поможет маме? Маму Таня жалела, даже будучи маленькой, она понимала, как тяжело ей приходится.

Впитала Таня не только отношение матери к отдыху, но и ее отношение к деньгам как к чему-то такому, чего никогда не хватает и что дается с большим трудом. Деньги у Тани не держались. Даже имея работу и не имея семьи или крупных расходов, она умудрялась залезать в долги и кредиты, которые большей частью шли на повседневные траты или неожиданные прихоти, вроде платья из дорогого магазина или оплаты онлайн-курса по повышению личной эффективности. Курс Таня оплатила и даже скачала лекции и рабочую тетрадь, но так и не нашла времени хотя бы начать читать материалы. Сейчас этот курс лежал молчаливым укором на книжной полке, и Таня уже подумывала убрать его на антресоль.

Итак, воскресенье заставляло делать нелегкий выбор – бездельничать, как хотелось, и потом слегка помучиться от уколов совести или заняться чем-то таким, к чему совсем душа не лежала. Таня медленно пила утренний кофе, стоя, по привычке, у окна и наблюдая детскую суету во дворе. Она пыталась оттянуть последний глоток – пока он не сделан, решение может оставаться непринятым.

Но решение пришло неожиданно, как вспышка света. Поставив чашку на стол, Таня побежала в коридор, где в глубоком шкафу, вместе с зимними куртками и зонтиками висел ее старый этюдник. Таня достала его, открыла – все было на месте: бумага и почти полная коробка акварельных карандашей. И даже ее последняя, незаконченная работа лежала тут. Таня достала ее с некоторым сожалением, – с таким вспоминают о бывшей детской дружбе.

Рисованием она увлекалась со школы, посещала кружок, потом студию, потом изредка – мастер-классы. Больше всего она любила акварель, за ее мечтательность, романтичность и скромную, ненавязчивую красоту. Учителя отмечали ее собственный стиль. Ее пейзажи и герои больше походили на иллюстрации к странным, добрым, еще не написанным сказкам, настолько необычными и самостоятельными они казались.

О том, чтобы заниматься рисованием профессионально, Таня никогда не думала. Сама себя она не считала необычным или талантливым художником, ей казалось, что ее рисунки, кроме нее, никому не интересны настолько, чтобы это могло стать серьезным занятием, делом жизни. С годами времени на хобби оставалось все меньше, этюдник все реже появлялся из глубин шкафа. Но сегодня он позвал ее.

Таня быстро оделась, взяла этюдник и термос с кофе, легко сбегала по ступенькам вниз с четвертого этажа и пошла по направлению к реке. До парка, разбитого на набережной, было около пятнадцати минут пешком. Хотя парком это место было назвать сложно – несколько деревьев, несколько палаток с фастфудом, несколько столиков под большими синими зонтиками. Таня прошла мимо палаток и столиков вниз по набережной, к ступенькам, ведущим почти к воде. Здесь, на пригорке, можно было удобно устроиться и порисовать. Таня часто приходила сюда, когда ей хотелось побыть одной, в тишине, подумать о чем-то важном или просто было некуда идти.

Постепенно из ее фантазий и мечтаний на бумаге стал появляться рисунок. Тонкие черты лица, кучерявые, легкие, как тополиный пух, волосы, прозрачные, с серебряной вязью, крылья. Маленькая фея, задумавшись, присела на цветущую вишневую ветку. Но она не была озадачена решением какого-то вопроса или проблемы, ее лицо было спокойным, а взгляд, казалось, одновременно устремлялся внутрь себя и в глубь Вселенной. В белых цветах вокруг феечка видела доброе предзнаменование, в легком, теплом ветре, игравшем в ее волосах, – обещание счастья, в нежной зелени первых листьев – надежду на будущее. Но со всем этим феечка была готова расстаться, только чтобы лететь, лететь навстречу неизведанному. И это неизведанное не было пугающим или тревожным, оно было радостным, и феечка знала это, и поэтому она была так спокойна.

Таня рисовала не задумываясь, образ всплывал сам собой. В самом конце, когда рисунок был уже почти готов, Тане захотелось вдруг взлететь, как этой феечке, и так же, как она, быть уверенной в том, что будущее – это волшебная страна, где все счастливы, где рады каждому путнику и для любого найдется место.

Таня шла домой и впервые за долгое время чувствовала себя собой. Никакие мысли не тревожили ее: она не думала ни о мужчинах, ни о работе, ни о проблемах. Она думала о маленькой феечке на цветущем вишневом дереве, и походка ее становилась настолько легкой, будто ее и вправду несли маленькие полупрозрачные крылья с затейливой серебряной вязью.

## О правильной мотивации и о том, как изменить себя

Говоря о правильной мотивации, вспоминается отрывок из фильма о Бриджит Джонс. Когда она узнала о том, что ее возлюбленный Дэниел Кливер помолвлен с другой девушкой, она сначала погрузилась в полное отчаяние, а затем решила измениться – нашла новую работу, пошла заниматься в спортзал и т. д. И хотя мотив, побудивший ее к изменениям, а именно желание делать что-то назло бывшему, нельзя назвать правильным и плодотворным, на какое-то время он сработал. И именно потому, что он не был правильным, срок его действия оказался небольшим.

Так часто бывает с мотивацией – легко решаясь на изменения, будучи под действием эмоций, мы быстро отказываемся от этих решений, когда эмоции проходят. Исчезает мотивация – исчезает стремление меняться, необходимость работать над собой, ставить цели и достигать их, то, что сегодня модно называть «выходом из зоны комфорта».

Однако не совсем понятно, как может находиться в зоне комфорта человек, который, например, не доволен своей внешностью, образом жизни или работой. Логичнее говорить о силе привычки, о том, что мы привыкли к тому образу жизни, который ведем, к тем мыслям, которые сопровождают наше существование, к тем поступкам, которые мы совершаем, подчас неосознанно.

Посеешь привычку – пожнешь характер.

Посеешь характер – пожнешь судьбу.

Это выражение имеет еще одну важную часть: **«Посеешь поступок – пожнешь привычку»**. Все начинается с поступка, а точнее, с мысли, которая ведет к этому поступку. Мысль лежит в основе всего, и именно от наших мыслей зависит в конечном итоге наша судьба.

Хочешь изменить судьбу – измени свои мысли.

Для того чтобы сознательно чего-то добиться, человек должен или сильно этого захотеть, или иметь сильный внутренний контроль, ответственность перед самим собой за принятые решения, так называемый «внутренний стержень». В последнем случае с мотивацией проблем, как правило, не возникает. Намного сложнее приходится тем, у кого такого стержня нет.

Вспомните, когда вы в последний раз чего-то хотели? А теперь ответьте себе, к какой группе принадлежат ваши желания?

1-я группа: хочу поесть, поспать, прогулять работу, получать большую зарплату, покупать дорогую одежду и т. д.

2-я группа: хочу пройти курсы повышения квалификации, чтобы получать большую зарплату и покупать дорогую одежду, хочу лечь пораньше, чтобы выспаться, чтобы утром хорошо себя чувствовать и иметь прекрасное настроение.

Разница очевидна, не так ли? Как часто нам свойственно хотеть приятных результатов, но без каких-либо затрат или усилий с нашей стороны! *Как часто мы даже не задумываемся о том, в какое русло надо направить энергию своего хотения, чтобы получить эти самые приятные результаты! Мы хотим дорогие сапоги и платья, которые нам не по карману, вместо того чтобы хотеть стать прекрасным специалистом и получать зарплату, которая позволит нам иметь и сапоги, и платья, и качественный отдых.* Вот почему всегда, когда речь заходит о мотивации, говорят в первую очередь о том, чтобы выяснить свои настоящие потребности (вспомните урок № 1, который научил нас выявлять свои настоящие потребности).

Чтобы добиться цели, необходимо видеть эту цель. Если предложить по-настоящему голодному человеку сапоги и вкусный обед, что он выберет? Правильный ответ – обед, хотя, конечно, я сама знаю нескольких модниц, которые даже в этом случае выберут сапоги. Но шутки в сторону.

Почему те, кто имеет четкий план своей жизни, как правило, добиваются большего, чем те, кто полагается на авось? У них есть список целей и желание добиться намеченного. Кому-то может показаться скучным прикладывать определенные усилия сегодня, завтра, послезавтра ради того, чтобы через год, два, пять лет получить результаты. Не лучше ли каждый день жить в свое удовольствие и надеяться на то, что судьба улыбнется? И вот тут мы подходим ко второму важному моменту – *путь к цели должен приносить радость и удовлетворение.*

Важно знать и понимать, что вы делаете и зачем, и вы можете гордиться собой за то, что идете к своей цели.

Это, пожалуй, самое главное из того, что необходимо знать о правильной мотивации. Почему же у большинства ничего не получается даже при правильно подобранной мотивации?

## **Враги мотивации**

Первый злейший враг каждого из нас – это мы сами, та наша сторона, которая зовется привычкой и которая противится любым изменениям.

Дело в том, что инерция нашего подсознания невероятно велика, оно постоянно будет нам мешать, подсовывать отговорки и причины, чтобы оттянуть изменения или даже не начинать их совсем. То погода плохая, то самочувствие не очень, то на работе завал, то настроения нет, а если и погода хорошая, и настроение прекрасное, и на работе выходной, значит, обязательно найдется что-то более важное, более срочное и более приятное. Необходимо знать и быть готовым к этому, уметь отслеживать эти ловушки и противостоять им (вспомните урок № 5, который научил нас контролировать мысли).

Второй злейший враг – это те неудачи, которые подстерегают нас на пути перемен и которые обязательно будут.

Это не значит, что, начиная что-то, вы должны ожидать провала, нет. Но вы обязаны быть готовы к тому, что некоторые изменения будут даваться не с первой попытки.

*Неудачи нельзя воспринимать как свидетельство недостатков или слабостей. Неудачи – это естественный процесс, сопровождающий развитие и рост* (не забывайте про первого злейшего врага и его козни). Очень часто неудачи становятся поводом все бросить и отказаться от дальнейших шагов. Неудачи мотивируют нас оставаться теми, кто мы есть сейчас, то есть неудачи играют на руку нашему инертному подсознанию.

Да, к сожалению, в этой битве союзников у нас не так много – наши цели, наши стремления, наши мечты. Противников намного больше – лень, привычки, неуверенность в себе, сомнения, мнение окружающих и т. д., но с каждым из них можно справиться. Для этого придумано множество стратегий и методик, из которых можно выбрать наиболее эффективные.

## **Как взять себя в руки?**

Во-первых, начните с самого простого и очевидного – с собственной внешности. Подумайте, как бы вы хотели выглядеть в конце вашего пути? Поменяйте прическу, купите новое платье, попробуйте новый макияж. Задача на этом этапе – увидеть себя в новом, непривычном образе. Доказано: когда мы меняемся внешне, нам легче меняться и внутренне. Поэтому если что-то не устраивает в собственной внешности – самое время это изменить.

Во-вторых, большую задачу разбейте на много мелких. На этом этапе не обойтись без ежедневника. Ставьте себе задачу на каждый день: сегодня я контролирую свои мысли, сегодня я иду одну остановку пешком, сегодня я прочитаю 10 страниц новой книги и т. д. Под каждую задачу надо выделить время, поэтому планированием лучше заниматься с вечера. Задумали пройтись пешком – значит, надо выйти из дома пораньше. Задумали начать читать новую книгу – значит, надо освободить вечер от приготовления пищи, приготовив заранее или купив готовой еды в магазине.

В-третьих, найдите союзников среди друзей или в сообществах в социальных сетях. Хотите начать практиковать йогу? Вступите в тематические группы, запишитесь на бесплатные марафоны и т. д.

В-четвертых, ведите статистику успеха. Ставьте себе оценки или записывайте количество минут и часов, потраченных на достижение цели. Записывайте свои ощущения, корректируйте задачи так, чтобы они не причиняли вам дискомфорт и не вызывали негативных эмоций.

В-пятых, самое важное – не ругайте и не вините себя за временные неудачи. Соберитесь с мыслями и начните еще раз!

## **Урок 10. Лучшая мотивация – дисциплина!**

Можно годами ждать волны, которая вынесет нас к успеху, а можно взять весла и грести в желаемом направлении.

*(Правда жизни)*

Изю дня в день огромное число людей смотрят мотивационные фильмы, читают книги о том, как изменить свою жизнь, посещают тренинги и семинары, но при этом их жизнь не меняется ни на йоту. Каждый день мы планируем изменения, но ни разу дальше плана не продвинулись. Знакомо?

*Можно сделать сколько угодно «карт желаний» с красивыми домами, яхтами и одеждой, но если вы не отправите свое резюме, не запишитесь на курсы повышения квалификации, не будете настойчиво каждый день делать что-то для достижения своих целей, вы ничего не получите.*

Мотивация – это здорово! Найти верную мотивацию – это хорошо, но надо помнить, что, сидя на «мотивационной игле» и получая от нее эмоциональный заряд, но не предпринимая никаких действий, вы не сдвинетесь с места.

Без конкретных действий это выглядит примерно так:

Очередная порция мотивации → воодушевление → подъем → отсутствие перемен → ощущение никчемности и грусть.

Мотивация – это тот самый «волшебный пендель», который должен поднять вас с дивана. Перемены же и дальнейшее развитие зависят исключительно от осознанности, регулярной работы и ДИСЦИПЛИНЫ!

Мы должны быть готовы к трудностям и ограничениям, нам нужно осознавать, что только реальный труд принесет результаты! Дисциплина не дается легко, она не возникает после просмотра ролика, фильма или вебинара гуру психологии.

Дисциплина – это ежедневное преодоление собственной лени и «не хочу»!

Возьмите список целей из урока № 8, скорректируйте его при необходимости. Выберите одну любую цель.

Ваша задача: на протяжении следующих трех недель добиться максимальной реализации этой цели. Настроиться на выполнение помогут эти простые истины.

1. То, что вы умеете делать хорошо, не обязательно подходит вам. Это все равно что идти по легкой, знакомой, но неправильной дороге. Возможно, вам придется свернуть на нехоженые тропы, чтобы прийти к желанному результату, будьте готовы к этому.

2. Большая и часто распространенная ошибка – волноваться о том, что о вас подумают другие. Когда дело касается таких личных и важных вопросов, как ваша мечта, ваше счастье, чужое мнение не должно играть никакой роли. Даже если это мнение близких или родных людей. Выбор должен оставаться за вами.

3. Тщательно выбирайте окружение. Команда единомышленников сделает вас сильнее и приблизит к цели. Команда нытиков и лентяев затянет в болото разочарований. Если чувствуете, что вам не хватает поддержки, ищите тех, кто имеет схожие мечты и устремления.

И последнее. Доказано, что если вы не начнете работать над своей целью в ближайшие 72 часа (три дня), не сделаете хотя бы маленькие шаги в сторону изменения на подъеме желания и мотивации, то почти наверняка вы уже и не начнете ничего делать. Именно таким образом в долгий – а точнее, вечный – ящик попадают даже небольшие дела, которые могли бы кардинально изменить уровень и качество вашей жизни. Но, увы, они так и остаются планами на понедельник, следующий год, следующую жизнь.

Поэтому действуйте: у вас есть всего 3 дня для того, чтобы изменить свою жизнь!

**Сюда можно записать  
скорректированный список целей!**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Одиночество в Сети**

Прогулка к реке и неожиданный творческий порыв наполнили Танин день чудесными переживаниями. Всю дорогу домой ее буквально терзало желание немедленных перемен. Заскочив в магазин у дома, она купила свежих овощей для салата и большое ванильное мороженое на десерт. Даже квартира, маленькая, забитая старыми, оставшимися от бабушки вещами, в ярких лучах закатного солнца показалась уютным, волшебным домиком лесной феи.

Приготовив салат, Таня устроилась на балконе со смартфоном. Уже очень давно во время еды по привычке она просматривала новости в соцсетях, изредка перебрасываясь сообщениями с подругами. Таня иногда ловила себя на мысли, что это похоже на зависимость, что очень редко когда в новостной ленте попадает что-то на самом деле интересное или смешное. Она даже подписалась на научные и исторические паблики, в надежде обогатить знания интересными фактами из этих областей, но на практике оказалось, что даже там большая часть контента состояла из рекламы и плоских шуток, кочевавших из одной группы в другую изо дня в день.

В сообщениях висело непрочитанное от Светки. Она писала о том, что нашла новое крутое приложение для знакомств, и приглашала ее присоединиться. Таня поморщилась – она не доверяла сайтам знакомств, но любопытство оказалось сильнее. На то, чтобы скачать и зарегистрироваться в приложении, ушло около двух минут. Поставив на аватарку картинку с Красной Шапочкой, Таня вбила в поиск ник Светки, чтобы добавить ее в друзья.

Не успев толком разобраться, что к чему, Таня уже стала получать уведомления о просмотре страницы и сообщения с банальными «привет, давай знакомиться». Она не была готова к такому ажиотажу. Потенциальных друзей не смущало даже отсутствие настоящей фотографии, впрочем, многие сами не спешили раскрывать инкогнито.

Первое же сообщение было от молодого человека с иномаркой на аватарке, который сразу после «привет, как дела» попросил настоящую фотографию. Таня решила повести себя интеллигентно и ответила, что хотела бы сначала лучше узнать собеседника. Обозвав Таню дурочкой и не дав даже возможности что-то возразить, «иномарка» добавил Таню в список игнорируемых. Таня была обескуражена и даже оскорблена таким знакомством, но оно дало ей примерное понимание того, как следует себя вести, и больше с «женихами» она не миндальничала.

За первый час Тане написало два десятка мужчин. Некоторых она отвергла сразу. Физическую непереносимость у нее вызывали фразы от незнакомцев вроде «зая, давай встретимся», «красотка, покажи личико» и «секс без обязательств интересует?». Двое ее зацепили: один тем, что умел грамотно составлять слова в предложения, второй – фотографией. На ней был изображен высокий молодой человек в военной форме. Оба писали с юмором, не ограничиваясь фразами «ясно-понятно». Оба не настаивали на фотографии, но в какой-то момент Тане и самой захотелось выйти из тени. Она выбрала одну из анапских фотографий и с нетерпением стала ждать реакции поклонников по переписке. За комплиментами и рассказами о том, где и с кем она отдыхала, какие фильмы из последних ей понравились, а какие не стоили потраченных на билеты денег, почему сейчас трудно познакомиться в реальности и почему на сайтах знакомств столько ненормальных, переписка затянулась глубоко за полночь.

Рассматривая себя в зеркале на следующее утро, Таня поняла – время пришло, и по дороге на работу записалась к своему постоянному парикмахеру как раз на время обеденного перерыва. Это было редкой удачей, потому что обычно у Гены ближайшие два-три дня были заняты полностью. Предвкушая изменения, она пришла на работу в отличном настроении. Понедельник для бухгалтерии всегда непростой день, но девушка была готова справиться с любыми сложностями. Работы действительно было много, но необходимость сверять квартальные отчеты тяготила Таню намного меньше, чем то, что ее виртуальные друзья до сих пор не объявились в Сети.

Еле-еле дождавшись обеденного перерыва, предупредив, что она может немного задержаться, и купив себе по дороге пирожок, Таня заторопилась навстречу переменам. В руке она крепко сжимала смартфон, ожидая сигнала о новом сообщении. Она не знала, кому из двоих она бы отдала предпочтение, но чувствовала, что почти готова к свиданиям.

В парикмахерской было прохладно и тихо. Гена был мастером своего дела, в отличие от большинства, умел так вести свою запись, что в коридоре его салона Таня редко когда сталкивалась с предыдущей или следующей клиенткой.

– Что будем делать? Освежим длину и подкорректируем форму? – Гена помог Тане взобраться на высокое, раритетное, советское парикмахерское кресло, обитое черным, на удивление хорошо сохранившимся дерматином, такое же серьезное и основательное, как и сам Гена.

– Нет, хочу короткую стрижку!

– Неожиданное решение! Ну что ж, хозяин-барин.

Таня сидела в кресле и с интересом наблюдала за манипуляциями Гены, когда ее телефон тренькнул. Это означало, что она получила новое сообщение. Так хотелось сейчас же его прочесть, но она практически полностью была спрятана под парикмахерской накидкой. Оставалось ждать, пока Гена закончит, но с каждой минутой делать это было все сложнее.

Когда наступило время сушки и укладки, Таня окончательно извелась. Новая стрижка ей очень понравилась – она добавляла внешне сдержанной Тане озорства и девичьего обаяния. Таня по-новому выглядела, по-новому чувствовала себя, радостных ожиданий добавляла перспектива новых знакомств. Своей радостью ей не терпелось поделиться, но не с подругами или сестрой, а со своим новым знакомым-военным. Быстро набирая очередное сообщение ему, она шла по улице, не скрывая счастливой улыбки.

На работе ее засыпали вопросами о том, уж не влюбилась ли она? Ей нравилось отвечать на них уклончиво, оставляя небольшую интригу, ей нравилось то, насколько легко и уверенно она

отвечала на все расспросы «может быть, да, а может быть, нет». Даже эта неопределенность ей нравилась, этот недолгий момент в самом начале знакомства, когда ты еще не знаешь, что же случится дальше, но счастлива уже оттого, что даже после неудач и разочарований не потеряла этого великого дара – способности любить и надеяться.

## Любовь по Интернету

Общение в Сети – это новая реальность XXI века. Кажущаяся легкость и доступность такого общения делает участниками этой новой реальности практически каждого, кто имеет доступ в Интернет. Здесь знакомятся, дружат, влюбляются, ссорятся, ведут бизнес, здесь бурлит своя, особая, жизнь, которая зачастую становится более важной и интересной, чем жизнь реальная.

Хорошо это или плохо? С одной стороны, у нас есть возможность невероятно расширить круг знакомств, находя друзей со схожими интересами и увлечениями практически в любой точке земного шара. С другой – чем больше и чаще мы общаемся в Сети с виртуальными знакомыми, тем меньше чувствуем потребность в общении живом, тем реже встречаемся не только со своими реальными друзьями, но и родственниками.

Ситуация эта сложилась не сегодня, и за несколько прошедших лет число «жертв Интернета», которые не просто не умеют общаться в реальной жизни, но и не стремятся к этому, выросло катастрофически. Статистика говорит о том, что если тенденция сохранится (а она, скорее всего, сохранится), то в ближайшие десять лет в это число войдет примерно половина взрослого населения планеты.

Нет никаких сомнений – зависимость от интернет-общения вызывает серьезные психологические изменения. Утрачиваются важнейшие невербальные навыки. Мы забываем, как читать жесты и интонации, не можем поддержать простой разговор, мы разучились сопереживать, стесняемся смотреть в глаза друг другу, пугаемся, когда незнакомец на улице пытается завести разговор.

Общение в Интернете лишено всей невербальной составляющей. Всегда надо помнить, что почти половина того, что мы пишем, воспринимается читателем неправильно. *Не будучи способными уловить настроение собеседника, все его сообщения мы накладываем на свои собственные эмоции. Это ведет к тому, что если вы сами в плохом настроении, то любая безобидная фраза может быть воспринята как повод для обиды.*

Но есть и еще один парадокс интернет-общения, о котором мало кто знает. Мы привыкли думать, что многие бегут в Интернет в попытке спрятаться от проблем и трудностей реальной жизни, в том числе и от одиночества, но на самом деле все получается с точностью до наоборот. У постоянных жителей виртуальной реальности особенно активно работает участок коры головного мозга, ответственный за беспокойство и тревогу. Другими словами, это Интернет делает из нас недовольных и неудовлетворенных старых дев и заядлых холостяков.

Можно ли избежать зависимости от интернет-общения, способно ли оно быть приятным дополнением к общению реальному? И, самое главное, можно ли в Интернете встретить свою судьбу?

Вспомните героев популярного романа «Одиночество в Сети» Януша Вишневского. У них получилось найти друг друга и даже встретиться, но построить ту счастливую жизнь, о которой они столько мечтали вдвоем, не смогли. Жизнь в Интернете и жизнь «наяву» – очень разные. Если мы хотим преуспеть в реальной жизни, нам придется жить реальной жизнью: научиться знакомиться и встречаться с друзьями, научиться не отгораживаться от мира, обходиться без круглосуточного 24 / 7 присутствия в Сети.

Чем же так привлекает общение в Интернете? Во-первых, своей легкостью и доступностью. Каждый может зарегистрироваться и тут же получить сразу несколько предложений дружбы. Если в реальной жизни на поиски друга или партнера иногда уходят годы, то найти друга в Интернете, кажется, можно за несколько минут – огромное число людей готово и ждет общения. Но это именно кажущаяся простота. И в онлайн-пространстве, как и в реальной жизни, надо потратить не один день, а возможно, не один месяц на то, чтобы найти подходящего собеседника, с понятными увлечениями, похожими взглядами на жизнь и одинаковыми целями.

Еще одна причина, почему нельзя слишком серьезно относиться к интернет-знакомствам, в том, что многих такое общение привлекает своей необязательностью: чтобы прервать «дружбу»,

достаточно просто закрыть или удалить профиль, можно не отвечать на сообщения, если нет настроения или если нашелся собеседник поинтереснее.

В Интернете не обязательно быть личностью, вполне достаточно умело ею казаться.

Непрожитые эмоции, несовершенные поступки, любые черты характера можно допридумать своему интернет-образу. В этом случае получается, что знакомимся и общаемся мы не с реальным человеком, а с выдуманным, и если дело доходит до встреч в реальной жизни, они могут обернуться большим разочарованием.

Но несмотря на все минусы интернет-общения, виртуальные романы очень популярны, и мало кому сегодня удастся избежать виртуальной влюбленности. Влюбиться через Интернет очень легко: мы стараемся выглядеть как можно лучше – выбираем красивые, интересные фотографии, умалчиваем о недостатках и т. д.

Интернет-общение более эмоционально. Без особых усилий оно дает нам те эмоции, которых остро не хватает в жизни, и по этой же причине достаточно быстро вызывает привыкание, определенную зависимость. Не останавливает даже неудачный опыт – выбор возможных кандидатов велик, всегда есть надежда на то, что следующий виртуальный знакомый и станет тем самым любимым и единственным.

Чтобы избежать зависимости, важно помнить, что общение в Интернете должно стать лишь поводом для встречи в реале, что виртуальные отношения никогда не заменят отношений реальных. Поэтому, даже познакомившись и начав общение с кем-то, не стоит переоценивать эти отношения, не стоит возводить их в ранг «настоящих», серьезных. Вы не можете быть до конца уверенными в том, кто на другом конце переписки.

## **Как избежать разочарований?**

Чтобы избежать разочарований, общаясь в Интернете, нужно знать и соблюдать несложные правила безопасности:

- **заранее определите и укажите цели вашего общения (серьезные отношения, замужество, только общение, флирт и т. д.);**
- **не стоит сразу назначать свидания в реальности, особенно если не уверены, что подходите человеку, а он – вам;**
- **будьте сдержанны, особенно в первые дни знакомства, избегайте приукрашивать, говорить неправду, рассказывать о своих проблемах, но и всей правды говорить не следует;**
- **вклад каждого в процессе общения должен быть равнозначным, то есть диалог должен быть именно диалогом, а не монологом одного с редкими, ничего не значащими репликами другого;**
- **обращайте внимание на то, что вас настораживает или вызывает неприязнь – неграмотность, особая лексика, излишняя неформальность и т. д., – все это является показателем уровня развития личности вашего собеседника;**
- **не стоит подстраиваться под собеседника, даже если он вам очень нравится, оставайтесь собой, не умаляя важность и ценность своего внутреннего мира.**

Очень важно помнить, что поведение человека в Интернете не характеризует его настоящего. Не стоит домысливать слова или поступки собеседника, наделять его вашими собственными представлениями о значимых вещах – любви, семье, долге и т. д. В этом случае интернет-знакомства могут стать действительно хорошим опытом, способствовать развитию коммуникационных качеств, преодолению стеснительности, зажатости, и, возможно, именно Интернет подарит вам судьбоносную встречу!

## **Урок 11. Избегаем ловушек виртуального знакомства**

Не верьте, девчата, ребятам из чата.

У них есть детишки и даже внучата.

Еще – борода и прокуренный свитер.

А рядом – спиртного как минимум литр.

**(Страшилка)**

Не стоит полностью отвергать возможность знакомства на специальных сайтах или в соцсетях. Наша жизнь все больше смещается в виртуальное пространство, общение в Интернете становится нормой жизни. Но и надеяться на такие знакомства как на панацею от одиночества тоже не стоит. В любом случае надо знать и помнить о некоторых особенностях виртуального общения, а именно о том, что и мужчинам и женщинам свойственно немного привирать относительно всех важных моментов – возраста, веса, материального положения и т. д.

Поэтому самое главное при поиске мужчины через Интернет – избежать расставленных ловушек.

**Ловушка 1.** Мужчина создает образ «последнего» романтика, настроенного на отношения, или же настоящего мачо, обеспеченного красавчика.

На самом деле он, скорее всего, окажется вполне заурядным юношей, живущим с мамой, на мамины же деньги. В этом случае ваше общение, скорее всего, никогда не выйдет за рамки виртуального.

Ловушка в том, что за время долгой душевной переписки с «подходящим» мужчиной вы можете успеть влюбиться в идеализированный вами самый образ (это очень легко, поверьте).

Как избежать ловушки? После нескольких сообщений иницируйте личную встречу. Если ваш новый знакомый все время занят на работе, не может прийти, должен срочно уехать и т. д., двигайтесь дальше, не тратьте свое время и силы, не стройте иллюзий в отношении его.

**Ловушка 2.** Мужчина сразу иницирует встречу, ведет себя очень галантно, дарит цветы, водит по хорошим ресторанам, говорит о том, что всю жизнь ждал именно вас.

Казалось бы, время ликовать – вы вытянули счастливый билет. Но примерно на третьей встрече мужчина с печалью говорит о том, что ему срочно нужны деньги на что-то серьезное (друг попал в беду, маме надо срочно купить лекарства), а свой бумажник он забыл в офисе / дома / не успели перечислить на карту и прочее. Вы даёте мужчине деньги, вы только рады помочь своему любимому.

Ловушка в том, что больше вы своего принца, скорее всего, не увидите. Популярной разновидностью этой ловушки являются так называемые нигерийские письма, когда предложение познакомиться приходит от очаровательного иностранца. Как правило, он очень вежлив, корректен, охотно сообщает о себе подробности. Такие женихи обычно имеют хорошую, уважаемую профессию – офицер армии, инженер, врач и т. д. – и в данный момент находятся в командировке в чужой стране. Отношения развиваются быстро и доходят до предложения приехать к нему в гости. В какой-то момент жених сообщает, что попал в сложную финансовую ситуацию, и просит помочь ему деньгами. После того как сумма будет ему переведена, он исчезнет в неизвестном направлении.

Как избежать ловушки? Не давайте в долг незнакомым людям!

Общаясь на сайтах знакомств, будьте внимательны и осторожны, не «покупайтесь» на лесть и скоропостижные признания в любви, не обсуждайте финансовых вопросов, не сообщайте никому своих паролей, номеров банковских карт и т. д., не соглашайтесь «поддержать» на своей карте чужие деньги, и тогда вы не попадетесь в ловушки виртуальных знакомств!

## **Роман с деньгами**

Спонтанный поход в парикмахерскую и последовавшая затем прогулка по торговому центру серьезно подкосила финансовое состояние Тани. До зарплаты оставалась неделя, а в кошельке было практически пусто.

«Ничего, как-нибудь переживу», – думала Таня, пока, помахивая пакетом из магазина модной одежды, шла домой.

«О нет! Как же я могла забыть! Дурацкий кредит!». Настроение сразу испортилось, а платье из любимого мгновенно превратилось в ненавистное. Таня забыла про кредит. И теперь его нечем было платить.

Этот кредит она взяла год назад, сумма была небольшая, но выплатить его быстрее, как она собиралась сначала, не давала жадность. Всегда находилось что-то, что казалось важнее – день рождения близкой подруги, поход в ресторан, шопинг, необходимость поменять смеситель в

ванной, и т. д. и т. п. Каждый месяц она думала о том, что вот со следующей зарплатой точно погасит большую часть долга, но ситуация повторялась и находились более приятные траты.

Самое обидное, что тот кредит ей был даже не очень нужен, она даже не очень помнила, на что в результате потратила эти деньги. Просто однажды к ним в офис пришел симпатичный молодой человек, представитель банка, и предложил заполнить анкеты. Он так уговаривал, а местами даже и флиртовал, и был таким милым, что Тане очень захотелось сделать ему приятно. При этом она не рассчитывала на какую-то взаимность, она просто не устояла.

«Ладно, – думала она, – деньги пригодятся. Помогу маме с ремонтом дачи, или поедем со Светкой в отпуск, или...» Таня не могла продолжить, но была твердо уверена в том, что кредит ей если и не необходим, то точно не помешает. И вот этот кредит, который казался легкой, почти незаметной ношей, спустя год превратился в камень на ее ноге. Каждый месяц ей не хватало ровно тех нескольких тысяч, которые она отдавала банку.

Отношения с деньгами у Тани всегда были напряженными. Свою лепту, как она понимала теперь, вносило и воспитание. В небогатых семьях принято считать деньги не главным. Не получалось у нее и жить за счет мужчин. Боясь показаться меркантильной, недостойной, она стеснялась принимать даже небольшие подарки. Большие ей не дарили, видимо, она не была «дорогой» девушкой.

Пока при такой же зарплате другие умудрялись откладывать на отпуск или дорогие покупки, Тане хватало только на текущие расходы. Она пыталась экономить, ограничивать себя в чем-то, но быстро отказалась от этой идеи – выкроить значительную сумму не получалось, зато вся эта экономия сильно была по ее самооценке. Таня хорошо помнила тот месяц, когда пробовала записывать и оптимизировать свои расходы при помощи специального мобильного приложения. Вместо того чтобы научиться правильно относиться к деньгам, весь месяц она ложилась и вставала с мыслью о том, как лучше потратить выделенный на сегодня бюджет, как не купить лишнего, как отказаться от покупки того, что не так уж и необходимо, но очень хочется. В результате за месяц она чуть не заработала себе нервный срыв и решила больше не экспериментировать на эту тему.

Теоретически она бы хотела уйти с работы, заниматься чем-то другим, чтобы зарабатывать больше. В погоне за длинным рублем однажды даже пыталась устроиться менеджером по продажам. Таня не умела продавать, ничего не понимала в этом, но подумала, что раз у других получается, значит, и для нее нет ничего невозможного. Она твердо решила освоить эту хитрую науку, даже купила книгу о том, как стать миллионером. Но жизнь оказалась упрямее – на второй же день на новом месте она поняла, как серьезно ошибалась. На третий день она даже не пошла на работу. Книга тоже осталась непрочитанной.

«Продажи – не мое!» – решила Таня и раз и навсегда закрыла эту тему. Когда она пыталась размышлять почему «не мое», то приходила к выводу, что продажником (именно продажником, а не продавцом, с продавцом все проще) можно только родиться. Надо иметь определенный склад характера, чтобы уметь привирать и навязывать, а именно с этими качествами у Тани ассоциировались продажи. Понятно, что при таком подходе добиться успеха в профессии нереально.

Дополнительного дохода у Тани тоже не было. Чем, кроме продаж, можно еще заработать, она не могла придумать. Все эти совместные закупки, продажи-перепродажи товаров из Китая, распространение косметики и прочего не вдохновляли Таню. Все это казалось мелким, несерьезным. А что серьезное? И не просто серьезное, но и «по душе»? Чему можно посвятить себя? Можно ли вообще совмещать работу и подработку? Ответов у Тани не было.

И хотя Интернет и полки книжных магазинов ломились от статей и полноценных дорогих изданий на тему того, как решить свои материальные проблемы раз и навсегда, насколько могла понимать Таня, материальные проблемы решались только у авторов этих красивых книг.

Чтобы не так сильно было жаль потраченного на бесполезное чтение денег и времени, Таня даже пыталась следовать некоторым, не совсем уж бредовым, на ее взгляд, рекомендациям. Она визуализировала свое богатство, заполняла чеки изобилия в новолуние, медитировала, пытаясь подключиться к высшим сферам богатства, загадывала желания на воду и т. д. Не помогало ничего, Таня продолжала тратить все, что зарабатывала, платить ненужный ей кредит и мечтать о том, чтобы стать финансово самостоятельной и свободной.

## Как наладить отношения с деньгами

Тема отношений с деньгами по популярности в последнее время начинает догонять тему отношений с мужчинами. Это и понятно, в наш век потребления, маркетинга и всевозможных соблазнов деньги становятся тем незаменимым ресурсом, который, как кажется очень многим, способен не просто решить все проблемы, но и обеспечить счастливую, изобильную жизнь.

К сожалению, это заблуждение. За деньги можно купить многое, но нельзя купить счастье, умиротворение или хорошее настроение. Даже здоровье нельзя купить, можно лишь оплатить дорогие лекарства и хорошее медицинское обслуживание, а это не всегда одно и то же.

Вокруг денег очень много заблуждений, самообмана и ограничивающих убеждений. Именно на борьбу с последними нацелена основная часть литературы о том, как стать богатым.

### Основные ограничивающие убеждения:

- я не достойна зарабатывать / получать такие деньги;
- деньги – это что-то грязное и что-то, что дается с большим трудом;
- большие деньги – зло, богатые люди – сплошь жулики;
- денег всегда не хватает;
- деньги уходят сквозь пальцы / тратятся ни на что.

### Самые популярные заблуждения о деньгах:

- деньги могут все, будь у меня деньги, я бы решила все свои проблемы;
- чем больше у меня денег, тем выше я по положению, по статусу;
- деньги меняют людей, делают их хуже.

Очень многие проблемы в отношении денег можно решить, избавившись от ограничивающих убеждений и заблуждений. Вопрос принятия денег особенно важен для тех, кто живет во власти ограничивающих убеждений.

*Надо понять, что деньги не зло и не добро, что нет никаких ограничений, кроме тех, что находятся в вашей голове.*

Большую роль тут играют воспитание и модели поведения, усвоенные из детства. Если родители считали каждую копейку, отказывая себе во многих радостях, то и ребенок перенимает эту модель, зачастую подсознательно. И будучи взрослым, даже имея возможность, он отказывается от «дорогих, ненужных трат». Сходить в кафе? Дорого, дома поесть дешевле. Купить новые туфли? Дорого, я старые еще не сносила.

## Психология бедности

Есть такое понятие, как психология бедности. «Бедный» человек действительно отличается от «богатого» не только величиной дохода, но и другим взглядом на многие, казалось бы, однозначные вещи. «Бедный» уверен, что жизнь тяжела, он готов тратить свое время, лишь бы сэкономить хоть небольшую сумму денег (ехать в другой район города, чтобы купить продукты дешевле, подгонять одежду по фигуре самостоятельно, чтобы не нести в ателье). Не стоит путать такую экономность с разумной экономностью, которая является противоположностью расточительности. Кстати, расточительность – тоже скорее черта «бедного». Потратить в два раза больше своего месячного заработка на последнюю модель телефона, купить модные сапоги в кредит – яркий пример той самой расточительности и «психологии бедности».

«Бедный» ценит деньги выше, чем свое время,

«богатый» больше ценит свое время, чем деньги.

«Бедный» человек работает для того, чтобы заработать деньги и обеспечить себе существование, «богатый» настроен на то, чтобы реализовать какую-то цель, проект.

«Бедный» сосредоточен на процессе зарабатывания денег, «богатый» – на результате, на создании чего-то нового.

«Бедный» боится больших денег (например, даже зайти в дорогой ресторан для человека «бедного» – это большое испытание, он уверен, что ему тут не место, что его выгонят, да еще и с позором), в то время как «богатый» принимает большие деньги как должное. Так как большие деньги – это зачастую и большая ответственность, то «бедный» человек стремится избежать и ответственности. Он заранее не претендует на высокооплачиваемую должность, так как считает, что не справится, он не берется за реализацию нового проекта по той же причине, и по той же причине он не в состоянии придумать что-то новое самостоятельно, в то время как для «богатого» брать ответственность на себя – это естественно.

Сюда же можно отнести и страх перемен, которых «бедный» старается избегать, в то время как «богатый» видит в них новые возможности. Поэтому *пассивность – привычный образ жизни «бедного»: уверенный в том, что он ничего не может изменить, он ничего и не стремится менять*. Но если ничего не менять, ничего и не изменится ни в жизни, ни в материальной сфере. Только двигаясь вперед, стремясь к чему-то, можно добиться результата. Именно поэтому «бедный» часто считает, что ему все должны, потому что сам он ничего не в состоянии взять.

«Бедный» готов отказаться от ответственности и от денег, «богатый» готов взять на себя и ответственность, и деньги.

Таким образом, подход «бедного» и «богатого» к очень важным, кардинальным вещам отличается диаметрально. Хорошая новость в том, что с психологическими установками можно работать, их можно изменить. Часто «психология бедности» идет рука об руку с низкой самооценкой, поэтому, повышая самооценку, проще преодолеть и «бедность», работая с «бедностью», мы помогаем себе поднять и самооценку.

Понятия «бедный» и «богатый» специально взяты в кавычки, чтобы не было путаницы, потому что зачастую эти понятия мало связаны с реальным финансовым положением. Можно быть «бедным» миллионером и «богатым» слесарем на заводе. Избитая фраза о том, что богат не тот, у кого много, а тот, кому хватает, на самом деле несет большой смысл. Бедность, как и богатство, – это характеристика не только материального положения, но и эмоционального, духовного уровня, отношения к жизни, к себе.

«Бедный» во всем видит препятствия, его одолевают страхи и сомнения, заботы о завтрашнем дне. «Бедному» сложно жить сегодняшним днем, находить радости в мелочах. «Богатый», наоборот, ценит сегодняшний день как важнейший ресурс, как очередной шаг к достижению цели. «Бедный» считает, что деньги – это то, ради чего стоит жить, мерило успеха, решение всех проблем и возможность жить красиво (часто – ничего не делая). «Богатый» знает, что на свете есть огромное количество вещей, которые намного дороже денег, а успешным можно стать, ставя и добиваясь реальных целей, которые по силам каждому. «Бедный» склонен жалеть себя, просить помощи, «богатый», скорее, пожалеет и поможет другому.

## **Как перестать быть «бедным» и стать «богатым»?**

Начните любить и ценить то, что у вас уже есть, то, что нельзя измерить деньгами. Чем выше вы это цените, тем богаче становитесь.

Перестаньте сравнивать себя с кем-то, соревноваться в доходах, в престижности брендов и т. д. Сравнить себя стоит только с одним человеком – с самой собой в прошлом.

Перестаньте жаловаться на жизнь. Неинтересная работа и маленькая зарплата не предопределены вам до скончания веков, изменить это в ваших силах. Прекратите жалеть себя, это не ведет к улучшению материального положения, а только к депрессиям и разочарованиям.

Научитесь считать деньги и оптимизировать денежные потоки. Важно понять, как и на что вы тратите деньги. Без этого вам никогда не избавиться от «черных дыр» и дефицита бюджета.

Старайтесь не оставлять незавершенных дел, если взялись за что-то, то обязательно доведите до конца. Каждое незаконченное дело – камень на вашей совести, маленькая «дыра», в которую утекают энергия и хорошее настроение. Сложнее браться за что-то новое, когда за вами «числятся» несколько незаконченных дел.

Избавляйтесь от жадности. Конечно, в распродажах нет ничего плохого, но не стоит возводить экономию на всем во главу угла. И тем более не стоит экономить на том, что важно и что приносит вам радость, – на образовании, на отдыхе, на встречах с друзьями и т. д.

Цените свое время, ставьте перед собой цели и добивайтесь их каждый день. Цель не обязательно должна быть масштабной, но разбогатеть всегда проще, когда у вас, кроме желания, есть и конкретный план действий.

## **Урок 12. Меняем отношение к деньгам**

Если вам надоело жить от зарплаты до зарплаты, придется научиться считать деньги и планировать бюджет, а также понять, а для чего, собственно, вам надо много денег?

### **Упражнение 1. Составляем бюджет на месяц**

Планирование бюджета состоит из трех частей:

- планирование доходов,
- учет расходов,
- оптимизация затрат.

Планирование бюджета можно освоить при помощи мобильных приложений, выбор которых сегодня достаточно велик, или, по старинке, при помощи тетради и ручки.

Определить доходную часть бюджета очень просто: перечислите все источники дохода (зарплата, премия, помощь родителей, подработка, пособия и т. д.).

Чтобы составить расходную часть, вам придется на протяжении месяца записывать расходы. В первую очередь оплатите и запишите обязательные расходы (коммунальные платежи, платежи по кредитам, долги и т. д.). Все остальные расходы поделите на группы: питание, образование, проезд, одежда, развлечения.

Ответственно подойдя к этому заданию, через месяц вы получите картину распределения ваших расходов. Вы будете точно знать, сколько вам необходимо в месяц на продукты, на ежедневные расходы (проезд, булочка в кафетерии и т. д.). Что дает нам это знание? Во-первых, вы наконец узнаете, куда утекают ваши деньги, а во-вторых, поймете, какие расходы можно сократить, чтобы осуществить свои желания.

Даже если ваш бюджет не так велик и вам кажется, что вы хорошо понимаете, как и куда уходят ваши деньги, не отказывайтесь от планирования доходов и учетов расходов. Анализ этих данных пригодится вам в любом случае. Помните, деньги любят счет, неумение считать свои деньги – черта «бедного» человека. Избавляйтесь от «бедности».

### **Упражнение 2. Для чего вам миллион?**

А для чего вам, собственно, нужны деньги?

Попробуйте написать список того, куда бы вы потратили миллион рублей, а еще лучше – долларов. В список запрещается включать расходы на питание, коммуналку и прочее. Только реальные цели, реальные покупки, имеющие реальную стоимость. Думаете, это так легко – потратить миллион? А вот попробуйте!

Что дает это упражнение? Во-первых, вы поймете, для чего вам нужны деньги. А во-вторых, поняв, для чего вам нужны деньги, вы увидите, в каком направлении вам стоит двигаться дальше, получите новые цели, новую, иногда неожиданную, картину желаемого будущего (только в том случае, конечно, если весь миллион вы не решите потратить на гардероб от известного дизайнера).

## **Свидание не с тем**

– Мне очень нужна твоя помощь! – По голосу Таня поняла, что Светка чем-то невероятно взволнована и обрадована.

– Конечно, я помогу, а что случилось? – Зная свою подругу, Таня догадывалась, что произошло что-то экстраординарное.

– Я забегу к тебе вечером и все расскажу, сейчас не могу говорить, хорошо? – Тане не терпелось узнать подробности, но пришлось согласиться подождать до вечера.

Вечером Светка пришла не одна, а с пирожными.

– Ставь чай, есть разговор!

Оказалось, что неделю назад через приложение Светка познакомилась с симпатичным ей мужчиной, и теперь он предлагал встретиться, но не один на один, а двое на двое. Светка должна привести подругу, а он придет с другом.

– Он настолько симпатичный, что ты решилась на свидание? – Таня не верила своим ушам. Для осторожной и неприступной Светки свидание с малознакомым мужчиной было поступком из ряда вон выходящим.

– Да, хочешь, фотку покажу?

Светка загрузила приложение и нашла нужный профиль. На фотографии, на фоне морского заката Таня увидела молодого мужчину, с правильными, привлекательными чертами лица.

– Неплохо, а фотку друга он не скидывал?

– Нет-нет, ты только посмотри, как он пишет – грамотно, уважительно, ни одного плохого слова!

– А кем он работает?

– Написал, что экспедитором.

– О, экспедитор – это кто? Водитель? Не слишком просто для тебя? – продолжала сомневаться Таня.

– Нет-нет, ты только посмотри, он был в Италии...

Таня поняла, что подруга увлечена не на шутку, и решила не спорить с ней. Ей и самой было интересно и немного тревожно идти на двойное свидание с абсолютно неизвестным ей другом экспедитора. Непроизвольно мысли перескочили с того, каким может оказаться этот друг, на то, что же лучше надеть на свидание?

– Надо выбрать что-то шикарное, но не шикарно-шикарное, а повседневно-шикарное. Может быть, платье и босоножки на шпильке?

Светка была так увлечена, что даже забыла про чай и пирожные. Обсуждая свои новые знакомства и то, что можно ждать от интернет-женихов, подруги засиделись до темноты.

Свидание было назначено на субботу, на пять вечера, в кафе торгового центра возле метро. Таня со Светкой вышли раньше, чтобы еще успеть пробежаться по магазинам. Без пятнадцати пять они уже сидели за столиком, в углу, возле небольшой импровизированной сцены, на которой еще два часа назад шел детский праздник.

В десять минут шестого кавалеров все еще не было.

– Может, стоит ему позвонить? – предложила Таня.

– Нет, я первой звонить не буду! – В этом вопросе Светка была категорична, она никогда первой не звонила мужчинам. – Пусть сам позвонит, если надо.

– Посмотри, он в Сети или нет? – не сдавалась Таня.

– А что это даст? – спросила Светка и открыла приложение. Интернет на третьем этаже большого торгового центра ловил плохо, приложение загружалось медленно.

Пока Светка смотрела в телефон, Таня краем глаза увидела, как к кафе приближаются двое высоких и полных мужчин, с явно выраженным «пивным» брюшком. Таня узнала Светкиного знакомого, но вот его друг ей совершенно не понравился. Он был старше и с отчетливо намечающейся лысиной.

– Кажется, я вижу наших ухажеров! Только сиди и не оборачивайся!

– А что случилось? – Светка еле сдерживалась, и Таня испугалась, что она все-таки повернется и выдаст их.

– Они пошли к кассам, аккуратно посмотри, – как заговорщик, сквозь зубы процедила Таня.

Светка уже почти подпрыгивала на стуле. Через плечо она посмотрела в сторону, куда показывала Таня, увидев только спины мужчин, и тут же отвернулась обратно. Лысина была для ее подруги абсолютным противопоказанием.

– Он что, лысый? – Светка сделала «страшные» глаза.

– Скорее лысеющий. Что ж ты хочешь, ему уже лет сорок пять, наверное. Ты вообще про возраст их спрашивала?

– Нет, не спросила!

– Что ты делаешь? – Таня смотрела, как Светка судорожно нажимает все подряд кнопки на телефоне.

– Хочу выключить телефон, чтобы он не смог дозвониться!

– Спрячь лицо! Да не сутулься, сиди нормально! Может, все-таки подойдем к ним?

– Нет, я не смогу, ты меня знаешь! Он же совсем не похож на фотографию, он там лет на десять моложе! Это обман!

Таня сделала вид, что пьет воду из бутылочки, рассеянно скользя взглядом по помещению. Кавалеры шли по залу, осматриваясь по сторонам, было понятно, что они растеряны. Тане стало неловко за их со Светкой ребячливое поведение. Но вместе с тем она чувствовала облегчение оттого, что удалось избежать знакомства, которое обязательно бы обернулось провалом. Ей никогда еще не приходилось играть в такие прятки, и, если быть совсем честной, вся ситуация с нелепым свиданием ее забавляла. Забавно было наблюдать за Светкой, которая так ждала его, а теперь старательно прятала лицо, одновременно пытаясь скосить глаза так, чтобы увидеть действия мужчин. Забавно было наблюдать за взрослыми мужчинами, которые использовали фотографию десятилетней давности для того, чтобы познакомиться с молодыми девушками. Ей было немного жаль их, по-детски растерянных, не понимающих, почему девушки обманули и не пришли на свидание. Таня вдруг подумала о том, что сколько бы лет тебе ни было, наверное, нельзя перестать надеяться и искать, искать и надеяться.

Потоптавшись немного у выхода, мужчины ушли.

– Давай посидим еще минут двадцать, чтобы не столкнуться с ними случайно.

– Давай тогда мороженого купим, чтобы просто так не сидеть. Я принесу.

Мороженое оказалось водянистым, кристаллики льда хрустели на зубах. Светка молчала, находясь под впечатлением от произошедшего и придумывая, что ей ответить незадачливому ухажеру и как помягче отделаться от него в переписке.

Таня размышляла, что август заканчивается. Она думала о том, что лето, эта «маленькая жизнь», несмотря ни на что, было не таким уж плохим. Она думала о том, что впервые прощается с летом без сожалений. Обычно ей очень не хотелось отпускать последние теплые дни, осень и зима раньше всегда казались ей таким безвременьем, когда ничего не происходит, когда можно только ждать тепла, получше укутываясь в шарфы во время коротких перебежек от дома до работы и обратно. Но в этот раз все было не так, в этот раз она была готова попрощаться с летом и без сожалений встретить осень.

## **Чтобы первое не стало последним – как вести себя на свидании?**

Интересно, сколько отношений, а может быть, и браков не состоялось по причине неудачного первого свидания? И, наоборот, скольких разочарований, а иногда и трагедий удалось бы избежать, если бы на первом свидании мужчины и женщины не старались соответствовать своим и чужим ожиданиям, подстраиваясь под партнера, и не пытались бы угодить ему, а больше были бы собой?

От первого свидания действительно зависит очень многое. Тут важно все: и место, и настроение, и настрой на встречу. Но неудачным свидание может стать не только из-за того, что встретившиеся мужчина и женщина категорически не подходят, не нравятся друг другу. Испортить свидание могут и наша неопытность, и излишнее волнение или завышенные ожидания, и заложенные в голове стереотипы.

И самые большие ожидания, которые, кстати, и разбиваются первыми, связаны с внешностью кандидата. Особенно если знакомство состоялось в социальных сетях или на сайтах знакомств. Мы уже говорили об этом: *когда не видим всей картины целиком, мы склонны домысливать ее, дофантазировать, но не в сторону негатива, а в сторону идеализации*. Иначе говоря, мы склонны обольщаться. Мы склонны убеждать себя, что человек лучше, чем на фотографии. Но на практике это редко оказывается правдой. У каждого человека есть недостатки, особенности, о которых невозможно знать заранее и которые могли бы и не казаться нам такими страшными и ужасными, если бы мы заранее не нафантазировали себе совершенно другую картину.

Получается странная ситуация, когда нафантазировали мы, обманули себя мы, но главным обманщиком считаем, наоборот, другого. Эта ситуация справедлива и для мужчин и для женщин, «обманываться рады» в равной степени обе стороны.

## **Главные правила удачного свидания**

### **• Первое правило удачного свидания – не строить больших ожиданий.**

Не думайте о том, каким может оказаться ваш новый знакомый, будьте внутренне готовы к любому повороту событий. Воспринимайте предстоящее свидание как игру, авантюру, новое,

пока ничего не обещающее знакомство, а не как последний шанс на «долго и счастливо» или начало новых отношений. Проявляйте здравомыслие.

Концентрируясь на собственных ожиданиях, мы забываем и еще один важный аспект отношений между людьми – далеко не все умеют заинтересовать собой с первого взгляда. Вспомните, когда вас последний раз, например на собеседовании, отвергали лишь на основе поверхностного, первого впечатления – каким несправедливым это казалось? На свиданиях все происходит примерно так же: все ждут «искру», все ждут того, что их завышенные ожидания оправдаются, и когда этого не происходит, наступает разочарование. Настоящий, живой человек, сидящий напротив, становится нам неинтересен. Мы кое-как тянем время, поддерживая формальный разговор, но в глубине души давно решили – «не мое!». Знакомая ситуация, не так ли?

**• Второе правило удачного свидания – дать второй шанс.**

Сейчас самое время разрушить еще один прочный стереотип, который живет, а точнее, мешает жить очень многим: *первое, и даже второе, и даже третье свидание – это еще не отношения, и ничто не обязывает вас вступать в отношения.* Этап узнавания друг друга, сближения невероятно сложен. Оба партнера чувствуют себя как на минном поле: один неверный шаг – и все может закончиться, еще не начавшись.

Об этом мало где можно прочитать, почему-то все популярные статьи концентрируются на том, что лучше надеть на свидание, пить или не пить алкоголь на свидании, о чем говорить и т. д., но ни одна из них не пишет о том, что в большинстве случаев не стоит отвергать человека только после одного неудачного свидания.

Большинству из нас нужен второй шанс. Не стоит ждать «ёков» и «искр», они совсем не свидетельствуют о том, что вы нашли «своего» человека. Скажу больше, среди тех, кто так и не получил второго шанса, могло бы сложиться намного больше семейных пар, чем среди тех, у кого «ёкнуло» на первом свидании.

**• Третье правило удачного свидания – займитесь общим делом.**

Третье правило удачного свидания касается того, а где, собственно, свидание организовывать? Первые варианты, которые приходят на ум, – кафе, ресторан, кино – на самом деле для хорошего свидания не подходят.

Дело в том, что кафе и ресторан предполагают большой объем общения на самые разные темы. Но спросите себя, готовы ли вы два часа общаться с незнакомым человеком? О чем вы будете рассказывать? О чем будете спрашивать? Много ли у вас общих тем для разговоров? Считается, что такое общение помогает лучше узнать друг друга, но на самом деле, особенно если собеседники не очень опытные в общении, не очень склонны к коммуникации, необходимость вести интересный диалог может погубить свидание. Кино же не дает даже такого шанса – два часа в темном зале не способствуют узнаванию или сближению друг с другом.

Лучшим выбором для первого свидания станет такое место, где вы вдвоем сможете заняться общим делом, пережить общие положительные эмоции.

Это могут быть городские праздники, концерты, мастер-классы, выставки, интересные вам обоим, и т. д. Если вы оба любите спорт, идите болеть за любимую команду или кататься на велосипедах в парке. Если любите животных, идите на выставку собак или организуйте прогулку на лошадях. В последнее время стали набирать популярность так называемые антикафе, где можно не только перекусить, но и сыграть в настольные игры. *Любой из этих вариантов даст вам возможность не просто сидеть за столиком, пытаясь друг друга хоть как-то развлечь, а развлечься вдвоем по-настоящему, проявить себя, испытать новые эмоции.*

Не приходит ничего в голову? Идите гулять и есть мороженое. Чем бы вы в итоге ни решили заняться, свидание не будет удачным, если на него вы придете не одна. Нет, мы говорим не о маме или лучшей подруге. Сейчас мы говорим о ваших прошлых возлюбленных.

**• Четвертое правило удачного свидания – не приносите с собой прошлые обиды.**

Ни одно новое свидание не будет удачным для вас, если на него вы приведете «призраки» ваших бывших отношений.

Поэтому, перед тем как идти на свидание, вступать в новые отношения, готовиться впустить в свою жизнь еще одного мужчину, убедитесь в том, что с прошлым мужчиной вас больше ничего

не связывает. В том числе негативные чувства и переживания, которые могут досаждают вам даже спустя месяцы, а иногда и годы. Убедитесь, что вы не зависите от прошлых отношений, строите новые отношения не назло «бывшему», не пытаетесь ему что-то доказать. Не брать во внимание прошлый негативный опыт трудно, но это необходимо сделать.

*Нужно стараться не сравнивать нового кавалера и бывшего, потому что особенность нашей психики такова, что бывший при всех его недостатках это сравнение чаще всего выигрывает.* Удержать себя от таких сравнений бывает очень сложно, но необходимо, если вы хотите иметь шанс на счастье. Не стоит сводить разговор к тому, каким нехорошим или, наоборот, прекрасным человеком был ваш бывший. Не стоит вдаваться в подробности ваших отношений, размолвок, ссор и причин расставания. Старайтесь вести себя максимально интеллигентно и корректно в этом вопросе, даже если в прошлых отношениях вас сильно обидели.

#### • Пятое правило удачного свидания – сексу свое время.

Есть и еще одно правило, пятое, оно касается секса на первом (втором, третьем) свидании. Но перед тем как мы перейдем к нему, давайте подведем промежуточный итог. Итак, такое, казалось бы, просто дело, как свидание, превращается на практике в довольно серьезное мероприятие. *К нему необходимо готовиться, готовить себя – провести ревизию старых отношений и новых ожиданий, выработать правильный настрой и придумать интересное место для свидания.*

Допустим, вы подготовились и сходили на свидание по всем правилам, допустим, мужчина вам даже понравился и все сложилось прекрасно. В такой ситуации встает очень каверзный вопрос: на каком свидании вам можно заняться сексом? Вопрос на самом деле каверзный, потому что спрашиваем мы про одно, но на самом деле подразумеваем нечто другое, а именно: на каком свидании нам следует заняться сексом, чтобы иметь шанс на длительные отношения?

Секс на первом свидании редко дает возможность продолжать отношения в верном ключе. Доступный секс снижает вашу ценность как женщины, лишает мужчину желания и возможности вас добиваться.

### Важные итоги

Ходите на свидания не за отношениями, а за новыми встречами и интересными знакомствами.

Не придавайте каждой новой встрече излишнюю ценность, это лишает свидание естественности и заставляет совершать досадные ошибки.

Не стройте больших планов, относитесь к этому проще, как к игре. Не торопите события и не торопитесь надевать розовые очки, если вы изначально видите, что какие-то качества мужчины для вас неприемлемы, не надейтесь, что сможете это изменить.

Партнеров для свиданий подбирайте так, чтобы встреча для вас была и новой, и интересной.

Проявите фантазию в выборе места встречи.

Не стройте ожиданий, не сравнивайте и не отвергайте сразу.

И не думайте о сексе, этот вопрос решится сам собой в свое время.

### Урок 13. Готовимся к свиданию правильно!

Меня часто спрашивают: «Как привлечь достойного мужчину?» Всегда хочется задать встречный вопрос: «А что конкретно для вас означает «достойный»?» С амбициями, хорошо зарабатывающий, серьезный?

Тогда хочется узнать кое-что еще: а что вы сами можете дать такому мужчине? Чем отличается мощный спортивный автомобиль от «оки»?

Он потребляет много топлива и дорог в обслуживании. Топливом для мужчины является ваша женская энергия! Чем сильнее мужчина, тем больше такого «топлива» ему нужно.

Для начала постарайтесь дать более или менее объективную оценку самой себе. Кто вы и что из себя представляете.

Есть легенды, что красивые и успешные мужчины охотно берут в жены простушек. Эти легенды порождены многочисленными сериалами и рассказами про «подруг чьих-то подруг». В реальности, чем сильнее мужчина, тем более «по-женски» сильная женщина ему нужна.

## **Как стать особенной женщиной?**

На этот счет есть несколько рекомендаций.

**1. Станьте ярче.** Прочь серость! Весь ваш внешний вид должен говорить: «Я бодра, здорова, доброжелательна, люблю и уважаю себя». Ухоженные руки и волосы – обязательное условие. Нужно быть яркой, но при этом не выглядеть дешево и вульгарно.

**2. Будьте на виду.** Чем чаще вы имеете возможность оказаться в поле зрения такого мужчины, тем больше вероятность его заполучить. Если вы все время проводите только на работе, где коллектив исключительно женский, то задача трудновыполнима. Выходите в люди. И не абы куда, а именно в те места, которые посещают интересующие вас мужчины.

**3. Смелость не повредит.** Для многих подойти к мужчине первой – это что-то из области фантастики. Вспомните, сколько подходящих мужчин вы пропустили только из-за того, что побоялись первой завести разговор? Я не говорю, что нужно бросаться на улице на каждого симпатичного парня. Но если мужчина показался вам интересным, не бойтесь подойти и представиться, аккуратно, ненавязчиво, с юмором.

**4. Будьте интересной.** Читайте, развивайтесь. Вы должны иметь свое мнение (только не стоит навязывать его с пеной у рта), уметь поддержать разговор на актуальные темы.

**5. Ваши встречи должны стать отдушиной.** Мужчины, особенно сильные и богатые, живут в постоянной борьбе, в холодном и агрессивном мире. Каждый хочет получить от такого мужчины деньги, использовать его силу и положение в своих целях. Вы должны стать тихой гаванью, где мужчина сможет снять напряжение, отвлечься от проблем.

**6. Фантастический секс – мощнейшее оружие.** Сколько диссертаций вы бы ни защитили и как бы великолепно ни выглядели, если в постели у вас не складывается, мужчину вы не завоюете. По секрету скажу, что многие женщины уверены в том, что они прекрасны в постели, но на самом деле партнеры просто боятся обидеть их, умалчивая недостатки.

**7. Расставляйте ловушки.** Мы все подвержены влиянию вещей, имеющих сильную эмоциональную окраску, запахам, переносящим нас в детство, песням, возвращающим память о людях или событиях, и т. д. Ваша задача – создать для мужчины такие якоря, которые будут связаны с вами. Это может быть что угодно – блюдо, аромат, прикосновение, слово, сексуальное действие и т. д.

**8. Поддерживайте интерес.** Замечено, что чем больше человек думает о ком-то, тем сильнее привязывается. На этом факте основан один интересный прием: звоня своему мужчине или переписываясь с ним, скажите: «У меня для тебя отличная новость». На вопрос – о чем, весело отвечайте, что расскажете при встрече (не забудьте придумать что-то не очень серьезное). Этим вы будете вызывать интерес и побуждать мужчину думать о вас. Так же работают и забытые на мужской территории вещи. Многие девушки чувствуют это интуитивно.

**9. Организуйте встречи, сильно окрашенные эмоционально.** Люди, пережившие вместе какое-либо яркое событие, сильнее привязываются друг к другу. Проявите фантазию, прыгните вместе с парашютом, пройдите квест, сыграйте в пейнтбол и т. д.

**10. Скажите мужчине, что умеете чувствовать то, что с ним происходит.** Этим вы покорите его. Главное при этом – быть убедительной.

## **Хочу быть счастливой!**

Неудачное двойное свидание Таню не расстроило, наоборот, скорее развеселило, а вот Светка кипятилась всю дорогу до дома. И даже придумала кучу правил для будущих избранников: обязательно требовать свежие фотографии, отчет о семейном положении, возрасте, месте работы – и больше никаких друзей или подруг. Каждое правило было аргументировано и подкреплено непростым опытом прошлых отношений.

Таня слушала, даже участвовала в обсуждении, но в глубине души не верила, что правила сработают. Нельзя влюбиться в идеальную анкету, но можно влюбиться в неидеального человека и простить ему его неидеальность. А он простит тебя за то же самое.

Придя домой, Таня поняла, что устала от эмоций этого дня. Она почувствовала огромную благодарность судьбе за то, что может просто закрыть дверь своей маленькой, тихой квартирki, оставив всю суету за порогом, за то, что может устроиться на своем диване так, как ей хочется, включить тот фильм, который нравится, и насладиться одиночеством так, как наслаждаются им на маленьком, забытом острове в океане. Только ты и твоя тишина.

Без сомнения, в одиночестве есть свои прелести, и главная из них – возможность почувствовать себя собой. Ничего не придумывая, ничего не изображая, только прислушиваясь к себе. В такие минуты приходят настоящие желания. Они всегда очень простые. В такие минуты понимаешь, чего ты ждешь от жизни на самом деле, куда бы ты хотела идти и к какому результату прийти. Иногда от этих размышлений становится горько, потому что так сильно не совпадает то, чего хочется, и то, что есть на самом деле. Иногда ощущаешь свою беспомощность что-то изменить, а по сути страх следовать за своими желаниями и потерпеть неудачу. Страх отказаться от этих желаний и никогда не узнать, какой на вкус бывает жизнь, когда все твои мечты воплощаются.

И конечно, она думала о Мужчине. Каким он мог бы быть? Таня не имела представления, но чем дольше она о нем думала, тем больше складывался образ. Ей нужен был свой, родной, любимый. Это родство ей представлялось общностью, схожестью интересов, взглядов на мир. В них она видела не только темы и повод для общения, но и поддержку ее собственных убеждений. Он должен быть добрым, заботливым, надежным, уверенным в себе и в жизни, помощником. Мужем и лучшим другом. Ей нужна была семья, одна и на всю жизнь. Дети от любимого, надежного мужчины. Двое детей, две кошки. После кошек пришло понимание дома, она услышала запах свежести, какой бывает в саду после сильного дождя, увидела, как играет солнце в каплях на листьях старой липы, почувствовала сырость деревянной скамейки рядом с домом. И вдруг увидела его, высокого блондина, крепкого телосложения, с доброй улыбкой. Увидела его в белой футболке с дурацким рисунком и в мокрых от сырой травы джинсах. Он шел по дорожке, шел к ней.

Это длилось всего секунду, как наваждение, а когда закончилось, перед Таниным мысленным взором встала вся история ее жизни, ее ошибок, ее слабостей, все, что привело ее сегодня сюда, в эту одинокую, маленькую квартирку. И неудачи с мужчинами, и нелюбимая работа, и отказ от детских желаний в пользу безрадостных, но продуманных взрослых решений. Сейчас она наблюдала свою жизнь со стороны, как будто смотрела сериал. И теперь, как зрителю, ей были видны все промахи, все несказанные слова и поступки, совершить которые так и не хватило духу.

Да, многое хотелось бы изменить, многое – просто забыть. Но забыть было сложно, так же как и отпустить. И это волновало Таню. Она была бы рада попрощаться с прошлым, но не знала как. Но еще больше Таню беспокоило не само прошлое, она боялась его повторить, она боялась так и прожить жизнь, постеснявшись сказать что-то важное, не решившись совершить что-то нужное. Она понимала, что, не изменившись сама, она ничего не изменит и в своей жизни. Именно сейчас, когда она делала первые шаги по пути изменений, она ясно видела, как страшно было бы остановиться на полпути. Возвращаться назад уже не хотелось, но и будущее казалось неясным, тревожным.

За всеми этими размышлениями, под мерное гудение телевизора Таня не заметила, как заснула.

\* \* \*

На своем диване в маленькой квартирке, в огромном городе спала девушка, больше всего в жизни мечтавшая о счастье. Не о покорении горных вершин или вершин научного знания, не о прорывах в технологии или полетах в космос, не о путешествиях во времени, не о миллионе долларов, не о красной ковровой дорожке церемонии «Оскара», а о простом, естественном, но почему-то недоступном многим из нас состоянии – состоянии счастья.

Она спала и видела себя маленькой девочкой в белой блузочке и строгой, черной юбочке, в новых, блестящих туфельках, с большим букетом цветов. Мама, нарядно одетая, на каблуках, вела ее за руку. Мама не так часто наряжалась, не было повода, но в этот день надела лучшее платье. Она видела свою первую учительницу, высокую, стройную, молодую, своих одноклассников, маленьких, немного растерянных. Кучерявую Ирку, с которой потом они просидели за одной партой все девять лет, а после окончания школы почти перестали общаться. Тихоню Катю, маленькую, щуплую девочку, которую не принимали ни в одну компанию и которая умерла от несчастного случая, не дожив до 23 лет. Белобрысого хулигана Игоря, который портил нервы учителям и в школе, и в техникуме, а потом пошел в армию, попал в

горячую точку и получил награду за то, что спас от смерти своих сослуживцев. Активную и везде сующую свой нос Олю, которая еле-еле училась, но благодаря деньгам отца закончила институт и теперь работала на очень хорошей государственной должности. И себя, рядом с молодой, красивой, улыбающейся мамой, себя, первоклашку, стоящую на пороге чего-то важного, новой, захватывающей жизни, и от этого очень, очень счастливую. Без сложностей, без комплексов, без мучительных поисков себя. Не ждущую от будущего ни подвоха, ни предательства. Верящую в то, что у взрослых все правильно, что взрослые все знают и понимают про эту жизнь, а значит, стоит только повзрослеть, как все станет ясно, и ты уже будешь не маленькой девочкой, а все понимающей и знающей, как мама, справедливой, как папа, доброй, как бабушка, умной, как первая учительница. И когда ты станешь такой, перед тобой откроется целый мир, полный возможностей, мир, в котором так интересно жить, совершать поступки, ставить любые, какие угодно сложные цели и стремиться к ним. Бесконечный мир бесконечных возможностей. Выбирай любые, иди любой дорогой и не бойся, ведь в конце каждой из них тебя ожидает награда.

## **Как отпустить прошлое и стать счастливой**

Сегодня модно ругать прошлое, а точнее, детство. Считается, что именно в детстве берут начало все самые серьезные проблемы. *На самом деле далеко не все наши проблемы из детства, многие из них мы успешно создаем, будучи уже во вполне сознательном возрасте.* К сожалению, мы не можем перенестись в детство и по второму разу пережить его, а заодно и всю остальную жизнь. Но мы можем и должны избавиться от того, что осложняет жизнь, причиняет боль и тормозит развитие. Мы должны это сделать ради нашего будущего.

Опыт – удивительная штука. Считается, что опыт учит, что, совершив ошибку однажды, мы никогда не совершим ее снова. Но на самом деле все получается немного по-другому.

Зачастую, совершив ошибку один раз, мы не делаем выводы, не извлекаем пользу на будущее, а стараемся просто избегать таких ситуаций, в которых опять можем ошибиться. Потерпев неудачу в профессии, мы ставим крест на карьере, потерпев неудачу в любви – считаем, что мы ее недостойны (или что все вокруг нас недостойны нашей любви). Неудачный личный опыт подкрепляется неудачным опытом близких друзей или родителей. А удачные примеры воспринимаются как еще одно доказательство того, что везет кому-то, но, конечно, не нам.

Негативный груз прошлого давит, негативные сценарии повторяются, в результате мы теряем способность не то что развиваться в будущем, но и жить в настоящем. Жизнь превращается в мучение, с постоянными самокопаниями и ограничениями. Мы виним судьбу за несправедливость, родителей – за неправильное воспитание, окружающих – за их черствость, не понимая, что главный виновник – внутри нас. Иногда осознание этого приходит вовремя, и мы успеваем измениться, но очень часто – поздно, когда годы ушли и возможности упущены.

Самое страшное в этой ситуации, что многие так и живут, не понимая, в чем причина их проблем и страданий. Что еще страшнее, многие воспринимают такую жизнь как нормальную, не пытаясь ее изменить. Ну и что, что работа не нравится, – многие так работают, ну и что, что муж изменяет, – изменяет, но ведь не уходит же.

Человек – не дерево. Это дерево не может сойти с того места, где его посадили, и вынуждено приспосабливаться к неудачным условиям или погибнуть. Человек, обладая волей и сознанием, может изменить практически все. Но чтобы изменить ситуацию, надо обозначить проблему, признать ее наличие.

## **Каким образом прошлое влияет на нас?**

Во-первых, через обиды и чувство вины. В том числе через обиды на родителей, на бывших партнеров, друзей, одноклассников, начальников из-за несправедливого увольнения и т. д., на всех, кто обидел вас, или вину перед всеми, кого обидели вы. Эти эмоциональные кирпичи мы носим с собой каждый день, иногда даже не осознавая этого. Представьте, что каждый день вам надо таскать за собой мешок с камнями, которые при каждом шаге ранят вас своими острыми краями, оставляют синяки и ушибы на теле. Эмоциональный груз действует примерно так же,

поэтому от него обязательно надо избавляться. Сюда можно добавить и боль от прошлых потерь, и обиды на себя, и чувство вины перед собой, которые часто терзают сильнее всего.

Во-вторых, через повторение старых сценариев. Если все ваши отношения заканчиваются изменами, если вам попадаются только инфантильные, безответственные мужчины, если каждая встреча с родителями заканчивается ссорой, значит, вы живете по-старому, одному и тому же сценарию, значит, вы не делаете выводов из ситуаций, не анализируете причины происходящих с вами неприятностей. Свой опыт вы используете как руководство к действию, проще говоря – постоянно наступаете на одни и те же грабли.

В-третьих, через ограничивающие убеждения. «У меня не получится», «все мужики – козлы», «работу с хорошей зарплатой нельзя найти», «этого можно добиться только через взятку или по знакомству», и т. д. и т. п. Все ограничивающие убеждения основаны или на личном негативном опыте, или навязаны нам другими, как правило, близкими людьми. Если убрать ограничивающие убеждения, перед вами откроется множество новых, интересных возможностей.

Почему прошлое имеет такую силу над нами? Потому что это наша жизнь, другой у нас не было, другой мы не знали, нам больше не с чем сравнивать. Потому что в прошлом у нас было наше детство, пусть временами не очень радостное, была любовь, пусть местами не самая счастливая, были друзья беззаботной юности, пусть иногда не очень честные и справедливые по отношению к нам. Наше прошлое нам понятно и близко, а каково наше будущее? Оно скрыто туманом, его еще нет и совсем не понятно, каким оно будет.

Мы живем по привычке, по накатанной колее, любые изменения – это определенный риск и необходимость прикладывать иногда довольно значительные усилия.

Да, нужна определенная решительность и смелость, для того чтобы измениться. Возможно, этой решительности прибавится, если поймете, что за нерешительность вы платите своей жизнью.

## **Как отпустить свое прошлое?**

Техник, помогающих отпустить прошлое, много, некоторые из них хорошо известны. Но первый шаг всегда одинаков – это признание проблемы. Обижены на родителей? Сформулируйте обиду конкретными словами. Иногда бывает и так, что мы обижаемся на кого-то по привычке – повода для обиды давно нет, но эмоция в свое время не была прожита до конца и осталась в памяти.

Злитесь на бывшего партнера? Возьмите лист бумаги и запишите все, что вызывает вашу злость.

Чувствуете свою вину перед кем-то? Напишите письмо с извинениями, а лучше, если есть возможность, постарайтесь попросить прощения лично. Иногда написать такое письмо один раз бывает недостаточно. Пишите второе, третье письмо, старайтесь изложить на бумаге все свои эмоции, прочувствовать их, пережить и отпустить.

Освободиться от прошлого помогает ревизия планов и привычек. Если их нет, то пришло время их составить. Только планирование не должно становиться способом помечтать, наметить некие цели и забыть о них.

Планирование – доступный и эффективный способ самоорганизации.

Подумайте, какие цели вы хотите достичь, где и кем вы видите себя через год, три? Что для этого необходимо? Большие задачи разбивайте на маленькие, для решения новых задач формируйте новые привычки. Не старайтесь достичь всего и сразу, начните с одной цели, одной задачи, и когда почувствуете, что готовы, добавляйте новые.

Освободиться от прошлого помогает исправление ошибок прошлого. Поссорились из-за пустяка с лучшим другом? Позвоните, помиритесь, и даже если вы так и не возобновите свои отношения, этот маленький камень упадет с вашей души. Иногда такие ошибки исправить нельзя, но в своем настоящем, в будущем можно попытаться их искупить. Особенно это актуально в отношении собственных ошибок. С течением времени наши моральные ценности меняются, спустя годы мы начинаем испытывать неловкость и даже стыд за некоторые поступки и слова. Во многом это естественный процесс, который означает, что вы взрослеете, становитесь мудрее и способны давать оценку своему прошлому. Чтобы сгладить эту неловкость, совершайте

хорошие поступки – помогайте другим, жертвуйте на благотворительность, займитесь общественной деятельностью, волонтерством и т. д.

Хороший способ «помириться» со своим прошлым – переключить внимание с негативных моментов на позитивные. Вспомните все хорошее, доброе, счастливое из того, что с вами случалось, и сохраните эти моменты в памяти. Ваша история и прошлое не изменятся, но изменится ваше отношение к нему и фокус внимания.

Самый, пожалуй, важный момент, когда речь идет о прошлом, это момент принятия прошлого. Оно уже случилось, прошло, его не изменить. И каким бы оно ни было, хорошим или плохим, с ним надо смириться. Постарайтесь исправить то, что можно, а потом просто переверните страницу. Чтобы отпустить прошлое и стать счастливой, надо начать жить настоящим.

## **Урок 14. Учимся жить счастливо каждый день**

Как мы проживаем каждый наш день – так проходит и вся наша жизнь.

Это так просто, так очевидно, когда мы читаем об этом, но вместе с тем так сложно, так невыполнимо, когда дело доходит до практического применения.

*Самая большая ловушка, в которую попадаем мы все, когда думаем о ежедневных радостях (или их отсутствии): это мысли о том, что один день ничего не решает! У нас же впереди так много таких же дней! Ничего страшного в том, чтобы погрузить денек, чтобы потратить его на ненавистную работу или глупого начальника! Мы все успеем, думаем мы. Мы все сможем, думаем мы. У нас все впереди, думаем мы.*

Но на самом деле это не так!

Замечательная жизнь – это просто последовательность замечательных дней. Прекрасно прожитых, счастливых, плодотворных дней, идущих один за другим. И чем раньше вы начнете череду этих дней, тем длиннее будет ваша замечательная жизнь.

Но перед тем как мы начнем учиться жить счастливо, необходимо развеять еще один популярный миф: жить счастливо – просто. Любой может начать в любое время. Для этого ничего не нужно.

**На самом деле, жить плохо – намного легче, чем жить счастливо, особенно если нет привычки к счастливой жизни.** Намного проще во всем видеть плохое, быть недовольной, обиженной на все и всех. Намного сложнее видеть хорошее даже там, где все не так радужно, уметь радоваться даже мелочам в отсутствии больших поводов для радости и не падать духом даже в трудных ситуациях.

**Хочешь быть счастливым – учись!**

### **Упражнение 1. Меньше ждите от других**

Очень часто нам портят жизнь завышенные ожидания от других. Мы ждем, что родители будут обязательно нам помогать, что мужчины будут вежливы, что начальник будет добр, что коллеги будут приветливы и т. д.

Чем меньше ожиданий – тем меньше разочарований.

Позвольте другим быть теми, кто они есть. Не ждите от них ничего, ни плохого, ни хорошего.

### **Упражнение 2. Прощайте других и саму себя**

Чтобы проще было это делать, представьте, что каждая обида – это камень, который вы вынуждены носить с собой. Чем больше обид – тем тяжелее вам идти, тем больше болят ваши руки, тем меньше у вас остается сил на любимые дела и близких людей.

Избавьтесь от обид, простите себя и других.

Выбросьте сумку с камнями и идите по жизни легко и свободно.

### **Упражнение 3. Ищите счастье в мелочах**

Большие поводы для радости и счастья случаются с нами не каждый день, но ничто не мешает нам складывать большую картинку счастливого дня как пазл, из отдельных маленьких кусочков.

Ищите счастье в мелочах – и вы никогда не будете несчастны.

Светит солнце? Прекрасный повод порадоваться погоде. Промокли под дождем? Зато как приятно согреться горячим чаем и уютным пледом. Утром надо вставать на работу? Зато у вас есть работа, есть возможность кому-то помочь и заработать деньги для себя. Нет работы? Значит, самое время пересмотреть свои планы и, может быть, даже начать новую главу книги жизни.

#### **Упражнение 4. Любите себя**

Никогда не думайте о себе плохо. Никогда! Вы – это самое главное, самое ценное, что у вас есть. Вы – самый важный человек в вашей жизни. Относитесь к себе соответствующе.

Любите себя и не забывайте хвалить.

Возьмите за правило каждый вечер хвалить себя за хорошие поступки и дела. Делайте себе комплименты почаще, даже без повода. Результат не заставит себя ждать.

#### **Упражнение 5. Помогайте другим**

Иногда именно это позволяет выбраться из самых сложных личных проблем и кризисов. Помогая другим, даря им надежду и радость, вы и себе даете шанс на лучшее.

Помогая другим – вы помогаете и себе.

Только не ждите ничего взамен. Помогайте искренне, от души.

#### **Упражнение 6. Находите удовольствие в одиночестве**

Казалось бы, что может быть хорошего в одиночестве? Но если забыть навязанное нам представление о том, что одиночество – это плохо, можно сразу решить очень много личных проблем. Одиночество – не наказание, это источник вашего развития, самопознания, источник ваших сил и вдохновения.

Полюбите быть в одиночестве – и вам никогда не будет скучно.

Используйте это время для того, чтобы научиться чему-то новому, понять себя, построить планы на будущее.

## **Глава 2. Роман с ним**

### **Новая любовь – новые сомнения**

«Почему не спишь?»

«Очень жарко, не могу спать. Кажется, скоро дождь пойдет».

«А у нас уже идет. Но легче не стало».

«А ты сам чего не спишь? Разве завтра на службу не надо?»

«Мне к 4 утра надо в часть явиться, уже ни к чему ложиться. Да и жаль тратить время на сон. Хочу фильм один посмотреть, как раз посмотрю и поеду на работу».

«У меня идея – давай вместе смотреть! Ты у себя, я у себя, у меня выходной завтра, посижу с тобой немного».

Вот уже почти три недели они переписывались, и Таню этот виртуальный роман захватывал все больше. Ей нравилось даже то, что формально Игорь ни разу не пересек рамок дружеского общения, ни словом, ни полусловом не намекнув на что-то «большее», не задал ни одного провокационного вопроса. Такое с Таней случилось впервые и вначале даже насторожило.

Эта на первый взгляд ни к чему не обязывающая дружба давала им возможность общаться на любые темы. Она чувствовала, что Игорь с ней откровенен, что никакого камня за пазухой в виде тайных мотивов у него нет. И это давало ей возможность самой быть открытой к общению.

Идея Игорю пришла по душе, Таня поняла это каким-то шестым чувством, интуицией, которая редко ее обманывала. Никогда еще Таня не бывала на таком необычном свидании. Уютно устроившись на своем любимом диванчике, с чашкой зеленого чая с лаймом и любимыми конфетами, ей было тепло и приятно оттого, что на другом конце города, перед открытым окном,

с летающими от ветра по комнате легкими шторами, сидит молодой человек и думает о ней. Стоило ей бросить фразу, как он тут же отвечал, причем всегда впопад, всегда интересно. Игорь знал, где лучше отшутиться, а где стоит сказать как есть. Таню иногда удивлял ход его мыслей, некоторые его замечания казались странными, но, поразмыслив, она понимала, что за ними стоит не отсутствие мысли, а наоборот, ее неожиданный поворот.

Сам факт знакомства через Интернет в равной степени и пугал, и интриговал Таню. Ей было очевидно, что раз у них все так хорошо складывается, то следующим шагом должно стать знакомство реальное. Но в глубине души ей было немного страшно переводить общение на новый уровень, она боялась разочароваться в человеке, к которому уже успела привыкнуть. И еще одна мысль не давала ей покоя. А что, если, наоборот, он окажется еще лучше, и не просто лучше, а тем самым долгожданным, нужным, важным человеком? Чем больше они переписывались, тем сильнее Таню мучил этот вопрос.

Но пока Таня мучилась сомнениями, Игорь охотно продолжал переписку, без малейшего намека на личную встречу. Таня знала о нем все: где он работает, где живет, кем работают его родители, чем он увлекается и что не любит. Таня видела щенячьи фотографии его собаки и фотографию его татуировки. Она знала имена его коллег и любимый сорт кофе. Казалось, они были знакомы не первый год. Игорь расспрашивал Таню меньше, может быть, из скромности, может быть, оттого, что не был таким любопытным.

Однажды Игорь прислал Тане снимок своего компьютера, где в качестве заставки на рабочем столе стояла ее фотография. Этот небольшой жест очень растрогал ее. В голове пронеслась мысль о том, что им надо обязательно встретиться! Даже если у них ничего не получится, она должна об этом знать, и чем раньше она это узнает, тем лучше для нее, потому что с каждым днем она влюблялась в него все больше и больше.

Игорь на удивление легко согласился на встречу. Он ко всему относился легко, и Таня не могла понять, почему так. Это не было равнодушием – он, очевидно, не был равнодушен к ней, но что это, Таня не могла ответить. Она сталкивалась со страстью и с неприятием, с желанием и с безразличием, с негативом и даже с любовью со стороны мужчин, но никогда не сталкивалась с таким спокойствием.

Встретиться договорились в парке. Лето уже уходило из столицы, но еще можно было гулять и есть мороженое в свое удовольствие. Таня шла на свидание к Игорю, и, несмотря на теплую погоду, ей было холодно от страха и напряжения. Только сейчас ей пришла в голову мысль о том, что, может быть, она все выдумала? Выдумала эти чувства, виртуальные отношения, идеального мужчину, а на самом деле ничего и нет. И именно поэтому Игорь всегда такой спокойный, потому что просто не из-за чего волноваться? Сомнения терзали ее, но она твердо решила для себя все выяснить. Прямо сегодня.

## **Сомнения и страх в отношениях – это норма?**

Начало отношений – период, связанный не только с романтическими надеждами и радостью встреч, но и со множеством страхов и сомнений как в себе, так и в партнере. И если дать волю этим сомнениям и страхам, отношения могут закончиться, даже не начавшись. Этот сценарий настолько часто встречается, что впору открывать курсы, посвященные тому, как все не испортить.

Да, конечно, не только со страхами и сомнениями связано начало знакомства. Наравне с симпатией и влечением, здесь есть место и неловкости, и стеснительности, и стремлению показаться лучше, чем есть на самом деле. *Причина всего этого одна – с незнакомым, по сути, человеком сложно сразу и верно построить общение.* Период узнавания – интересный, но и волнительный, пока информации друг о друге мало, всегда есть вероятность оступиться и все разрушить. К сожалению, для некоторых эта вероятность становится определяющей.

«Он такой умный, я недостойна его», «он такой красивый, он бросит меня и найдет кого-то лучше», «у него непрестижная работа, что скажут подруги?», «у нас так мало общего, у нас не может быть будущего». Знакомо? Такие или похожие вопросы задавала себе в начале отношений практически каждая из нас. Некоторые особенно впечатлительные боятся взглянуть начинающиеся отношения, прячут партнера не только от родителей, но и от друзей, хранят молчание в социальных сетях, чем вызывают непонимание у второй половины. Часто волнение и

страхи передаются от одного партнера другому, и вот уже не один, а сразу оба начинают сомневаться.

Нередко к сомнениям присоединяется ревность. Ревнивец начинает прочесывать Интернет в поисках фотографий бывших, выяснять подробности прошлых отношений и причин разрыва, искать признаки возможных измен, контролировать поступки и звонки. Все это – путь в никуда, потому что, даже убедившись в невиновности партнера, прекратить ревновать и сомневаться очень трудно.

Страхи и сомнения разрушают множество отношений, а жаль, потому что проблема имеет простое решение – поговорить со своим партнером. Спросите его начистоту о цели ваших отношений, о том, поддерживает ли он контакт с бывшими и почему расстался, нравится ли ему его непрестижная работа и собирается ли он ее менять? Вполне может оказаться, что девушка, которая была рядом с ним на найденной вами в соцсетях фотографии, – его сестра, а эта работа необходима для того, чтобы закончить обучение и занять другую, хорошо оплачиваемую должность.

Откровенный диалог – ключ ко многим дверям.

Не бойтесь спрашивать, но старайтесь, чтобы общение не превратилось в допрос.

Не осуждайте ответы партнера, не спорьте и не доказывайте ему, что он не прав или неверно живет.

Не приукрашивайте ответов партнера, не надейтесь на то, что сможете изменить в нем то, что вам не нравится или для вас неприемлемо.

Вы не знаете, как должен жить другой, и точно не имеете права советовать или заставлять. Все, что можно сделать на данном этапе, – принять полученную информацию к сведению, сделать свои выводы и определиться, стоит ли оставаться с этим человеком или у вас действительно ничего не выйдет.

Проверено: открытый диалог поможет устранить большинство страхов и сомнений.

Вместо того чтобы тратить время и эмоции на «накручивание» себя и шпионскую деятельность, просто поговорите по душам. Казалось бы, что может быть проще? Но и тут многие испытывают страхи – страх обидеть, страх спросить что-то лишнее, страх услышать неприятный ответ. Многие не решаются на диалог потому, что просто не решаются задать вопрос, не умеют говорить о важных вещах «глаза в глаза», теряются, не находят слов.

Поэтому часто более удачным вариантом кажется оставить все как есть и подождать, что будет. И это было бы допустимо, если бы мы умели просто ждать, не накручивая себя в своих фантазиях, не мучая партнера полунамеками и странными придирками, не усложняя все, а просто выжидая, давая возможность отношениям развиваться. Но у многих ли хватает на это терпения и сил?

Именно поэтому диалог был и остается самым простым и эффективным способом разобраться со своими страхами и сомнениями. Не стоит бояться спрашивать, если в идеале вы хотите построить честные, доверительные отношения. *Не стоит бояться услышать не тот ответ, на который вы рассчитывали, если он будет правдивым. Боязнь услышать не то подобна стремлению спрятать голову в песок, по принципу «не вижу, не слышу, значит, этого нет».* Нет, «это» есть, и если «это» (чем бы оно ни было) является серьезным препятствием для ваших отношений, лучше выяснить это сразу, на начальном этапе, чем позже, когда вы успеете влюбиться друг в друга и расставаться будет еще сложнее.

Если разговоры на сложные темы даются вам с трудом, задайте свои вопросы по переписке, в телефонном разговоре. Часто это снимает неловкость, дает возможность обдумать формулировки, скрыть волнение.

Помните, умение вести диалог пригодится вам не только на этапе знакомства. Без этого навыка сложно построить отношения как таковые. В конечном итоге, не только сила любви и взаимного притяжения определяет то, насколько крепкими и счастливыми будут ваши отношения, но и то, насколько вы умеете говорить друг с другом и слышать друг друга.

Есть еще один важный момент, о котором многие забывают.

Честный, открытый диалог с самого начала помогает определить стандарт в отношениях. Важно с самого начала установить планку на нужную высоту, показать, что между вами не должно быть недоверия или обмана. И если такой стандарт не подходит вашему партнеру, то лучше узнать об этом сразу.

Редко кому удается избежать страхов и сомнений начала отношений. Они не всегда бывают связаны с нашей подозрительностью или неуверенностью в себе. Иногда это страх перед тем, как изменится ваша жизнь с приходом в нее другого человека. Да, ваша жизнь обязательно изменится, но не об этом ли вы мечтали? Главное при этом – помнить, что отношения даже с самым идеальным партнером – это всегда работа, всегда компромисс, но наградой за эту работу может стать то самое счастье, о котором мы мечтаем, которое мы ищем и ждем.

### **Недостатки – повод расстаться?**

Таня почти подходила к парку, когда получила сообщение в соцсети.

«Я у центрального входа».

Сердце Тани подпрыгнуло и замерло, она хотела остановиться, чтобы перевести дух и подойти к парку с беззаботным, веселым настроением, но вместо этого только ускорила шаг. Она могла думать только о том, что через каких-то пару минут получит ответ на мучивший ее вопрос: обернется ли очередное знакомство провалом, или она получит-таки свой долгожданный шанс на счастье. Удивительно, но Таню совсем не волновал вопрос, понравится ли ей Игорь или нет, она была уверена, что понравится, ведь она, как ей казалось, так хорошо его знала – по фотографиям, рассказам. Она не думала сейчас о том, что на самом деле много дофантазировала, что реальный человек может оказаться совсем-совсем другим.

Больше всего ее беспокоило, понравится ли она Игорю? Она боялась его разочаровать, боялась оказаться хуже того образа, что сама же создала по переписке, – не такой кокетливой, не такой остроумной, не такой обаятельной. Что, если она настоящая разочарует его?

Она боялась, потому что прекрасно знала, какой невиданной силой обладают мелочи и как один, казалось бы, пустяк в виде некрасивого смеха или оттопыренных ушей способен решить судьбу всего знакомства. Она боялась того, что в какой-то момент их общения заигралась и представила себя лучше, чем она есть на самом деле. Она пыталась вспомнить, было это или нет, но мысли лихорадочно путались в голове, совсем не подчиняясь ее воле.

Игоря она увидела издали и сразу поняла, что это он. Собственно, кроме него, у главных ворот парка никого и не было. Даже издали Таня заметила, что он «не такой», как она ждала: чуть более полноватый, чуть менее высокий, а черты лица казались грубее, чем на фотографиях. Чтобы оценить это, Тане потребовалось, по ее ощущениям, меньше секунды. Станным образом несовершенство Игоря успокоило ее. Она заставила себя улыбнуться, когда подходила к нему.

– Привет! – Она даже не стала называть своего имени, зачем, если он прекрасно его знает? – Прости, что немного опоздала.

– Привет! Нет, ты не опоздала, я специально пришел пораньше.

«Что говорить дальше? Что делать дальше?» – Таня не знала, откуда у нее, в общем-то робкой девушки, это странная привычка контролировать и нести ответственность в ситуации, когда самым правильным решением было бы эту ситуацию отпустить. Она боялась, что если срочно не придумает удачного продолжения свидания, знакомство начнет рассыпаться в прах.

– Пойдем мороженого поедим? Любишь мороженое?

– Почему бы и нет, люблю, конечно.

Игорь реальный оказался не таким многословным, как Игорь виртуальный. Таня чувствовала себя обязанной поддерживать разговор и после некоторых неудачных попыток нащупать тему беседы вспомнила, что они оба любят хорошее кино и хорошую литературу. Эта мысль, как желтый спасательный жилет, вытолкнула ее на поверхность из бурного и хаотичного водоворота мыслей.

Оказалось, что о кино Игорь может говорить часами. Он помнил названия и актерский состав всех лучших кинолент, вышедших за последние двадцать лет, мог объяснить, почему тот или иной фильм плох, несмотря на успех в прокате, и, наоборот, в чем прелесть незаметно прошедшего фильма. Он без всякого Интернета мог назвать десяток лучших мистических детективов и самых смешных из всех глупых комедий.

Они разговаривали так оживленно, что мороженое успевало таять и капать на пыльный асфальт. Чем больше они разговаривали, тем сильнее он нравился Тане, и уже не имели значения ни вес, ни рост, ни простые черты лица, которые странным образом преображались, когда он с увлечением о чем-то говорил.

С обсуждения кино незаметно перешли на путешествия. Оказалось, что Игорь не был нигде, за исключением поездок на море с родителями в раннем детстве.

– И даже не хочешь нигде побывать? – Таня, увлеченная путешествиями, не могла в это поверить.

– Нет, честно говоря, я больше всего люблю отдыхать дома. У меня не так часто это получается.

– А кафе, любишь ходить в кафе, пабы, рестораны? Или, например, на велосипеде кататься?

– У меня в деревне есть мопед, мы с братом на нем на речку летом гоняем. А кафе – не люблю, нет, и вообще не люблю все места, где много людей. Чем меньше их вокруг, тем лучше.

Игорь продолжал о чем-то говорить, но Таня на какое-то мгновение перестала его слушать. Как же так, он не любит ничего из того, что принято любить. А как же походы в пиццерию на выходных вдвоем и с друзьями, вечерние романтические посиделки за чашкой кофе с маршмеллоу в модных кофейнях? А как же пятничная игра в мафию (Таня никогда не играла, но всегда думала, как было бы здорово начать!)? Если он такой домосед, неужели ничего этого у них не будет? А отдых вдвоем на море или где-нибудь в Праге? Ночевки в отелях, перелеты, прогулки по старым улочкам и купания на закате? Неужели и этого у нее никогда не будет?

Таня растерялась. Сейчас, когда он сказал об этом, она и сама заметила, как не по себе ему просто гулять по парку, как автоматически он переходит на быстрый шаг и ей приходится постоянно его притормаживать. Неужели даже таких простых прогулок у них не будет? Таня чувствовала, как из сложившегося давным-давно у нее в голове пазла идеальных отношений выпадают не просто отдельные детальки, а целые фрагменты. Она никогда не думала, что может быть все совсем по-другому, и оказалась не готова к тому, что никогда не прогуляется с любимым по полосе прибоа под низким, усыпанным звездами южным небом не потому, что у нее не будет любимого, а потому, что любимый не любит ездить на юг.

Таня не представляла себе, как можно всю жизнь просидеть дома. Впрочем, она тут же решила, что «всю жизнь» – это слишком долго и абстрактно и лучше пока отложить этот вопрос.

– А я люблю гулять, – несмело закинула удочку Таня. – Люблю путешествовать, на велике кататься.

– А я люблю в компьютерах копать, могу починить, собрать, разобрать. Люблю в игры поиграть, я в этом, можно сказать, профи.

«Он еще и в игрушки играет. Хотя... чего это я, нет идеальных на свете. Он хотя бы не женат. И он мне очень нравится». Таня улыбнулась Игорю.

– Тогда расскажи про свою любимую игру.

## **Никто не идеален. Стоит ли мириться с недостатками?**

Никто из нас не идеален – это на самом деле так. Даже на солнце, как известно, есть пятна. Сталкиваясь с недостатками близких людей или случайных знакомых, мы каждый раз удивляемся: как же так? Примерно такая же реакция возникает, когда нам указывают на наш недостаток, который мы зачастую и недостатком-то никогда не считали.

Самый распространенный пример – привычка опаздывать. Кто-то терпеть не может опаздывать, для других – небольшое опоздание в порядке вещей, а третьи даже считают его своей индивидуальной чертой, частью имиджа. Скажи им, что это недостаток, – скорее всего, возмутятся.

Недостатки, наши или чужие, являются, пожалуй, самой частой причиной конфликтов между мужчиной и женщиной. То, что для одного норма, для другого – неприемлемо, то, что для одного привычный образ жизни, для другого – стоп-фактор для отношений или причина развестись.

Интересный факт: если мы понаблюдаем за развитием отношений от знакомства до разрыва, то заметим, что в самом начале влюбленные склонны обращать больше внимания на положительные качества друг друга, ценить и хвалить их. Но чем дальше развивается роман, тем больше мы привыкаем к достоинствам, начинаем воспринимать их как нечто обыденное, само собой разумеющееся, и тем ярче на этом фоне проявляются недостатки партнера. *То, что вначале казалось чудачеством, незначительной платой за совокупность достоинств, выходит на первый план и постепенно заслоняет все хорошее.*

Несложно догадаться, чем заканчиваются такие отношения. Но парадокс в том, что мы с самого начала чаще всего знаем о недостатках партнера, но они нам не мешают. С течением

времени партнер остается таким же, но меняется наше к нему отношение. Многие девушки считают, что смогут смириться с недостатками партнера или даже переделать его, но и то и другое – заблуждения.

Важно снять розовые очки до того, как все пойдет слишком далеко и расставание станет болезненным.

*Часто мы так отчаянно хотим в отношения или замуж, что готовы закрывать глаза почти на все, на невнимание и хамство, на жадность и плохой характер, на любовь к выпивке и угрозы насилия. Но жить с этим очень непросто.*

Есть и другая крайность борьбы с недостатками, когда в общем-то хорошего мужчину женщина пытается переделать под себя только потому, что ей так хочется, так удобно. Нередко нетерпимость к особенностям партнера приводит к крушению семей и пар – влюбленные расстаются, мужья и жены разводятся.

Еще чаще в семьях начинаются постоянные внутренние конфликты – от «пилений» до скандалов с бурным выяснением отношений. Женщинам в мужчинах часто не нравится отдых мужей с друзьями, вредные привычки мужей, стиль одежды и даже манера разговаривать.

Но не рушить же из-за этого семью, особенно если в ней растут дети?

## **Мириться ли с недостатками?**

Многое зависит от того, что мы считаем недостатком – незакрытый тюбик зубной пасты или тягу к спиртному.

Одно дело – жить с хроническим алкоголиком или наркоманом, который не работает, буянит и выносит из дома вещи (это уже ваше неразумное решение положить свою жизнь на жертвенный алтарь, неясно зачем). И совсем другая ситуация, когда нормальный, социально адаптированный мужчина позволяет себе раз в месяц отдохнуть в кругу друзей, съездить на пару дней на рыбалку или сходить на футбол. В конце концов, можно отойти в сторону, если неприятен табачный дым, а муж решил выкурить сигарету-другую.

В остальном же необходимо решить для себя важный вопрос: **готовы ли вы принять любимого мужчину целиком, без условий, со всеми его недостатками и достоинствами?** Готовы ли вы не упрекать его в недостатках, не ставить их ему в вину? Вопрос, на самом деле, очень сложный, потому что, как упоминалось выше, к достоинствам мы быстро привыкаем, но привыкнуть к недостаткам и смириться с ними – намного сложнее.

«Правильная» борьба с недостатками партнера – это не желание изменить его, а желание изменить себя, научиться принимать своего близкого человека целиком, со всеми плюсами и минусами.

В психологии есть полезный прием: *когда человек сделал что-то плохое, ему не говорят “ты плохой”<sup>1)</sup>, ему говорят “ты поступил плохо”, разделяя оценку личности и оценку поступка личности.* Таким образом, если ваш партнер, например, курит, это не значит, что у вас плохой партнер, ведь при этом он добрый, заботливый, честный, щедрый (список можно продолжать). Если, несмотря на все это, вы будете акцентировать внимание только на курении как недостатке, он решит, что либо его достоинства вам неважны, и обидится, либо начнет прятать от вас свою привычку, появится повод для лжи. Какой выход? Если вы не переносите запах дыма, договоритесь, что он не будет курить в доме и рядом с вами. Если вы принципиально против курения, вам придется решить, чем вы дорожите больше: своими принципами или своими отношениями. И, сделав выбор один раз, придерживаться его в будущем. То есть если вы решите, что мужчина дороже, то откажитесь от мысли упрекать его курением при каждом удобном случае.

Принять человека – не значит просто смириться с его недостатками. Это значит позволить ему иметь свой взгляд на те или иные вещи, взгляд, который может быть отличным не только от вашего (или вашей мамы), но и от общепринятого, уважать его мнение, идеалы и ценности. И, в свою очередь, иметь право на ответное принятие, со всеми вашими особенностями и «тараканами».

Более того, принятие другого начинается с принятия себя. Часто можно слышать, что мы не можем простить другому то, что не можем простить себе. На практике это выглядит примерно так: я не идеальна, мне не нравится то, что я не идеальна, хочу быть идеальной; он не идеален, мне не нравится то, что он не идеален, хочу идеального.

Принятие себя (и другого) выглядит иначе: да, я не идеальна, я понимаю это и люблю себя такой, какая я есть; да, он не идеален, я понимаю это и люблю его таким, какой он есть.

К сожалению, как бы мы ни старались, не все недостатки получается принять и понять, особенно если эти недостатки серьезно сказываются и на вашей жизни.

## **Урок 15. Учимся принимать недостатки**

На старте отношений мы стараемся по максимуму скрывать раздражение и прочие негативные эмоции, которые возникают у нас к партнеру. Зато когда отношения переходят на стадию устоявшихся, мы расслабляемся и начинаем выражать негатив в полной мере. Именно поэтому так часто звучит избитая фраза «а вот раньше он (она) был (была) совсем другим (другой)».

Чтобы избежать этого, важно запомнить следующее.

1. Выбирая партнера, не забывайте: нет людей без недостатков (у вас их тоже масса). Но! Есть те недостатки, с которыми мы готовы мириться, а есть абсолютно неприемлемые и несовместимые с нашим представлением о нормальных отношениях. Если видите неприемлемую черту характера – не соглашайтесь на отношения. Не надейтесь, что он изменится или стерпится-слюбится.

2. Выражайте свое недовольство только в «я-форме».

Вместо «ты всегда делаешь / говоришь / поступаешь...», «ты никогда не делаешь / говоришь / поступаешь...»:

- «Я расстраиваюсь, когда ты...»
- «Меня обижает, что ты...»
- «Я злюсь, когда ты...»

3. Никогда не оскорбляйте близких. Конфликт разрешится, а осадок останется.

И последнее.

О своих желаниях или недовольстве говорите прямо. Без намеков, прямо и открыто. Ваш партнер не телепат, он не догадается.

Что делать в том случае, если ваш партнер видит жизнь и перспективу ваших отношений совершенно «другими глазами»? Выход один – необходимо просто попытаться понять партнера.

Далеко не всегда ситуация безнадежна. Например, если ваш партнер предпочитает трудиться на любимой работе с маленькой зарплатой, а не идти на неинтересную ему и трудоемкую, но более оплачиваемую работу, это можно понять и даже принять. В конце концов, с отдохнувшим, жизнерадостным и довольным своей судьбой партнером гораздо приятнее жить и взаимодействовать, чем с уставшим, издерганным человеком, который не только будет «отрываться» по мелочам на вас, но и вполне может от неудовлетворенности жизнью искать интриги на стороне или стать завсегдатаем питейных заведений.

Лучше выяснить возможные противоречия в самом начале отношений.

Например, если для вас главное – материальные ценности, то вряд ли вам стоит выходить замуж за «романтика», чьи интересы лежат в совершенно иной плоскости. Такая же модель применима и к другим ситуациям. Чем больше у партнеров общего, тем удачнее будут их отношения.

Интеллектуальный и образовательный уровень, социальное положение, культурные вкусы – чем они ближе, тем лучше. Если же расхождения во взглядах появляются в процессе брака или отношений, то надо очень серьезно проанализировать свою ситуацию.

Для этого лучше всего составить таблицу, в которую в один столбец записать все плюсы, а в другой – все минусы совместной жизни. Если минусов будет несоизмеримо больше или они таковы, что закрыть на них глаза не получится, то стоит расстаться.

В качестве крайней меры для спасения ситуации можно попытаться «надавить» на партнера с помощью других членов семьи, мнение которых ему небезразлично. Возможно, стоит проконсультироваться с его родителями или другими родственниками или подключить общих детей, если они уже большие.

Но есть ситуации, в которых следует отказаться от мысли спасти отношения любой ценой. В каких ситуациях совместное проживание становится невозможным?

1. Полное пренебрежение интересами и желаниями своего партнера.

2. Эгоистичное поведение, которое свидетельствует о том, что ваш партнер или не созрел до нормальных семейных отношений, или они ему наделили настолько, что уже не представляют никакой ценности.

В этих случаях не только можно, но и нужно разойтись, поскольку в дальнейшем отношения будут лишь ухудшаться, а вы – терять свое время, бесценный ресурс, который еще понадобится вам для того, чтобы наладить свою жизнь с более подходящим человеком.

### **Настоящая близость**

Ветер без всякого стыда срывал золотой наряд с деревьев. Осень в этом году выдалась ненастной, с дождями, с бегущими по небу высокими, неприветливо серыми облаками. Под ногами драгоценной слюдяной пленкой блестели лужи, в которых, как в янтаре, застыли желтые, алые, зеленые листья. Таня летела на работу. Она теперь каждое утро летала, она была счастлива. Даже на работе знали, что у нее роман с лейтенантом, хотя подробностей она никому не рассказывала. Ну разве что только Светке и Маше.

После их первого свидания Игорь стал более внимательным, даже нежным, а значит, свидание прошло удачно. Их роман по-прежнему был больше виртуальным, чем реальным, встречаться удавалось нечасто из-за сложного рабочего графика Игоря. Зато переписывались они очень много, и темы для разговоров, казалось, не иссякали. Но самым важным для Тани было ощущение того, что она больше не одинока, она чувствовала, что рядом с ней есть близкий человек, который в случае необходимости позаботится о ней, поддержит. Такого она не испытывала, даже встречаясь с Андреем, – даже в моменты абсолютной близости между ними всегда стояла его жена.

Помня о том, что Игорь небольшой любитель прогулок, Таня и не настаивала на том, чтобы он проводил с ней время таким образом. Зато вместе с Игорем Таня побывала на всех кинопремьерах осени. Против такого времяпрепровождения никто из них не возражал, тем более что несколько раз, когда сеансы заканчивались уже ближе к полуночи, Игорь оставался ночевать у Тани.

К таким вечерам Таня всегда готовилась, придумывала что-нибудь необычное на ужин, хотя никогда не считала кулинарию своим коньком. Но после того как Игорь признался, что картошка-пюре ему привычнее, чем гратен «Дофинуа», Таня поняла, что изысканной кухней его не удивить, и переключилась на традиционные котлеты и борщи.

Выходные, особенно если Игорь работал, она с удовольствием проводила с подругами, тем более ей было что с ними обсудить, да и их новости было интересно послушать. Светка, очень неожиданно для всех, начала встречаться с мужчиной на пару лет себя моложе и почти на два десятка сантиметров ниже.

Личность этого мужчины она хранила в тайне, Таня и Маша видели его только на фото и знали о нем только то, что зовут его Валера. На вопросы подруг о том, где и как они познакомились, Светка отвечала уклончиво, что тоже было на нее не похоже. Чем же зацепил подругу таинственный Валера? Таня надеялась расспросить об этом подругу вечером за ужином.

– Ну, рассказывай, что за принц у тебя появился? От всех этих секретов мне уже не по себе. – Таня сразу начала с главного.

– Таня, не знаю, что рассказать, поэтому и секретничаю. Все как-то неправильно, непонятно. – Светка выглядела скорее растерянной, чем влюбленной по уши.

– Как же тебя угораздило ввязаться в неправильные отношения? – Таня была не на шутку удивлена.

– Вот это и непонятно!

За пиццей и кофе с пончиками Тане удалось узнать, что покоривший подругу «неправильный» Валера был довольно удачливым бизнесменом с офисом в центре города. Вместе с ним Светка уже успела побывать в нескольких ресторанах, о которых Таня знала только по вывескам и фотографиям звезд в Инстаграме. Валера водил ее и на закрытый показ нового российского фильма, где познакомил с именитым режиссером. Под руку со своим новым кавалером Светка попала в мир, о котором раньше только слышала и читала в бульварной прессе. От всего происходящего у нее захватывало дыхание, еще сильнее ее сердце забилося, когда Валера однажды вечером пригласил ее к себе домой и между делом завел разговор о семье.

– Вот это поворот! Предлагал замуж?

– Нет, замуж не предлагал, просто стал рассказывать о том, как ему хочется завести семью, детей, как надоело жить одному и все такое. Не то чтобы я на свой счет все это приняла, но, наверное, он неспроста об этом заговорил? Как думаешь?

– А может, это прием пикапа у него такой? Ловить порядочных девушек на разговоры о замужестве?

– А зачем ему меня ловить? У нас уже все было, и уходить я вроде не собираюсь.

– Тогда почему ты считаешь эти отношения неправильными?

– Потому что я никогда не могу понять, когда он говорит искренне, а когда – нет. Когда мы вместе, он весь такой нежный, заботливый, а когда нет – ведет себя так, будто я его секретарша. Или еще хуже. После того разговора про семью он мне целый день не звонил. А когда я ему на следующий вечер позвонила сама, сказал, что занят, что в командировке, хотя я четко слышала музыку и смех в трубке. И после этого еще два дня не звонил, а потом приехал как ни в чем не бывало. Это разве нормально?

– Может быть, в их гламурной среде такие правила?

– Какие правила? Вести себя как мудака? Может, я, конечно, отстала от жизни, но мне кажется, как бы ни был мужчина занят, уж позвонить-то время можно найти?

– Может, он боится, что вы слишком сблизитесь?

– О, я эту фразу сто раз слышала. Надоело! Мужчина боится того, мужчина боится сего. Не звони часто, ты напугаешь мужчину! Не заводи разговор о семье, ты напугаешь мужчину! Не показывайся ему без макияжа и прически, ты напугаешь мужчину! Почему все мужчины пугливые, как суслики? Теперь понимаешь, почему я ничего не рассказывала? Я даже не уверена, что мы все еще встречаемся!

После ужина Таня шла домой и думала о том, какие отношения сегодня можно считать близкими, а какие – нет. Выходило, что грань между наличием отношений и их отсутствием не просто очень тонка, но и проходит у всех в разных местах. А что делать, если границы не совпадают? И что нужно для того, чтобы создать по-настоящему близкие отношения?

### **Как построить по-настоящему близкие отношения?**

Близость в отношениях – это не прихоть, не пережиток времени, это потребность, которая реализуется, когда мы по-настоящему кому-то важны, необходимы.

Близость – это не привязанность, не зависимость, у близости совершенно другая природа.

Близость – это особенная связь между двумя людьми, взаимная ориентированность друг на друга, создающая тепло и искренность во взаимоотношениях и определяющая их ценность.

Близкие люди не обманывают друг друга, не пренебрегают друг другом, не бросают в беде, не осуждают. Близкий человек всегда и в любой ситуации на нашей стороне.

Близость и любовь – не синонимы, любовь может быть и без близости, а близость часто возникает не только в отношениях мужчины и женщины, но и в отношениях с друзьями и родителями. И именно родители учат нас близости. Это как раз тот случай, когда склонность к близким отношениям или, наоборот, невозможность их построить берет свое начало в детстве.

Первые близкие отношения возникают у нас с родителями, как правило с мамой. Именно к маме мы бежим за утешением и помощью, именно мама лучше всех понимает нас и принимает, именно мама во что бы то ни стало старается нас поддержать и защитить. Именно мама больше всех и абсолютно искренне радуется нашим даже небольшим успехам. Абсолютное принятие и создает ту модель близости, которую потом мы будем искать и в отношениях с возлюбленным. Или не создает, если в детском возрасте близости с матерью по каким-то причинам не было.

Когда первый опыт установления близости с матерью заканчивается неудачей, человек закрывается эмоционально, не желая быть или казаться уязвимым. Эта модель поведения может сохраниться и во взрослой жизни, приводя к тому, что человек просто не умеет или не способен на близость. В отношениях он кажется холодным, отстраненным, закрытым, но это не потому, что он плохо относится к своему партнеру. Да, отношения с таким партнером не будут простыми, поддерживать их способен только очень понимающий, очень самоотверженный человек. Вступая в такие отношения, надо хорошо понимать, на что вы «подписываетесь», а также трезво оценить то, что вы получите от этих отношений, то, насколько это совпадает с вашими ожиданиями. Не совпадает? Не мучайте ни себя, ни партнера.

## Как создать по-настоящему близкие отношения?

Близость предполагает открытость и искренность, а это возможно только там, где люди не боятся быть собой.

Первый шаг к близким отношениям – быть самой собой.

Если вы не можете себе это позволить, если вы умалчиваете о чем-то из-за боязни показаться смешной или получить порцию уничижительной критики, если не можете показаться партнеру «без макияжа», между вами не может быть близости. Конечно, близость не отменяет ссор, недопонимания, обид и т. д., но главное отличие близких отношений в том и заключается, что даже в ссоре партнеры не теряют связи друг с другом, не угрожают друг другу разрывом, не ищут утешения на стороне.

Второй шаг к близким отношениям – присутствовать в отношениях.

Часто бывает, что люди живут под одной крышей, но у каждого своя жизнь. В формальных отношениях близости не возникает. Необходимо быть рядом не потому, что так вышло, а потому, что вы хотите быть вместе. Вместе принимать решения, вместе воплощать мечты, вместе строить планы и просто каждый день проживать вместе.

Третий шаг к близким отношениям – принять своего партнера.

То, о чем мы говорили в предыдущей главе. Если вы не принимаете человека, если не уважаете его мнение, не считаетесь с его ценностями – о какой близости может идти речь? Непринятие партнера обесценивает отношения. Тот, кто чувствует, что его не ценят, пытаются изменить, манипулируют им, склонен отдаляться, возводить не мосты, а стены.

Практически всегда близость присутствует в самом начале романтических отношений, но в этом случае она является не результатом обоюдного труда, а возникает под влиянием гормонов и эмоций. Со временем гормональный фон приходит в норму, а эмоции затухают. Если к этому времени не выработать общую систему ценностей, не научиться принимать друг друга, не позволить себе быть собой, близость может не возникнуть. А там, где ее нет, зачастую наступает разочарование – ведь мы так и не получили тех искренних, душевных отношений, о которых мечтали. Мы начинаем сомневаться в том, что наш партнер и есть тот самый человек, который нам нужен, которого мы ждали.

К сожалению, очень распространено заблуждение, что отношения должны складываться сами собой (а если не складываются, значит, это неправильные отношения). Преследующее многих на протяжении долгих лет стремление найти свою «половинку», с которой все будет легко и просто, на самом деле портит им жизнь и заставляет попусту терять время.

Для каждого из нас существует множество «половинок», но главная проблема отношений заключается не столько в том, чтобы найти партнера, сколько в том, чтобы научиться строить близкие, доверительные, прочные отношения.

### Отношения зависимости

Таня посмотрела на часы – уже пятый раз за последний час. До конца рабочего дня все еще оставалось двадцать минут. Чтобы скоротать их, она принялась писать на квадратном розовом стикере список необходимых покупок. Сегодня на ужин она ждала Игоря, и, хотя мандража первых свиданий давно уже не было, Таня волновалась. Волновалась из-за того, что он может опять не приехать.

Первый раз он не приехал к ней на прошлой неделе, в свой единственный выходной. Они договаривались провести день у нее дома, позвать в гости Машу с Сергеем, чтобы наконец они могли познакомиться с Игорем. Но ближе к полудню он позвонил и сказал, что не приедет, что должен помочь товарищу с переездом. Таня не подавала вида, но очень расстроилась. К тому же пришлось звонить Маше и отменять встречу. Чувствовала себя Таня при этом очень неловко.

Так как из-за сложного рабочего графика Игоря видаться они могли нечасто, Таня многого ждала от сегодняшнего вечера. В конце концов, она просто соскучилась по Игорю и рассчитывала на то, что и он скучает по ней. Он должен был приехать к восьми, поэтому Таня так стремилась побыстрее уйти с работы, чтобы успеть забежать в супермаркет и приготовить ужин.

За пять минут до конца рабочего дня Таня уже застегивала пуговицы на пальто. В этот момент раздался звонок от Игоря.

– Прости, я сегодня не смогу. На работе задерживают, на сколько – пока не понятно, поэтому я домой сегодня.

Таня не могла сказать, что ее покорило больше – что он отменяет второе подряд их свидание или что голос его при этом был абсолютно спокойным. В этот раз она даже не собиралась скрывать, что расстроена, и дала ему это понять. Игорь отреагировал спокойно – конечно же, мы еще встретимся.

Скомкав лежащий на столе розовый стикер со списком продуктов и выкинув его в урну, Таня вышла на улицу, под первый, ранний в этом году снег. Задержавшись на минутку на крыльце офиса, она размышляла о том, чего ей больше хочется – провести вечер в одиночестве или позвать Светку и попытаться спасти свое настроение. Правда, была вероятность, что Светка опять на какой-нибудь тусовке под ручку со своим миллионером.

Но Светка оказалась не на тусовке и не на очередной премьере, а дома, причем по голосу Таня поняла, что настроение у подруги еще хуже, чем у нее.

– Давай приеду к тебе? – предложила Таня.

– Только привези вина и тортик!

Через полчаса Таня сидела напротив Светки. Она шла к ней за утешением, но сейчас ей самой пришлось утешать подругу.

– Не звонит уже четыре дня! – Светкин миллионер опять «загулял».

– А ты ему звонила?

– А как же! Дважды! Сказал, что сам позвонит, когда освободится. Ты себе это можешь представить? – Светка была возмущена и растеряна. Чуть успокоившись, она спросила:

– А у тебя что случилось?

– Игорь не может приехать на свидание, тоже чем-то занят. В прошлый раз диваны кому-то таскал, в этот раз сказал, что на работе задерживают.

– А, кстати, я твоего Игоря в приложении для знакомств видела недавно! Еще подумала, чего он там сидит, если вы давно встречаетесь? Что ему там делать?

– Правда? Я не знала, я давно это приложение удалила. И сейчас там сидит?

Светка, казалось, на минуту забыла про своего миллионера. Может быть, в возможной неверности чужого мужчины она видела оправдание поведению для своего?

– Да, вот он, онлайн. Это же он? – Подруга протянула Тане свой телефон.

– Да, это его профиль. – Таня не верила своим глазам, ее Игорь правда был на сайте знакомств.

Что это значило? Что он ей изменяет? Или собирается изменить? Может быть, в прошлый выходной он совсем не с переездом помогал и отнюдь не другу? В то, что Игорь был способен встречаться с кем-то за ее спиной, она отказывалась верить, слишком это на него было не похоже. Но тогда для чего он продолжал общаться на этом подозрительном сайте?

Таня любила повторять, что самое простое объяснение – чаще всего и самое правильное. Так считал ее любимый детектив Шерлок Холмс, известный специалист по распутыванию загадок. Так она говорила растерянной Светке, которая, хватаясь за соломинку, все-таки ждала звонков своего миллионера. Теперь пришло время сказать то же самое себе.

У Тани появилось желание срочно позвонить Игорю, срочно потребовать объяснений его поступку, но она не могла набраться смелости. Она не могла позвонить и не могла забыть. Она не могла поверить в то, что ее роман с Игорем может закончиться, и не видела реальных причин считать иначе. Внутри у нее все похолодело от мысли, что она может остаться без него.

«А может, сделать вид, что я ничего не знаю? Смогу ли я смириться с изменой? Что мне сделать, чтобы он меня не бросил?» Мысли скакали в голове. В какой-то момент Таня поняла, что была готова даже на самый унижительный для себя вариант – делить его с другими, только чтобы иметь возможность бороться за него. Изменить прическу, вкусно готовить, купить в подарок постер с автографом любимого актера. Что еще можно сделать?

Остаток вечера прошел очень скомканно. Они пили вино, смотрели что-то по телевизору, почти не разговаривая друг с другом. Каждая тонула в своем омуте.

## **Как возникают зависимые отношения?**

Любовную зависимость очень просто распознать в чужих отношениях и очень сложно — в своих. Вспомните, наверняка вы слышали от своих друзей примерно такое описание чувств к мужчине:

Когда его нет рядом, мне плохо, все мои мысли заняты только им одним!

Я все время думаю о том, что купить для него, чем удивить, что придумать, чтобы ему не было скучно со мной.

«Я постоянно беспокоюсь о том, что он подумает, понравится ли ему, а вдруг — нет?»

«Когда мы долго не видимся, мне становится очень тяжело».

«Иногда мне кажется, что я наркоман, которого лишили дозы».

Последнюю фразу вы вряд ли услышите, но на самом деле она лучше всего описывает ловушку любовной зависимости. Давайте разберемся, что это такое.

Психологи говорят, что *любая зависимость рождается тогда, когда нам чего-то сильно не хватает*. Вот живем мы без этого самого «чего-то» вполне припеваючи, но иногда в голову приходят мысли о том, что что-то не так, что чего-то важного в жизни нет. И в какой-то момент случается чудо — это что-то важное появляется, словно подарок с неба.

Что же происходит при этом? Если нам внезапно дать переживания и чувства, которых годами не хватало, мы со всей страстью и отдачей нырнем в них, как ныряет в море разгоряченный турист в первый день отдыха. О таких сильных чувствах хочется кричать на весь мир, и часто они долгое время кажутся абсолютно нормальными. Именно поэтому так называемая любовная зависимость обнаруживается только тогда, когда ситуация принимает совсем тяжелые очертания и те чувства, которые раньше приносили много ярких эмоций, начинают тяготить.

Основное отличие любви от зависимости в том, что любовь приносит радость и удовлетворение, а зависимость приносит страдания и разрушает. Главное топливо зависимости в отношениях — невозможность тотального обладания партнером. Как только объект любви начинает проявлять свою недоступность, отталкивает, изменяет, бросает, унижает, включается спусковой крючок любовной зависимости.

Склонность к зависимости – это свойство психики, которое часто идет из детства. Чтобы разжалобить родителей, выпросить игрушку или послабление, дети частенько начинают плакать, ныть, изображать страдание и обычно добиваются своего. Время проходит, а привычка манипулировать своим страданием (на которое, если честно, окружающим очень часто наплевать), «страдать на публику», стараясь вызвать жалость к себе, остается. Но подвох в том, что в какой-то момент человек перестает играть и начинает свое страдание проживать в реальности. Появляются такие побочные эффекты, как высокая тревожность, страх быть отвергнутым, зависимость от внешних оценок.

Бывает и так, что ребенок в семье часто сталкивался с такими вещами, как постоянная критика, указание на «свое место», идеи, что он сам по себе не очень важен в семейной системе. Его желания часто игнорировались, а иногда и вовсе подавлялись взрослыми. Если ребенок озвучивал свое «я хочу», то слышал от родителей обвинение в эгоизме и посыл о невозможности существования его желаний в принципе.

Во взрослой жизни такому человеку бывает крайне сложно осознать свои потребности и желания. Он выстраивает жизнь вокруг желаний другого, растворяется в некоем служении и существовании ради партнера.

В некоторых семьях на ребенка намного раньше положенного времени стали возлагаться взрослые обязанности, часто через страх и насилие. В результате этого человек включается в постоянное «заслуживание» одобрения и благодарности, «выпрашивание» их, и такая модель отношений сохраняется и во взрослом возрасте.

Люди, вступающие в отношения любовной зависимости, часто не могут до конца сформировать свою картину мира, осознать, что для них хорошо, а что плохо и как сделать наилучший для себя выбор. Иногда у таких людей присутствует стойкое ощущение, что решения по этим вопросам за них должен принять кто-то другой.

К зависимым отношениям склонны и те, кто недополучил любви в детстве и готов «добывать» ее во что бы то ни стало, склонны дети эмоционально жестких родителей, выпросить любовь у которых можно было, только страдая и сильно стараясь. В зависимые отношения попадают и те, кто изначально настроен на выбор сложных роковых партнеров. В этом случае зависимый уже не добывает, а выпрашивает любовь.

Очень часто на зависимые отношения обрекают себя те, для кого обретение любви превращается в навязчивую идею и смысл существования. Они так долго шли к цели, так долго ждали любовь, что теперь готовы на все, лишь бы не потерять ее. Они готовы потерять себя, отказаться от своих принципов, от своих амбиций, жертвовать самым дорогим, лишь бы не лишиться долгожданной любви.

Главный признак зависимых отношений – готовность терпеть что угодно, лишь бы не быть отвергнутой и не остаться в одиночестве.

*У зависимого партнера происходит полное растворение собственных психологических границ, он начинает жить ради другого, его целями, его интересами. И когда один впадает в зависимость, другой начинает ощущать свою власть.*

В целом, как ни странно, хотя отношения и болезненны, они зачастую устраивают обоих партнеров. Роковая страсть, настрадаться всласть – эта тема для многих понятна и по-своему удобна. Причем страдать готовы не только женщины, но и мужчины, у них склонность к зависимым отношениям проявлена ненамного меньше, чем у женщин.

## **Признаки зависимых отношений**

**1. Перекладывание ответственности.** Мы либо перекладываем ответственность за качество отношений на другого, либо, наоборот, берем всю ответственность на себя. «Он хочет уйти, потому что я недостаточно хорошо борюсь за наши отношения» – вот типичный пример зависимости в отношениях.

**2. Невозможность сказать о своих чувствах.** В зависимых отношениях нет возможности открыто говорить о своих чувствах. Мы вынуждены прятать то, что чувствуем на самом деле, притворяться, мы боимся говорить правду. В результате эмоциональное напряжение в паре только нарастает, что лишь усугубляет нездоровую ситуацию.

**3. Отсутствие границ личности.** В зависимых отношениях мы или теряем собственные границы, или не видим границ партнера. В первом случае ради отношений мы соглашаемся на то, на что никогда не пошли бы при других обстоятельствах, во втором – заставляем партнера идти на то, что для него неприемлемо. Из этого вытекает нездоровое распределение ролей.

**4. Роли «жертва – тиран» или «ребенок – взрослый».** В определенный момент «ребенок – жертва» теряет возможность сопротивляться влиянию «тирана – взрослого», который получает неограниченную власть.

**5. Потеря своей идентичности.** Нездоровые отношения постепенно разрушают личность. Зависимый человек не только постепенно теряет границы своей личности, но и начинает воспринимать себя через призму плохого к себе отношения, и уже просто не верит в то, что он достойный, смелый, красивый и т. д.

## Как избежать зависимости в отношениях

Очень редко у людей получается разорвать зависимые отношения сознательно и не повторять ошибок в будущем. Такое возможно, когда человек, взрослея, начинает осознавать свое положение и воспринимать ситуацию объективно.

Если вы чувствуете, что находитесь в зависимых отношениях, но вам не хватает решимости от них отказаться, попробуйте такой способ: максимально честно и конкретно перечислите, что вам необходимо для счастья. А потом отметьте по каждому пункту, можете ли вы получить это в теперешних отношениях. Если нет, то попробуйте осознать тот факт, что, продолжая зависимые отношения, вы осознанно отказываетесь от того, чтобы стать счастливой.

## Урок 16. Как перестать зависеть от отношений?

Интересный факт: женщины, склонные к любовной зависимости, изначально выбирают себе в партнеры мужчин, которые не могут дать им любовь в полной мере. Их привлекают недоступные или эмоционально прохладные мужчины. Женщине кажется, что своими всепоглощающими чувствами она сможет растопить его сердце и добиться любви и внимания. Она постоянно ждет, что ее усилия оценят и полюбят за это еще больше.

Женщина в любовной зависимости вынуждена все время контролировать своего партнера. Так происходит потому, что большая часть чего-то важного и нужного, в том числе источник различных эмоций и переживаний, находится не внутри (где мы свободно можем этим распоряжаться) нас, а снаружи, в другом человеке. Но при этом у другого человека всегда есть свой свободный выбор, своя воля и свои желания.

Так появляется страх потери отношений, потому что *для зависимого потеря отношений означает потерю всего того, что создает ощущение жизни и наполняет ее смыслом*. Отсюда фоновая тревога, постоянное напряжение, изматывающие переживания, душевная боль и пустота. Чем вы можете помочь себе, если понимаете, что попали в отношения любовной зависимости?

Несмотря на то что зависимым людям на самом деле трудно исследовать себя, анализировать свои реакции и пробовать хотеть что-либо, именно это и есть один из возможных вариантов самопомощи.

Можно вспомнить обо всем, что когда-либо приносило вам удовольствие. Даже несмотря на то, что, находясь в зависимых отношениях, вы успешно научились подавлять все желания, внутри вас всегда остается хоть что-то, что приносит радость. Любые мелочи важны, именно с них и начнется большая дорога, которая приведет вас к настоящему счастью.

Каждый день выделяйте время для тех самых удовольствий, которые приносили когда-то радость. А может, вы найдете что-то новое, не связанное с партнером. Это позволит заглянуть в себя, в собственные, отдельные от другого человека ощущения в жизни.

Если партнер ушел, прервал отношения и вы остались наедине с собой, то чувство, что «не осталось ради чего жить», может стать навязчивой идеей. Если мысли о партнере не дают вам

сосредоточиться на себе, можно попробовать простую вещь – изменить ритм жизни, к которому вы привыкли.

Придумайте себе распорядок дня, отличный от того, который был в болезненных отношениях. Найдите другие маршруты, кроме тех, которыми вы ходили вдвоем. Запланируйте на вечер, который вы всегда проводили вместе, какое-то регулярное занятие – запишитесь на курсы, найдите себе хобби, ходите в спортзал и т. д.

В идеале, особенно на первых порах, вам нужно максимально занимать себя делами!

Постепенно осваивайте приемы самоподдержки. Это совсем не значит, что нельзя просить помощи, наоборот, профессиональная помощь психолога может существенно облегчить ситуацию, но мы сейчас говорим о самопомощи.

Самое важное – перестать критиковать и обвинять себя.

Не воспринимайте разрыв как собственное поражение! Лучше считайте, что это опыт, который поможет не совершать ошибок в дальнейшем.

Попробуйте внести в ежедневную практику привычку задавать себе вопрос: «Что мне сейчас важно?»

Учитесь слышать и слушать себя. Помните о том, что вы, несомненно, были и остаетесь полноценной личностью со своими желаниями, отдельной дорогой и уникальными задачами и потребностями. И именно сейчас у вас есть время для того, чтобы это все использовать в полной мере!

Именно вы – самый главный в своей жизни человек, который будет рядом всегда и до самого последнего часа. Именно с собой стоит в первую очередь поддерживать теплые и уважительные отношения.

Правда в том, что партнерские отношения, которые приносят радость двоим, могут продолжаться долгие годы только в том случае, если каждый в паре имеет возможности для самовыражения, развития и доверия к другому человеку. Именно таких отношений вы достойны.

## **Двое на одной территории**

Все произошедшее вчера могло бы показаться дурным сном, если бы не противный внутренний холодок, с ощущением которого Таня проснулась на следующее утро. Утро было серым, пол – холодным, кофе – горячим, но невкусным, и он не помогал согреться. По привычке проверяя телефон за завтраком, Таня нашла два пропущенных вызова и четыре сообщения от Игоря.

22:43. «Только сейчас домой еду. Ждали генерала, но он так и не приехал, отпустили всех по домам».

22:48. «Обещали выходной послезавтра, надо обязательно встретиться, я соскучился. Только не готовь больше этих картофельных котлет с сыром, лучше с мясом. Или сосиски».

23:32. «Добрался домой, думаю, что делать: или сериал досмотреть, или спать лечь?»

23:35. «Ты уже спишь, наверное, спокойной ночи, до завтра».

«Сосиски... я так стараюсь, а он – сосиски! – Таня улыбнулась. – Ну не может быть, чтобы он встречался с кем-то за моей спиной. Невозможно в это поверить. Это – абсурд».

Станным образом это заключение успокоило Таню. Поставив кружку с недопитым кофе на стол, она торопливо засобиравалась на работу. «Я позвоню ему и все выясню. Я позвоню ему и все выясню». Таня повторяла это про себя как мантру все время, пока шла привычной дорогой до офиса. Ей надо было найти равновесие, почву под ногами, иначе она не смогла бы работать. Она хорошо знала эту свою особенность – неумение оставлять личные проблемы на потом, на «после работы». Они всегда оказывались на первом месте, и если что-то не ладилось в личной жизни, все остальное не имело значения.

«Может, поэтому и не сделала карьеры? Надо было не влюбляться и страдать, а учиться и работать? Так, наверное, умные люди и поступают».

К умным Таня себя никогда не относилась. Она не была глупа, нет, неплохо начитана, образованна, с достаточно широким кругозором для того, чтобы решить почти любой кроссворд. Но умной она себя не считала – в ней абсолютно не было ни того, что называют «житейской мудростью», ни внутреннего стержня, ни стратегического плана на будущее, ни сколько-нибудь четких представлений о том, кто она и в чем ее жизненное призвание.

Именно этот набор качеств, по мнению Тани, и определял главным образом различие между умными и неумными. Типичная блондинка Олеся, живущая этажом ниже, закрутившая роман со своим начальником и построившая себе таким образом неплохую карьеру на одном из телеканалов, точно была умной. А вот Варя из квартиры напротив, которая честно поступила в один из престижных вузов, потом забеременела на последнем курсе и была вынужденная теперь работать менеджером в салоне сотовой связи, умной, по Таниным меркам, не являлась. Она была как Таня, растерянной, а точнее, растерявшей свои возможности и растерявшейся в какой-то момент.

Около одиннадцати позвонил Игорь.

– Привет! Ты где вчера была? Я звонил.

– К Светке ходила, она расстроенная была, посидели чуть-чуть. – Таня не стала говорить, что и она вчера была в подавленном настроении.

– Понятно, а я на работе весь вечер проторчал.

– Знаешь, мне надо спросить у тебя. В общем, я тебя вчера на сайте знакомств видела, точнее, мне Светка показала. Честно говоря, меня это расстроило. – Таня старалась, чтобы голос ее не дрожал. Она чувствовала, как холодеют руки, как внутри ее растет «черная дыра». Сейчас все решится, и она или провалится в эту «дыру», или останется жить.

– А, ну да, я туда правда иногда захожу, особенно когда очень скучно на дежурстве бывает. Иногда ребята через мой аккаунт там сидят, развлекаются. Но это все несерьезно, я надеюсь, ты ничего такого не подумала?

– Честно говоря, подумала. А какой у меня был выбор?

– Такой, что я встречаюсь только с тобой. А на этих сайтах девяносто девять процентов всего общения – пустая болтовня. То, что мы с тобой там встретились, – большая удача, это что-то невероятное. Я замену тебе не ищу, мне ты нравишься, глупая!

«Черная дыра» внутри стала затягиваться. Вдруг Таня почувствовала себя абсолютно без сил.

– Может, встретимся сегодня?

– Хорошо, я приеду, только не могу сказать точно – во сколько.

– Я дождусь, – пообещала Таня.

Он не только приехал, но и остался. Весь следующий субботний день Таня с Игорем провели вместе. Планов было много. Сначала хотели съездить в гости к Маше, потом решили пригласить их к себе, потом решили никуда не ходить и никого не приглашать.

Игорь сидел спиной к Тане, что-то рассматривая в Интернете. Таня сидела на диване, наблюдая за ним и чувствуя себя очень спокойно.

– Может, нам вместе жить, как ты думаешь? – Таня, совершенно не подумав, произнесла фразу. Но как только она сказала это, ей стало страшно – уживутся они или нет?

Игорь повернулся к ней.

– Уверена? Я не против, но это может быть не так просто, как кажется.

– Попробуем? Сможем больше времени проводить вместе...

– Тогда надо будет кое-какие вещи перевезти. В следующий выходной займусь. – И Игорь повернулся обратно к компьютеру.

Таня поняла, что прыгнула в омут. Она совсем не обдумывала это решение, но теперь, когда дело было сделано, ей стало немного страшно. Она понимала, что это изменит не только их отношения, сделает крепче или приведет к расставанию, но и ее привычный образ жизни. Квартира перестанет быть только ее пространством, ее убежищем, здесь постоянно будет другой человек, да, близкий, да, любимый, но чужой, со своими привычками и желаниями. И ей придется считаться с его привычками и желаниями. Но сейчас, в уютных осенних сумерках, когда в комнате было тепло, а за окном снег мешался в диком танце ветра с дождем, она очень надеялась на то, что они справятся.

## **Как научиться делить одно пространство и соблюдать личные границы в паре?**

Есть распространенное мнение, что перед тем, как вступать в официальный брак, хорошо бы «попробовать» его на вкус, то есть пожить вместе. Такой вариант имеет и плюсы и минусы. Плюсы – совместное проживание многое прояснит и расставит по местам в ваших отношениях. Минусы – если относиться к этому только как к попытке, к черновому варианту, то велики

шансы на то, что ничего не получится. Именно потому, что настрой обоих партнеров изначально не совсем верный.

Существует очень правильное утверждение: не надо пробовать, надо делать. И не просто делать, а делать на совесть. В первую очередь это значит, что вам вместе придется решать все возникающие проблемы. А они обязательно будут, тот самый быт, о который разбилось уже немало семейных лодок, еще никто не отменял.

*Совместное проживание намного быстрее открывает глаза на недостатки и особенности партнера.* Если, встречаясь время от времени, множества острых углов удастся избежать, то, оставшись лицом к лицу на замкнутой территории, ответы придется искать на все вопросы, которые поставит перед вами жизнь.

В числе первых вопросов будет и финансовый. Практичные европейские специалисты советуют начинать совместную жизнь именно с обсуждения ее финансовой стороны: из чего будет складываться семейный бюджет, как будут оплачиваться счета, есть ли у каждого из вас долги и кредиты, сколько денег вам необходимо в месяц на покрытие всех обязательных расходов (включая коммунальные платежи, расходы на питание и т. д.). Значение имеют и финансовые привычки каждого партнера. Если один откладывает каждую копеечку, а другому месячной зарплаты хватает на два дня, споров и ссор на финансовую тему не избежать.

Все те же практичные европейцы не рекомендуют делать крупных покупок или влезать в общие долги. Если по каким-то причинам ваше совместное проживание закончится неудачей, делить нажитое и занятое будет очень сложно.

Итак.

**• Правило первое: обсудите все финансовые вопросы.**

Вторая, после финансов, причина, которая не менее часто приводит к разрыву отношений, – разность взглядов на мир. Как бы сильно вы ни любили друг друга, какими бы одинаковыми ни были ваши увлечения и взгляды на мир, на практике этот самый мир каждый видит по-своему. Именно поэтому так много идеальных на первый взгляд пар распалось из-за незакрытого тюбика зубной пасты и неопущенного стульчака.

*Как только романтический флер упадет с ваших глаз – а совместное проживание в разы ускоряет этот процесс, – вы начнете замечать те недостатки вашего партнера, на которые раньше не обращали внимания и которые не могли проявиться во время редких свиданий.* Но изменится не только ваш партнер, вы для партнера изменитесь тоже. Важно, чтобы вы оба это понимали и не ссорились там, где надо просто договориться или смириться.

**• Правило второе: ваши взгляды на жизнь могут не совпадать – и это нормально.**

Есть еще один важный момент, о котором стоит знать с самого начала. Очень часто приходится слышать что-то вроде «любовь все преграды преодолеет»: если люди любят друг друга по-настоящему, то никакие проблемы и разногласия им нестрашны. Соответственно, если пара находится на грани разрыва из-за бытового пустяка, логично сделать вывод, что их любовь настоящей не была. Это верно, но лишь отчасти.

Счастье в семье напрямую зависит не столько от того, как сильно мужчина и женщина влюблены друг в друга, сколько от того, как много они готовы работать над тем, чтобы в их семье было счастье. А вот это – желание работать, искать компромиссы – зависит уже от того, насколько велика любовь, насколько партнеры ценны друг для друга.

Поэтому всем, кто начинает серьезные отношения, в том числе решается на совместное проживание, необходимо запомнить третье правило.

**• Правило третье: счастье в семье зависит от того, насколько вы готовы над ним работать.**

Если сложа руки ждать, когда все проблемы решаться сами собой или благодаря магической силе любви, можно очень быстро остаться в одиночестве.

## **Личные границы**

Начиная совместную жизнь, вы должны не только научиться существовать вместе в одном пространстве и времени, но и соблюдать при этом личные границы, свои и партнера.

Какие могут быть личные границы, если вы любите друг друга, если у вас нет секретов друг от друга, если вы стараетесь как можно больше времени проводить друг с другом?

Да, к сожалению, для очень многих наличие личных границ даже у самых близких людей является до сих пор фактом неочевидным. В лучшем случае, они оставляют за партнером право на хобби или время с друзьями, но при этом стремятся контролировать практически каждый его шаг.

Личные границы – это все то, что составляет ваше Я, что отделяет вас от других, что делает вас – вами.

Личные границы в паре – это время для себя, для того, что вы считаете главным, важным или личным.

У каждого из нас при нормальном положении вещей, кроме любви к партнеру и семейных обязанностей, есть еще и карьерные устремления, и творческие планы, и общение с родителями, с детьми, с друзьями, это наши интересы и даже мысли. В конце концов каждому из нас иногда надо просто побыть наедине с собой.

В нормальных отношениях каждый партнер имеет право и возможность заниматься тем, что ему нравится и что важно для него. Конечно, если это не вредит отношениям в паре, не ведет к насилию и обману.

Как и в случае с двумя государствами, два человека в паре могут мирно и гармонично сосуществовать, если на их личных границах все спокойно, они не атакуются и нет необходимости их защищать. То есть вы не следите за партнером, не проверяете его телефон и переписку в соцсетях, не просите отчитываться за каждый шаг. В свою очередь, партнер не прячет свою «личную жизнь», не строит заборов и баррикад на границах, не выставляет часовых.

Идеальные личные границы – свободны, ходи, если хочешь, но никто не ходит, потому что в этом нет необходимости.

Личные границы необходимы. Да, встречаются те, кто готов каждую минуту посвятить любимому, жить его увлечениями, его интересами, его жизнью, отказываясь от своей. Вот только ничем хорошим это, как правило, не заканчивается, и если вдруг партнер, жизнью которого вы жили долгое время, уходит (пусть даже не бросает вас, а уходит по трагическим обстоятельствам), вместе с ним вы лишаетесь и смысла своей жизни. Бывает и обратная ситуация, когда один из партнеров понимает, что его границы под угрозой, и начинает обороняться. А второй, вместо того что оставить его в покое, только сильнее атакует. Вот тут вряд ли удастся избежать военных действий, а счастье пары окажется под угрозой.

Что делать, если ваше отношение к границам не совпадает (один – душа нараспашку, второй – скрытный по природе)? Как и с недостатками, тут только один выход – понять и принять. Научиться договариваться. И помнить, что вы вместе, но вы не одно и то же!

## **Ожидание измены**

Спустя неделю Игорь переехал к Тане. Переезд оказался делом несложным – сумка с вещами, компьютер. Сложнее было разместиться вдвоем в небольшой квартирке. Таня понимала, что придется пойти на уступки, но на практике получилось сложнее: в шкафах не находилось свободного места, и половине «нечего надеть» пришлось переключаться в пакеты, рабочий стол у Тани был один, и его надо было отдать под компьютер Игорю. Прибавилось и обуви на полке, и флаконов в ванной комнате.

Когда они наконец разместились, Таня поняла: какая-то часть ее жизни ушла в прошлое. Теперь их точно двое. Не на день, не на год, на многие-многие годы, если, конечно, им повезет. Она хотела, чтобы им повезло, но при этом уже немного скучала по прошлой жизни, по той свободе и защищенности, к которой она стремилась, когда решила жить отдельно от родителей.

О том, чтобы жить отдельно, она начала мечтать сразу после школы. Мечта ее, как это часто бывает в большом и дорогом городе, сбылась при трагических обстоятельствах. Сначала умер дедушка, потом, не сумев приспособиться к жизни без него, ушла бабушка.

С приездом Игоря поменялся и распорядок жизни. Утром пришлось вставать на час раньше, чтобы вместе позавтракать. Зато у Тани появился час лишнего времени, который она решила не тратить на лежание в кровати, а, пересилив лень, посвятить утренней зарядке. Вечера они

проводили всегда вместе, или смотрели кино, или занимались каждый своим делом. Когда Игорь посвящал время своим интересам, Таня рисовала. Она не брала карандаши в руку с того самого летнего дня, когда твердо решила изменить свою жизнь. Сейчас она опять чувствовала не только желание рисовать, у нее появилось вдохновение. Образы на бумаге выходили один сказочнее другого. Легкие, акварельные, радостные, а сколько их еще рождалось в ее голове!

Иногда к ним приходили гости, ее подруги или его друзья. Маша с Серегой обязательно привозили с собой любимую азиатскую кухню и пиццу для Игоря, который суши с роллами на дух не переносил. Такие вечера обычно затягивались, за долгими разговорами и чаепитием все теряли счет времени.

После одного из таких вечеров Таня собирала пустые коробки из-под еды, носила на кухню из комнаты тарелки и чашки. Игорь пошел провожать Машу и Серегу. Вдруг Таня услышала, как звонит его телефон. Решив, что в такой поздний час звонить могут только с работы, она взяла было телефон, но тут же положила обратно на стол. На дисплее значилось имя «Яна».

Игорь не рассказывал ей ни об одной Яне из своего прошлого. Пока Таня размышляла об этом, вернулся Игорь.

– Тут тебе какая-то Яна звонила. – Таня посмотрела на Игоря, пытаясь уловить тень замешательства на его лице.

– Яна? Что ей понадобилось? – Игорь взял телефон и нажал на ответный вызов.

– Кто это? – спросила Таня, но Игорь уже вышел на кухню, чтобы поговорить с таинственной Яной.

Тане было неудобно идти за ним, чтобы он не подумал, что она подслушивает. Спустя пару минут она услышала, как дверь на кухню закрылась, а еще через минутку почувствовала запах сигаретного дыма.

«Закрылся и курит. Сколько они уже разговаривают? Минут пятнадцать?»

Таня стала терять терпение и, чтобы хоть как-то себя занять и не выглядеть глупо в собственных глазах, включила телевизор и начала переключать каналы.

Еще минут через десять вернулся Игорь, молча положил телефон на стол.

– Тебе помочь с уборкой? – спросил он таким тоном, будто ничего не произошло.

– Нет, я сама. Кто это был? – Таня решила сразу все прояснить.

– Яна? Это моя первая девушка. – Больше всего Таню удивило, как спокойно он произнес это.

– И чего же она хотела? – Таня старалась говорить спокойно, будто ей нет никакого дела до того, зачем позвонила эта девушка, хотя внутри все кипело от злости.

– Да так, поговорить просто. Мы давным-давно с ней не общались.

«А откуда же она знает твой новый номер, если вы давно не общались?».

Ни про какую Яну Игорь ей не рассказывал, только как-то раз вскользь упомянул, что был влюблен в девушку, которая не отвечала ему взаимностью, но имени не называл. Мысли крутились у Тани в голове, но вслух она ничего не сказала, решила не ссориться и на всякий случай ничего не усложнять. Мало ли, вдруг между ними действительно ничего нет. Точнее, это Игорь по наивности может думать, что между ними ничего нет, а вот Таня лучше всех знала, что ни одна девушка не будет звонить своему бывшему, чтобы просто поболтать.

Настроение испортилось, и, вместо того чтобы провести вечер вместе, за просмотром очередного сериала, она взяла ноутбук и ушла на кухню, сказав, что ей надо кое-что проверить по работе. На самом деле ей было совсем не до работы. Полистав пару минут страницы в Интернете, она не удержалась и «залезла» в соцсети, чтобы найти подозрительную Яну. Но ни в друзьях Игоря, ни в друзьях его старых друзей ни одной Яны она не нашла. Нашлась правда одна «Лапочка Новикова», подходящая по возрасту, но она это или нет – утверждать было нельзя. Пролистав на всякий случай все ее фотографии, Таня только еще больше испортила себе настроение. Девушка определенно была очень привлекательна.

Второй раз Яна позвонила через два дня, в половине двенадцатого ночи. О том, что это именно она звонит, Таня догадалась сразу, хотя и была в это время на кухне. Ревнивая женщина чувствует такие вещи лучше любого экстрасенса. Выключив воду, она стала прислушиваться к разговору, но разобрать что-то толком не получалось. Это злило Таню, а когда она услышала смех Игоря, то решила положить этому конец.

– Кто это? – спросила она достаточно громко, чтобы ее могла услышать собеседница Игоря.

– Яна, – одними губами ответил ей Игорь.

– А может, ты ей скажешь, что приличные люди не звонят в половине двенадцатого чужим парням? – Не сбавляя тона, продолжала наступать Таня, подходя еще ближе.

Видимо, свой цели она добилась – на том конце ее услышали. Игорь тоже смутился. Окончания разговора Таня не стала дожидаться, пулей вылетев обратно на кухню. Через минуту к ней подошел Игорь.

– Ну ты чего? Она же просто так позвонила, – попытался сгладить ситуацию Игорь.

– Это ты думаешь, что она просто так позвонила. А ты уверен, что она думает так же? – Игорь молчал. – Я не хочу больше о ней слышать.

Швырнув полотенце, Таня вышла из кухни. Впервые в жизни она пожалела, что живет в такой маленькой квартирке.

## **Как перестать ревновать и начать жить?**

Ревность – естественная реакция человеческой психики на возможность утраты ценных и значимых для индивида отношений, а потому в той или иной степени с ревностью может столкнуться каждый.

Ревность – одно из самых болезненных и сильных чувств для человека. Она нарушает душевный покой, мешает мыслить объективно и сохранять благоразумие. Под воздействием сильных чувств мы совершаем поступки, о которых впоследствии жалеем. Часто ревность направлена не на самого партнера, хотя, конечно, и такое случается, а на тех людей, к которым партнер (по нашим ощущениям!) проявляет повышенное внимание и интерес. Те же, кто, по нашему мнению, не способен отнять у нас любовь близкого человека, обычно не вызывают ревности.

*Важный фактор, влияющий на возникновение ревности, – негативный опыт, связанный с внезапным предательством, изменой или травматичным разрывом отношений.* Когда в жизни взрослого человека возникает ситуация, чем-то напоминающая тот негативный опыт, который до сих пор может причинять боль, тревога за отношения усиливается и, как следствие, для ревности появляется больше поводов.

С точки зрения психологии ревность можно объяснить на примере эгоцентризма детского возраста. Часто малыш наделяет себя такими качествами, как «хороший, ценный, достойный», опираясь только на отношение к нему со стороны родителей. И если вдруг на него не обращают внимания или предпочитают общению с ним других людей, ребенок начинает думать, что вся проблема в нем, что это он недостаточно хорош и поэтому от него отвернулись.

Когда один из родителей уходит из семьи, данный механизм проследить еще проще: тем острее ощущение собственной недостойности и вины появляется у маленького человечка, который привык считать, что все действия взрослых связаны только с ним.

*Чем меньше своей ценности для окружающих ощущает и осознает человек, тем больше у него развита тенденция ввязываться в отношения, которые не приводят ни к чему хорошему.* Каждое поражение, которое абсолютно нормально на нашем пути, воспринимается как удар по голове и личное оскорбление от всех вместе взятых земных сил. В некоторых случаях полезно обратиться к хорошему специалисту, который научит искать корень проблем и помогать преодолевать препятствия на пути к хорошей жизни.

## **Основные причины ревности**

### **1. Яркое развитое чувство собственности.**

Многие люди склонны относиться к партнеру как к своей самой главной ценности, принадлежащей только им одним, и не дай бог кто-нибудь вздумает на нее покуситься. Праведный гнев не заставит себя ждать, круша все на своем пути: и чудесные отношения, и окружающих, и даже самого человека. Как по мановению волшебной палочки вспоминаются все обещания, данные когда-то давным-давно, клятвы в вечной любви и верности, которые теперь только подливают масла в бушующий огонь ревности.

Решение тут простое и в то же время невероятно сложное: осознать, что партнер – личность, свободная во всех смыслах.

Ваш партнер имеет полное право выбирать самостоятельно, с кем ему быть и чем ему жить.

И вы вольны делать так же. Только при выполнении данных условий возможны прочные, целостные взаимоотношения. Не стоит давить чужую свободу восклицаниями о чувстве долга, припоминать все обещания и пытаться запереть близкого человека в клетку, ведь любой живой организм рано или поздно вспоминает о самосохранении и стремится покинуть оковы, не дающие ему свободно дышать.

## **2. Неуверенность в себе.**

Подумайте, как часто вам казалось, что вы не так уж хороши, что любить вас особо не за что? Как часто вас посещала мысль о том, что при любом удачно подвернувшемся случае ваш близкий и родной человек променяет вас на кого-нибудь более подходящего? В таких условиях, стоит на горизонте появиться человеку, который представляет потенциальную угрозу вашему союзу, как сразу включаются все системы безопасности и борьбы за территорию.

Чтобы избавиться от ревности, надо перестать бояться. Страх остаться в одиночестве может превратить нежные слова и теплые объятия в ошейник из шипов на шее любимого человека и гирю, прочно привязанную к ноге. Неуверенность в самой себе заставляет нас требовать от партнера ежеминутных подтверждений его чистой и вечной любви, разрушая тонкую нить, связывающую два сердца. Это требование подтверждения своей важности. Плохо то, что любому быстро надоест постоянно доказывать свою невиновность и верность. Самое главное здесь – понять, что *если ощущения своей ценности нет внутри, никакое количество подтверждений от партнера не будет достаточным.*

Помните: если человек выбрал именно вас – значит, ему хорошо с вами.

## **3. Недоверие – еще одна причина ревности.**

Оно может быть подкреплено негативным опытом в дружбе, отношениях, семье, а может возникать само по себе. Мы стремимся защитить себя от очередной порции боли, сотни раз проигрывая в голове разнообразные модели развития ситуации, где нам лгут, уходят и нагло улыбаются, глядя в глаза.

Недоверие вызывается и подозрительным поведением партнера, недосказанностью в отношениях, неумением строить диалог и говорить о том, что чувствуешь. Если это – ваш случай, то решение тут не такое уж и сенсационное. Разговаривать, разговаривать и еще раз разговаривать. Крайне важно установить контакт с партнером и делиться друг с другом мыслями и подозрениями в тихой и спокойной обстановке.

Не нужно надумывать и терзать самого себя непрекращающимися домыслами – просто поговорите.

## **4. Проекция – очень интересная причина ревности, если заглянуть в нее поглубже.**

Как известно, проекция – это приписывание другим тех качеств, которые мы склонны испытывать сами. Человек, который изменяет, будет ревностно выискивать признаки измены в своем партнере, даже если на то нет никаких оснований. Если один чем-то не удовлетворен в отношениях, вполне возможно, он будет подозревать ту же неудовлетворенность и во втором участнике, переживая, что его могут оставить и уйти в более благоприятное «место».

Решение здесь все то же – говорить искренне, пытаясь найти компромисс и изменить ситуацию к лучшему.

Отношения – это взаимный труд, а труд, как мы могли убедиться, редко бывает легким.

Для того чтобы иметь в своих руках арсенал по борьбе с ревностью, необходимо осознавать, что ревность вызывается никак не изменой, а ее возможностью. Если ваш партнер привык легко и открыто общаться с лицами противоположного пола, коих в его кругу немалое количество, да еще и не прочь пофлиртовать – ревность объяснима и понятна, ведь для нее приготовлена чудесная благодатная почва.

Люди, имеющие склонность к ревности, часто выбирают в партнеры тех, кто ведет себя таким образом, что заставляет кипеть от гнева и переживаний. Здесь очень ясно просматривается всеми любимый механизм «переписывания сценария», особенно если в прошлом у партнера уже был опыт измены. Вам будет хотеться сделать так, чтобы в этот раз все получилось по-другому, включается пресловутое «исцеление партнера любовью». Однако, как правило, человек, который склонен изменять, – будет изменять, и очень опасно уверять самого себя в том, что мы в силах кого-то сделать другим. Гораздо разумнее и безопаснее посвятить себя человеку, которому ваши отношения и чувства так же важны, как и вам самим.

Все, что нам остается в условиях бесконечного бега жизни, – учиться любить себя, радоваться мелочам и ценить каждую минуту этой жизни и своих отношений, ведь кто знает, в какой момент закончится съемка вашего «фильма»? Время – ценнейший ресурс, который нельзя купить или восполнить, его не так много, чтобы вкладываться в разрушение самого себя и людей вокруг.

### **Научись меня понимать**

Две недели спустя история с Яной уже благополучно забылась. Таня была уверена, что история именно забыта, а не спрятана от нее – ее доверие к Игорю, как ни странно, только укрепилось после случившегося. Он прислушался к ее мнению, и это было лучшим свидетельством того, что он дорожит их отношениями. Таня же мысленно поблагодарила саму себя за то, что повела себя рассудительно и не стала устраивать скандал по пустяковому поводу.

Однако вскоре намного более серьезный повод ревновать появился уже у Игоря. Как-то вечером, когда Игорь проводил свое время за компьютерными играми, а Таня – за рисованием, в дверь позвонили.

– Кто это может быть? – спросил Игорь.

– Наверно, соседка снизу пришла собирать ежемесячную дань за уборку подъезда. – Таня, предусмотрительно захватив купюру из кошелька, пошла открывать дверь.

Но на пороге стояла не соседка, и даже не ее средний сын, который иногда, в минуты большого похмелья, пытался занять у Тани «рублей двести – двести пятьдесят». На пороге стоял Андрей. Увидев Таню, он потянулся к ней и попытался обнять.

– Здравствуй. – Еще до того, как он успел договорить, Таня поняла, что, во-первых, он пьян, а во-вторых, Игорю в комнате все слышно, значит, скандала, скорее всего, не избежать.

– Что тебе надо? – «предвкушая» неприятности, Таня не собиралась любезничать с тем, кто был их неожиданной причиной.

– В гости решил зайти. Можно?

– Нет! – Таня безуспешно пыталась сбросить руки Андрея с плеч, но он опять цеплялся за нее, будто пытался вскарабкаться на дерево.

– Добрый вечер. – Таня услышала за спиной голос Игоря. Видимо, он пока не понимал, что происходит и как на это реагировать.

От неожиданности Андрей замер, и Таня наконец смогла освободиться из его назойливых объятий.

– А это еще кто? – Мужчины в упор смотрели друг на друга. Таня понимала, что если сейчас что-то срочно не предпримет, будет скандал, а может, и драка.

– А как ты думаешь? – Таня в отчаянии готова была перейти на крик. – Что ты вообще себе позволяешь? Кто тебя звал сюда?

Больше всего Таня хотела, чтобы Андрей немедленно провалился сквозь землю. Не ушел, а именно провалился. Или испарился.

– Я пришел к своей девушке. – Андрей не смотрел на Таню, эти слова были адресованы Игорю. – А девушка уже, оказывается, не моя.

– Мы расстались с тобой давным-давно! У тебя есть девушка – твоя жена, вот и иди к ней!

– Так, хватит! – Игорь отодвинул Таню за спину, потом взял Андрея под руку, намереваясь вывести за дверь. – Тебе пора уходить.

Андрей пытался протестовать, но Игорь был и выше, и сильнее. Когда они скрылись за дверью, Таня почувствовала одновременно и облегчение и страх. Она пыталась сообразить, как объяснить эту отвратительную сцену Игорю, что сказать ему, чтобы не испортить их отношения. Но внезапно в ее голове мелькнула совершенно другая мысль. «А ведь мне не в чем оправдываться. Я ничего плохого не сделала, и в том, что Андрей пришел сюда, да еще пьяный, моей вины нет. Только поверит ли в это Игорь?»

Сказать правду как есть или пытаться приукрасить ее так, чтобы она выглядела еще «правдоподобнее»? Сколько раз Таня это делала! Сколько раз правда казалась такой сухой и неинтересной, а значит, абсолютно не впечатляющей, что желание приукрасить возникало автоматически! Не для того, чтобы соврать, нет, а для того, чтобы скорее поверили!

Игоря не было уже около десяти минут. Таня подошла к окну, но внизу, у подъезда, их тоже не было. Она не находила себе места, садилась на диван и тут же вставала. Пыталась вспомнить,

что именно она рассказывала Игорю про отношения с Андреем, и если нет, то что именно ему рассказать, а о чем лучше промолчать.

Когда раздался звонок в домофон, Таня чуть не задохнулась от волнения. Лифт, казалось, вечность поднимался на четвертый этаж.

– И что это было? – Игорь выглядел спокойным, и это сбивало Таню с толка. Она не знала, что думать, то ли все хорошо и не о чем беспокоиться, то ли все настолько плохо, что можно уже не беспокоиться.

– Это был Андрей, мы встречались раньше, но расстались. – Таня решила говорить мало и только самое необходимое.

– И так расстались, что он до сих пор сюда приходит? – Спокойный тон Игоря сменился на ледяной и насмешливый одновременно.

– Он сюда не приходит, это в первый и, надеюсь, в последний раз.

Игорь, не сказав больше ни слова, повернулся к Тане спиной и сел за компьютер. Таня смотрела на него и не понимала, как себя вести.

– Давай поговорим, если хочешь.

– О чем? Все нормально, – ответил Игорь, не поворачиваясь.

Все было ненормально, но Таня промолчала. Она смотрела на его спину и чувствовала, какое напряжение от него исходит. Но его слова и интонации говорили о том, что обсуждать что-то он не хочет или не готов, и Таня не знала, как правильно поступить в этом случае. То ли начать говорить самой, и будь что будет, то ли сделать вид, что на самом деле все нормально.

Игорь сидел неподвижно, щелкая мышкой компьютера по заголовкам на новостном сайте. Таня знала, что новостей он не читает. Значит, решила она, он предпочитает переживать это все в одиночку. А может, винит ее в случившемся. А может... Таня знала, что когда-нибудь они поссорятся, но представляла себе это не так. Она верила в то, что люди, которые любят друг друга, умеют разговаривать. И не просто умеют, но и хотят, чтобы не оставалось недосказанности и неясностей.

А если люди не хотят разговаривать, значит ли это, что они не любят друг друга? Усталость свалилась на Таню неожиданно, как кирпич на голову. Она вдруг подумала о том, сколько раз она видела такие напряженные спины раньше? И каждый раз она пыталась, что называется, выяснить отношения, но ее попытки отвергались вот таким же ледяным «все нормально». В конце концов, она ни в чем не виновата, она не должна оправдываться, не должна пытаться заслужить доверие. Не должна и не будет. Хочет так сидеть? Пусть сидит. Не хочет говорить? Ну и не надо.

Она легла под одеяло как была, не раздеваясь.

«Как же я устала, как я устала». Слезы падали на подушку, и это было последнее, что помнила Таня об этом дне. Она уснула.

## **Учитесь властвовать собою – как правильно выражать свои чувства?**

Иногда нам очень сложно определиться с нашими чувствами. Как часто мы не можем заставить себя что-то чувствовать, например симпатию к подходящему мужчине? Или, наоборот, перестать что-то чувствовать, разлюбить, перестать ненавидеть? Иногда чувства захлестывают нас, как волна, и мы уже не в состоянии им противиться или управлять ими. Иногда о чувствах хочется кричать, чтобы каждый встречный знал о них. Но бывает и так, что даже самым близким людям мы не можем сказать о том, что чувствуем.

Известно, что невысказанные или непрожитые чувства и эмоции могут накапливаться и заявлять о себе самым неподходящим образом – болезнью, эмоциональным кризисом, депрессией, ссорами, уходом из семьи или отношений. Поэтому умение разговаривать, рассказать друг другу о своих чувствах, в том числе и негативных, умение сформулировать свои чувства, разобраться в них – важнейший фактор, определяющий качество и продолжительность отношений.

Как вы думаете, почему и в каких ситуациях мы боимся выражать свои чувства? Что мешает нам рассказать близкому, родному человеку о том, что нас сильно волнует, беспокоит или, например, злит?

Во-первых, скрывать свои чувства, особенно негативные, нас учат почти с самого детства. Злиться – некультурно, отстаивать свою собственность, пусть это даже пластмассовое ведро, – невежливо, сказать другому о том, что он тебя обижает, – нехорошо. Мы учимся быть вежливыми и культурными, но вместе с этим совершенно теряем возможность говорить открыто о том, что чувствуем, о том, что причиняет нам боль.

Во-вторых, мы боимся выражать свои чувства тогда, когда не уверены в том, что наши слова будут восприняты правильно или окажутся уместны. Сказать «я люблю тебя» очень просто, если это чувство взаимно, и очень сложно, если мы не уверены в том, что партнер чувствует то же самое. Сказать «твои поступки обижают меня» намного проще незнакомому, на чьи ответные чувства нам, грубо говоря, наплевать. А вот сказать такое партнеру – страшно, а что, если он обидится, неправильно поймет?

*Мы боимся усложнять наши отношения, очень часто и без того непростые, поэтому терпим, скрываем, наступаем на горло своим истинным чувствам, молча страдаем, лишь бы не сделать все еще хуже.* При этом сами не понимаем, что от нашего молчания вреда бывает намного больше. В том числе и потому, что вводим нашего партнера в заблуждение относительно наших настоящих чувств.

Почему важно научиться понимать и выражать свои чувства? Потому что, накапливая негативные эмоции внутри, мы «портим» собственный эмоциональный фон, а заодно и восприятие действительности.

Почему еще это важно? Потому что понятным нам процессом мы можем управлять, можем взять свои чувства под контроль, выбирать, что нам чувствовать, выделять источник наших чувств, давать им правильную оценку и в конечном итоге избавляться от многих проблем.

Как научиться выражать свои чувства?

В самом начале важно понять: вы имеете право на свои чувства. Мы уже говорили об этом в другой главе, но нелишним будет повторить:

Вы не можете выбирать, что чувствовать.

Вы можете выбирать, как на это реагировать.

Первое, что надо сделать, – научиться понимать, что вы чувствуете. Чувства не берутся ниоткуда, у каждого из них есть причина. Например, вы собираетесь на свидание и вдруг видите прыщик на носу. Вы злитесь на себя, обвиняете и себя, и наследственность, и еще бог весть что и кого в том, что свидание теперь испорчено. Но на самом деле причина вашей злости в том, что вы боитесь не оправдать ожидания мужчины. И как только вы поймете настоящую причину, поймете и то, что один маленький прыщ не способен испортить то потрясающее впечатление, которое вы производите как человек, как личность. Будьте собой, а прыщик – это пустяки, дело житейское.

Когда вам приходится делать часть чужой работы, тратя на это свое свободное время, на кого вы злитесь? На себя за то, что согласились, или на нерадивого коллегу, из-за которого вам пришлось задержаться? На самом деле это классический пример нарушения ваших границ, которые вы не смогли отстоять. Если в этой ситуации и злиться на кого-то, то только на себя. Но намного продуктивнее подумать, почему вы согласились, уступили?

Поэтому, когда ваш партнер делает то, что вам не нравится, или говорит то, что вам не нравится, вместо злости на него за то, что он такой-сякой (и на себя заодно за то, что вас угораздило с ним связаться), вместо обвинений скажите: «Твои слова (поступки) меня огорчают». Этим вы даете понять, что обижаетесь не на человека, а на его поступок. А самого человека по-прежнему любите и дорожите отношениями с ним.

В психологии это называется зафиксировать эмоцию.

Чтобы зафиксировать эмоцию, необходимо дать себе на это время, не реагировать мгновенно, переходя на крик и взаимные обвинения. Это не так просто сделать, особенно если вы привыкли «на автомате» отвечать негативом. Первое время придется буквально «ловить себя за руку». Но как только освоите этот прием, начнете видеть настоящие причины не только своих, но и чужих поступков, начнете правильно реагировать на них, вы сможете избежать многих ссор, снять напряженность в отношениях, сгладить острые углы.

После того как вы зафиксировали эмоцию, ее необходимо выразить посредством «я-формы».

Например: «я сержусь на...», «я расстроена тем, что...», «я огорчена...» и т. д. «Я-форма» – это пример правильного выражения своих чувств.

Помните, выражая свои чувства неправильно, вы не решаете конфликтную ситуацию, а только усугубляете проблему.

Посредством «я-формы» вы не только выражаете свои чувства, но и лишней раз напоминаете партнеру, что у вас есть собственные эмоции и границы, которые лучше соблюдать, чтобы не возникало конфликтов. Это намного эффективнее, чем кричать, оскорблять, винить друг друга, оставаясь при своем мнении, не слыша партнера, не пытаясь его понять и не решая созревшую проблему.

И еще один важный момент: не стоит откладывать выражение своих чувств на потом, лучше сказать о них сразу, расставив все точки над «i».

Но не только негативные эмоции необходимо уметь выражать, с положительными эмоциями и чувствами зачастую происходит та же история – мы не умеем говорить партнеру о том, какую радость он нам доставил. И это неумение может быть неправильно воспринято. Застенчивость принимают за эмоциональную холодность, что лишает партнера всякого желания радовать.

Выражая позитивные чувства, воспользуйтесь той же «я-формой»: «я очень рада...», «мне приятно видеть...», «мне нравится...» и т. д.

Старайтесь говорить конкретно, а не общими фразами (спасибо, как приятно, какая прелесть), обязательно называя поступок, за который благодарите. Не считайте слова благодарности чем-то само собой разумеющимся, вашему партнеру всегда будет приятно их услышать.

И еще. Не бойтесь упасть в глазах партнера или показаться смешной, поблагодарив его за что-то или, наоборот, указав на то, что для вас неприемлемо. Ваш авторитет от этого никак не пострадает, наоборот, вы покажете себя зрелой личностью. Помните, что благодарность ни к чему вас не обязывает, поэтому не бойтесь благодарить. Вы имеете право говорить о своих негативных чувствах, о том, что вас ущемляет и огорчает, вместо того чтобы молчать и провоцировать повторение этой ситуации.

### **Умение слышать друг друга**

На следующее утро Таня проснулась с отвратительным настроением. Спать в одежде ей никогда не нравилось, всегда утром было ощущение тяжести, того, что она не отдыхала, а совсем наоборот. Похожее чувство она испытывала, когда просыпалась утром после затянувшейся вечеринки.

Усугублялась ситуация еще и тем, что она не знала, как вести себя с Игорем. Сделать вид, что ничего не было? Продолжать гнуть свою палку, притворяясь обиженной? Честно говоря, никакой обиды на него у нее уже не было, наоборот, проведя ночь хотя и в одной постели, но порознь, она теперь скучала по нему. Больше всего ей хотелось обнять его, поцеловать, уловившись об утреннюю щетину. Она привыкла готовить завтрак под его незлобное подтрунивание и комментирование последних событий из новостной ленты. Она очень надеялась, что ночь унесла с собой недопонимание между ними. Она смотрела на Игоря, пытаясь разглядеть и в его глазах такую же надежду. Но напрасно.

Игорь был хмур и неразговорчив. Было видно, что он ничего не забыл и не хочет забывать.

«Ну и ладно, – думала Таня, – в эту игру можно играть вдвоем».

Не сказав ни слова, она, поставив на стол бутерброд и кофе, забралась обратно под одеяло и переставила будильник еще на час. Когда его ненавистное треньканье вернуло ее в реальность, Тане показалось, что спала она от силы пять минут. Игорь уже ушел, бутерброд лежал на тарелке нетронутый. Рядом стояла полная кружка остывшего кофе.

– Ну и отлично, – откусив бутерброд и сделав глоток холодного сладкого кофе, сказала Таня вслух, то ли себе, то ли вдогонку Игорю.

Завтрак оказался не так уж плох, а главное – не надо было лишней раз что-то готовить. Настроение, однако, было окончательно испорчено. Все время по дороге на работу Таню мучил вопрос: а что дальше? Им придется поговорить, вопрос в том, сколько еще они будут мучить друг друга и чем все закончится.

Настало время обеда, время их привычного ежедневного созвона. Телефон молчал. В какой-то момент Тане захотелось позвонить самой, сделать первый шаг навстречу, но потом она вспомнила, как он реагировал на ее предложение поговорить вчера вечером, и отложила телефон в сторону.

Сколько можно обижаться? Что такого она сделала, чтобы так сильно на нее обидеться? Она не изменила, не обманула, не оскорбила его. Чем больше Таня думала об этом, тем больше убеждала саму себя, что у Игоря нет повода на нее сердиться или обижаться. Она не виновата, и даже Андрей, заявившийся к ней домой, тоже по большому счету не виноват. Виноват только Игорь, потому что сам себе повод придумал и сам обиделся. А раз так, то и звонить первой она не будет. Не будет она и заискивать перед ним и просить прощения не будет.

Возвращаясь домой, Таня посмотрела на окна своей, их с Игорем, квартиры и с облегчением отметила, что в окнах темно, значит, он еще не вернулся. Сейчас она мечтала только об одном – прийти домой, снять обувь и просто посидеть в тишине. Но, открыв дверь, Таня обнаружила, что ошиблась. Игорь был дома. Он лежал на диване, не включая света, но не спал.

И тут Таня сдалась. Пусть он хоть сто раз не прав, но она его любит и должна что-то сделать для того, чтобы вернуть себе своего веселого, легкого, доброго Игоря. Таня подошла и села, не снимая пальто, на край дивана. Игорь не шевелился. Она положила руку ему на плечо, не зная, как начать разговор и стоит ли вообще что-то говорить. Он повернулся на бок и смотрел прямо на нее. Как была, в пальто, Таня легла рядом и попыталась обнять его свободной рукой. Он не стал отстраняться. Тогда она пододвинулась еще ближе к нему, так, чтобы чувствовать запах его кожи, плотно перемешанный с ароматом туалетной воды. Запах, который уже стал для нее таким родным, таким любимым.

И тут ей захотелось плакать. Как она могла быть равнодушной к нему, к его чувствам? Она же видела, что ему плохо, как она могла быть равнодушной к человеку, которого любит, которого так долго ждала и искала? Ей стало обидно сразу и за него и за себя. А еще она подумала о том, какой короткой становится память, когда мы получаем то, что хотим. Как сразу забываем то, что обещали сами себе, – любить, поддерживать, помогать, быть честными, верными. Какое большое значение имеют эти чувства, когда ты одна, одинока. И как легко они задвигаются, как старая обувная коробка, под кровать, стоит только привыкнуть к мысли, что тебя любят. То, что должно гореть и согревать, лишь изредка вспыхивает, и то только как искры от удара камня о камень. Как легко мы забываем и отпускаем то, за что так долго сражаемся.

– Не сердись на меня, пожалуйста.

Как хорошо, что свет не горит, в темноте такие слова звучат искреннее.

– Да я не сержусь на тебя. Не знаю, что со мной случилось. Вчера я не чувствовал, что контролирую ситуацию. Я не знал, кто это, зачем пришел и что мне делать. Если бы ты рассказала мне все, я бы знал, а тут – растерялся и даже почувствовал себя лишним.

– Хочешь, я все тебе расскажу?

И она рассказала ему все. Как хорошо, что в комнате было темно. Не видя его глаз, говорить проще, честнее. Не надо ничего приукрашивать или утаивать, можно не бояться показаться глупой или наивной. Казалось, что темнота сама прячет все, что надо, оставляя на поверхности только смысл.

Она хотела рассказать ему многое, не просто факты, ей хотелось, чтобы он почувствовал то, что и она, а именно, что ничего не имеет значения, кроме него и нее. И никогда не имело, потому что вся ее жизнь, кажется, была дорогой к нему, а Андрей – лишь путевой столб, который отмерил очередную веху и остался позади.

Он слушал, не перебивая, ничего не уточняя, не спрашивая. Значит, все правильно понял. Или почувствовал, что не о чем спрашивать. Он ничего не сказал даже тогда, когда она закончила, только сильнее обнял ее, так, что Тане стало трудно дышать от его объятий. Но сейчас она могла думать только о том, что все хорошо.

– Давай поедим, что ли? Очень есть хочется! – сказал Игорь.

– Только, чур, я готовлю, а ты посуду моешь.

– Идет!

## **Как научиться слушать и слышать?**

В отношениях важно не только уметь выражать свои чувства, но и слушать и слышать другого. И не только то, о чем он говорит вслух, но и то, о чем он сказать не решается.

Вспомните, как внимательны мы бываем к своему партнеру в начале отношений, как ловим каждое слово, каждую интонацию, каждую эмоцию. Как ранят недосказанность и неопределенность. Как важно нам понять, что думает, что чувствует другой. Как мы часами

готовы слушать о производственном процессе на заводе, какой дурак начальник и какой ляп допустили сценаристы в пятой серии третьего сезона сериала, который был популярен лет пять назад.

И как все это быстро отходит на второй план, когда отношения уже немного устоялись, окрепли, а мы привыкли считать человека своим. На первый план опять выходят собственные интересы и потребности. Разговоры постепенно становятся все короче и короче, эмоции слабеют, и вот нам уже не важно, на что он обиделся, все меньше желания разбираться в чувствах другого.

Мы думаем, что все уже знаем и слушаем вполуха. Мы обо всем имеем свое мнение и не стесняемся его высказывать. Мы считаем проблемы партнера мелкими и заранее уверены в том, что ничего интересного он не скажет. Мы учимся манипулировать и не стесняемся пользоваться этими приемами в своих целях. Мы обижаем партнера своим невниманием и даже не замечаем этого.

А между тем *умение слышать, о чем говорит другой, – точно такая же важная часть коммуникации, как и умение открыто говорить самому.* И точно так же, как мы учимся говорить, нам надо учиться слушать. Сложно представить себе хорошие, прочные отношения, в которых партнеры не слушают, не слышат друг друга, потому что, только слушая другого, мы можем понять его, прожить вместе с ним важные для него моменты жизни, прочувствовать его внутренний мир, страхи, боли, достижения и т. д.

Говорят, что хороший слушатель встречается еще реже, чем хороший оратор. Как часто в детстве нам говорят: «слушайся старших», «слушайся учителей», «послушай умного человека», но как раз слушать и слушаться в таких ситуациях хочется меньше всего. Зачем, если своя голова на плечах, зачем, если эти взрослые ничего не знают и не понимают? Так мы и живем, опираясь на свои мнения и суждения, не спеша прислушиваться к другим.

Но даже в тех редких случаях, когда мы слушаем, так трудно удержаться от того, чтобы не оценить, не осудить, не высказать своего мнения, даже если его никто не спрашивает. А если вас осуждают и оценивают, не дослушав и недопоняв, будет ли у вас желание второй раз говорить о важном с этим человеком? Наверное, нет. Поэтому так важно не просто слушать, а слушать не осуждая и не оценивая, но сочувствуя, сопереживая, поддерживая партнера. И как важно не только слушать, но и слышать, в том числе и то, о чем нам стесняются или боятся рассказать.

## **Протекция и слияние**

Что чаще всего мешает услышать другого? Психологи выделяют две причины – механизм протекции и механизм слияния.

Протекция – это защитная реакция, которая заставляет нас думать, что мы хорошо знаем нашего партнера или собеседника, и автоматически приписывать ему свои чувства и суждения.

Слияние – это невозможность разделить свои убеждения и убеждения другого.

В результате действия этих двух механизмов мы априори уверены в том, что наш партнер или собеседник разделяет наши мысли и взгляды. Исходя из этих убеждений, мы строим коммуникацию и очень удивляемся, обнаружив, что взгляды другого отличаются от наших.

К счастью, научиться слушать и слышать другого можно. Вот несколько основных рекомендаций.

1. Учитесь не перебивать говорящего, не забежать вперед, не отвлекать его на посторонние подробности или второстепенные ответвления сюжета. Перебивая, мы даем понять говорящему, что нам не так уж и важен его рассказ. Лучше дождаться паузы и задать уточняющие вопросы.

2. Задавать вопросы – обязательно. Внимательное слушание всегда порождает вопросы, ими вы подчеркиваете значимость общения, свою заинтересованность в жизни партнера.

3. Не отвлекайтесь от темы. Не старайтесь увести разговор в другое русло, даже если разговор вам неинтересен или неприятен. Не отвлекайтесь на посторонние занятия или собственные мысли.

4. Не торопитесь высказывать свое мнение. Иногда вашему партнеру необходимо просто выговориться, поэтому не спешите давать оценку. Не торопитесь подвергать сомнению услышанное, не обижайте собеседника неверием, недоверием и несерьезным отношением. Другое дело, если у вас спросили совета. Помните о том, что понимание чужой позиции не равно

согласию с ней. Вы имеете право не соглашаться с позицией или мнением собеседника, но при этом понимать и уважать эту позицию.

5. Подстраивайтесь под собеседника. Если он говорит о чем-то важном и серьезном, а вы в это время пытаетесь с ним шутить или заигрывать, ничего хорошего из такого разговора не выйдет. Если собеседник не смотрит вам в глаза по какой-то причине, не стоит сверлить его взглядом. Подстроиться можно по скорости речи, по интонациям, жестам и т. д. Если вы ориентированы на слушание и внимательны к своему собеседнику, сделать это будет совсем не сложно.

## **Как научиться слышать его? И в чем разница?**

Если процесс слушания – больше умственный процесс (вникать, рассуждать, размышлять, делать выводы), то умение слышать – это скорее душевный процесс, умение почувствовать, понять другого без слов.

Как часто мы говорим совсем не то, что думаем, только потому, что не хотим обидеть или огорчить партнера? Почувствовать эту боль, недосказанность, маскируемые под «все нормально» проблемы партнера – одно из проявлений умения слышать его. *Иногда, чтобы услышать другого, не обязательно даже разговаривать, достаточно проявить внимание, чуткость, заботу. И чтобы помочь в такой ситуации, тоже не обязательно разговаривать, достаточно показать, что вы рядом, что вы поддержите, поможете.*

Умение слышать и слушать тем более актуально в наше время, когда Интернет и социальные сети в большой степени владеют нашим вниманием. Поверхностный характер онлайн-общения зачастую переносится и на общение личное, исчезает то, что необходимо для эффективной коммуникации – искренняя заинтересованность в общении. Верните ее в ваши отношения, и они станут более крепкими, более надежными.

## **Равенство полов**

Таня стояла в магазине, пытаясь собраться с мыслями и придумать что-то необычное на ужин. Мысли не слушались, как назло разбегались и дурачились, поэтому выбор блюд сам собой сократился до стандартного: сосиски с макаронами или курица с рисом. Подумав о том, сколько времени уйдет на приготовление курицы и соуса к ней, Таня отложила в сторону лоток с мясом и кинула в корзину упаковку сосисок.

Ежедневная домашняя рутина убивала ее. Стоя в очереди к кассе, Таня с тоской думала о том времени, когда весь ее ужин состоял из упаковки кефира и банана. Нет, отношения с Игорем были прекрасны и устраивали ее по всем параметрам, кроме одного – необходимости постоянно изобретать что-то на кухне.

– Пакет нужен? – девушка-кассир, наверное, в тысячный раз за день повторила заученную фразу.

– Нет, у меня свой.

«Да, теперь у меня не только бойфренд, но и постоянный пакет для продуктов в сумке». Побросав покупки в пакет, Таня поспешила домой. Игорь наверняка уже там и ждет ужина, а если постараться побыстрее со всем разделаться, то можно еще успеть порисовать или досмотреть последние два эпизода любимого сериала. Любимым у Тани был каждый последний сериал, который смог не разочаровать ее после первых двух серий.

Как было бы классно прийти домой и увидеть там уже приготовленный ужин и помытые кастрюли и сковородки. Но Игорь не готовил и не мыл посуду. В самом начале их отношений Таня на волне энтузиазма взвалила всю кухню и «бытовуху» на себя, решив, что раз она – женщина, она справится. И первое время ей действительно нравилось готовить для любимого мужчины – о да! Сколько она мечтала об этом, сколько блюд интересных изобретала! Но чем дальше, тем отчетливее она понимала: ей нужна помощь, пусть не каждый день, пусть не во всех делах, но абсолютно точно нужна.

Разочаровало ее и то, что Игорь оказался не любителем экзотики и кулинарных изысков. Картошка с котлетой и макароны с сосиской его вполне устраивали. Он не любил овощные рагу, не ел рыбу, не признавал запеканок – всего того, что иногда, в охотку, готовила для себя Таня.

Готовить разное меню для двоих – это еще хуже, чем просто готовить, поэтому ей пришлось перейти на его меню, попутно растеряв любой энтузиазм в отношении кулинарии.

Таня открыла дверь ключом, устало грохнула пакет с продуктами у порога.

– Привет! Я тебя давно жду! – Игорь сидел у компьютера, в комнате громко разговаривал телевизор.

– Привет, освободился раньше?

– Да, нас после обеда отпустили, но завтра, наверное, задержусь допоздна.

Таня прошла на кухню, из раковины на нее смотрели грязные тарелки, оставшиеся после завтрака. На столе стояла грязная чайная чашка, рядом – пустая пачка от печенья и крошки.

«Все печенье съел, а я другое купить забыла. Но убрать за собой, конечно, не царское дело».

Переодевшись и собрав волосы в хвост резинкой, Таня включила погромче радио и принялась за привычный ритуал: разобрать пакет с продуктами, помыть посуду, приготовить.

– Что сегодня на ужин? – На кухню зашел Игорь, заглянул в пакет в поисках вкусностей.

– Макароны сварю, с сосисками, как ты любишь.

– О, отлично! – Игорь вертел в руках банку сгущенки. – Сделаешь пока чаю?

«Это уже ни в какие рамки, сейчас я ему все выскажу».

– Игорь, я только зашла, мне еще ужин готовить, может, ты сам себе чаю сделаешь? – Таня говорила спокойным тоном, хотя на самом деле ей хотелось кричать о том, что он, раз пришел сегодня с работы пораньше, мог, вообще-то, и приготовить что-то, и за собой убрать, а не вести себя как большая детина, ожидая, пока «мамочка» положит ужин на тарелочку. С голубой каемочкой. Эта тарелочка ее почему-то особенно рассердила. Ну на самом деле, ну сколько можно?

– А, хорошо, без проблем. – Таня так и не поняла, почувствовал ли Игорь грозные нотки в ее голосе, но он предпочел с кухни ретироваться, прихватив с собой банку со сгущенкой.

«Не хочет готовить чай, пусть сидит без чая», – не без некоторого удовольствия подумала Таня.

Она готовила ужин почти машинально, не очень задумываясь о том, что делает, благо для макарон и сосисок не нужна ни большая фантазия, ни особая внимательность или сосредоточенность.

«Как, как сказать ему о том, что мне нужна помощь?» – эта мысль не давала ей покоя весь вечер.

Тане казалось, что просить о помощи – значит в какой-то степени признать свою женскую несостоятельность. Мол, не справилась даже с простыми вещами, пока другие «хозяйки» нагатавливают по три блюда на выбор, она просит о помощи с макаронами. Она должна справляться – эта мысль, как гвоздь, сидела в голове, и выдернуть этот гвоздь ей было не то чтобы не по силам, но стыдно. С другой стороны, она чувствовала, что если все продолжится в таком же духе, в какой-то момент она начнет срываться и психовать, а это вряд ли укрепит их отношения.

Если бы ей пришлось все начинать сейчас, она бы ни в коем случае не стала на себя все взваливать. Она бы придумала правила в стиле «кто первый пришел, тот и готовит», или «ты готовишь завтрак, я готовлю ужин», или что-то еще. Говоря начистоту, она имела очень расплывчатые представления о том, как в семье должны быть распределены домашние обязанности. Перед ее глазами был пример ее семьи, в которой все на себе тащила мама: и работу, и дачу, и двоих детей, и готовку-стирку-уборку. Папа мало привлекался, точнее, он сам всегда старался дистанцироваться от всего, что не входило в круг его личных интересов – работа, книги, друзья. Единственное, с чем отец всегда справлялся самостоятельно, – с собственным завтраком. Ну и еще он никогда не оставлял за собой немытой посуды.

Таня и Маша помогали маме, но с неохотой, относясь к домашним делам как к повинности. Это сейчас Таня стала понимать, сколько всего лежало на хрупких маминых плечах, а тогда уборки и прополки грядок казались ей самыми большими из всех смертных скукотищ. Как удавалось маме никогда не жаловаться, никогда никого не обвинять, заканчивая свои дела глубоко за полночь, когда все уже спали, чтобы рано-рано утром вставать и, пока все еще спят, приготовить завтраки детям и бутерброды в школу?

«Я не хочу так! Прости мама, но я совсем так не хочу. Мне надо как-то с ним поговорить об этом, мне нужна его помощь».

## Как приобщить мужчину к домашним делам?

Несколько лет назад один из российских порталов провел интересное исследование на тему «Должен ли мужчина выполнять домашнюю работу наравне с женщиной?». Выводы, которые можно сделать из данных исследования, одновременно и обнадеживают и расстраивают. Самое интересное, что обнадеживающим фактором стало отношение мужчин к необходимости делить домашние заботы – большинство из них уверены, что они должны помогать своим женам (причем чем старше возраст, тем больше тех, кто готов помогать). Расстраивает отношение женщин к этому вопросу – большинство из них готовы просить о помощи только тогда, когда доходят до крайней степени усталости или не могут справиться по причине болезни. Более того, удивительно, но до сих пор среди женщин много тех, кто считает мужчину ранимым и неспособным справиться с домашними хлопотами существом.

Грубо говоря, среди женщин, которые в одиночку тянут на себе все домашнее хозяйство, много тех, кто даже не просил о помощи по разным причинам. На самом деле это очень печальный факт.

Вот уж действительно, когда женщина выполняет всю работу по дому, результатов не видно, но видно становится, когда она перестает что-то делать. Чистота, порядок и полный холодильник большинством мужчин воспринимается само собой разумеющимися вещами, часто они и не догадываются, какой труд стоит за всем этим. А если не догадываются, то им и в голову не придет жалеть свою женщину, стремиться помочь ей или как минимум поблагодарить и выразить уважение к ее труду.

Поэтому начинать приобщение мужчины к домашнему труду необходимо со знакомства с объемом работ. Но делать это надо правильно. Нельзя ограничиваться фразой «протри пыль и пропылесось», необходимо четко перечислить все поверхности, которые требуется очистить от пыли, и все поверхности, которые необходимо пропылесосить. И напомнить, что после этого следует выкинуть мешок для пыли из пылесоса и поменять фильтры, а тряпку для пыли промыть и просушить. Будьте готовы к тому, что, даже выдав четкое задание, вы не увидите желаемого результата. Кстати, необходимость переделывать за мужчиной входит в число популярных причин, по которым женщины вообще предпочитают ни о чем не просить. Будьте готовы к этому, в домашнем хозяйстве мужчину, как и ребенка, надо мягко контролировать и направлять. Только не унижайте результаты его труда и не принижайте его заслуг, иначе в следующий раз вы можете и не допроситься помощи.

Как правило, чтобы заставить мужчину вам помогать, ни к каким секретным средствам прибегать не приходится, достаточно просто попросить. Попросить о помощи. При этом лучше, если эти вопросы вы обговорите заранее, на этапе сближения, формирования правил поведения в паре. Если мужчина глух к вашим просьбам, придется прибегать к хитрости и стратегическим действиям. Насколько эффективным окажется каждое из них именно в вашем случае, сказать сложно. Возможно, вы перепробуете много разных способов перед тем, как достигнете взаимопонимания со своим партнером в вопросе делегирования домашних дел.

Можно сделать вид, что вы очень устали или приболели и не способны заниматься домашним хозяйством. Только не стоит это делать после того, как вы перемыли посуду, перестирали белье и забили холодильник блюдами домашней кухни. Наоборот, мужчина должен понять, что именно на вас все и держится, что без ваших усилий чистый и уютный дом очень быстро превращается в неприглядное жилище.

Можно попробовать обратиться к совести мужчины, приведя разумные доводы: ты пришел раньше, у тебя сегодня выходной, ты сделай это, а я – это, и вместе мы быстро справимся и сможем заняться чем-то другим.

Некоторые в попытке добиться мужской помощи заходят с главных козырей – обещают лишить мужчину секса. Но намного эффективнее не угрожать, а попробовать заинтересовать его, предложив в обмен на его помощь необычный эксперимент в постели.

Если мужчина с трудом идет на то, чтобы делить с вами домашние заботы, дайте ему возможность выбрать самому. Например, нет большой разницы в том, чтобы пожарить яичницу на одного или на двух человек. Пусть он готовит завтрак и моет посуду, а вашей частью станет приготовление ужина. Не хочет готовить – пусть убирает. Не хочет убирать – пусть ходит в

магазин. Не хочет ходить в магазин – найдите ему работу, которую принято называть мужской. Не соглашается и на это – подумайте о том, чтобы вернуть его маме.

Добившись успеха однажды, не спешите радоваться тому, что нашли помощника. Вполне возможно, что мужчина сочтет просьбу помочь вам по дому единичной, и уже завтра вам придется начинать все с начала.

Часто проблемы с нежеланием мужчины принимать участие в общих домашних заботах свидетельствуют о наличии еще более глубоких проблем в паре. Это может быть свидетельством того, что ваш партнер не лентяй и не «нежное, ранимое существо», а просто не уважает или не любит вас. Или вы сами не уважаете и не любите себя в достаточной степени и эту мысль транслируете своему партнеру. Причина может крыться и в воспитании вашего мужчины. Если в его семье ситуация, когда женщина «тянет» на себе все хозяйство, в порядке вещей, можно с определенной долей уверенности сказать, что такая участь ждет и вас.

Чем раньше вы поставите на повестке дня вопрос о совместном решении бытовых проблем, чем полнее и честнее будет ваш диалог на эту тему, тем выше вероятность того, что ваш мужчина будет считать своим долгом помогать вам.

*Чем больше вы лелеете своего партнера, чем больше ответственности снимаете с его плеч и перекладываете на свои, тем выше вероятность того, что изменить ситуацию можно будет, только прибегнув к крайним мерам – к разводу.*

Похожую природу имеет и проблема формирования семейного бюджета. Чем больше вы замалчиваете существование финансовых проблем в паре, пытаясь «крутиться», покупая более дешевые продукты или отказывая себе в каких-то удовольствиях, тем больше ваш партнер будет уверен в том, что финансовых проблем нет, а значит, и нет необходимости прилагать усилия, чтобы зарабатывать больше.

Помните: утаивание любых проблем чревато конфликтами.

### **Секс уходит, а любовь?**

– Привет! Ты помнишь, какие у нас планы на субботу?

– Привет, Светик, ну а как ты думаешь? Конечно помню! И очень надеюсь, что мы увидимся!

– Да, я заказала кафе на семь вечера, приходи одна или вместе приходите, но только приходи обязательно!

– Ну, скорее всего, я одна приду, но приду обязательно! Созвонимся!

Таня положила трубку в прекрасном настроении.

– Какая такая вечеринка? – Игорь даже от компьютера отвернулся. Минус жизни в маленькой квартирке в том, что все всё друг о друге знают.

– В субботу Светке в десятый раз стукнет восемнадцать. Будет вечеринка! Пойдешь?

– О нет, ты же знаешь, я не большой любитель.

– Тогда я схожу, ты же не против?

– Нет, сходи, развлекись. Только без фокусов! – Игорь в шутку погрозил ей пальцем.

– Сударь, какие фокусы? Я буду вести себя так, что ты будешь мною гордиться!

– Ах-ах! Вот этого я и боюсь!

Дни рождения у Светки всегда проходили весело, даже несмотря на то, что Таня почти ни с кем из ее друзей не была знакома. На ее праздниках всегда был кто-то новый, бывшие и настоящие любовники, коллеги, одноклассники, все, кого ей взбрет в голову пригласить и с кем в настоящий момент она поддерживает отношения. Очень редко, но такое случается, что даже малознакомые друг с другом люди находят общий язык и объединяются просто для того, чтобы повеселиться, без пошлости и полунамеков.

Таня почти никогда не танцевала, ей нравилось наблюдать за другими. Вот и сейчас вместе со Светкой они наблюдали за тем, что происходило на танцполе. Таня ловила себя на мысли, что с каждым годом танцы становятся все примитивнее, все безыскуснее и все откровенно-сексуальнее. Если считать, что танец – способ самовыражения, то становилось не по себе от соседства с некоторыми из танцующих.

– Ты только посмотри, что делает! – Светка только вернулась с танцпола и теперь искала чистый бокал для минералки.

– Кто именно? – Таня почти допила свое вино, ей было тепло и уютно.

– Вон, видишь, в белой рубашке, в самом центре, носки у него еще полосатые.

Да, Таня видела. Честно говоря, она смотрела на него последние минут пятнадцать. Молодой человек резко выделялся на танцполе не только раскованностью, но даже какой-то осмысленностью в действиях, в попытках повторить движения культового танца из «Криминального чтива».

– А хочешь прикол? Я с ним спала!

– А в чем же прикол? – неожиданно для себя расхохоталась Таня. Она не сомневалась в том, что подруга имела интимные отношения примерно с половиной приглашенных на вечеринку мужчин.

– О, ты не знаешь! А я тебе сейчас расскажу. – Только теперь Таня заметила, что Светка уже прилично навеселе. – У него там, – она сделала паузу, сопровождая ее жестом, при помощи которого раньше отправляли на казнь гладиаторов, – ну ты поняла, да? Короче, у него там шарики защиты!

– Что-о-о? – Глаза у Тани округлились, а Светка наслаждалась произведенным эффектом.

– Да-да, шесть штук! Я посчитала!

– Боже, ты их еще и посчитала! – Тане, конечно, хотелось знать подробности, но только не о том, как Светка считала «эти» шарики.

– Ну и как оно? Как ощущения?

– Выглядит, я тебе скажу, очень впечатляюще, но не могу сказать, что что-то из ряда вон. Были у меня получше и без всяких шариков! Может быть, они ему там что-то массируют, но это я уже не знаю. Я, честно говоря, обалдела, когда увидела, а что было дальше – плохо помню. А сейчас у меня другой на примете.

Теперь, когда Таня знала про шесть маленьких секретов парня в белой рубашке, она постоянно возвращалась к нему глазами. Казалось, он танцевал уже целую вечность и не уставал.

– А у вас как с этим делом? Давай делись, ты никогда не рассказывала про секс с Игорем.

– А что рассказывать? Сначала все было очень классно, а теперь... А теперь мы ложимся спать и спим, в прямом смысле. Не могу понять, то ли страсть ушла, то ли что еще.

– Что, совсем, что ли, нет секса? Ну вы даете!

– Ну почему совсем, иногда есть. – Таня почувствовала, что оправдывается.

– И тебя устраивает? – продолжала удивляться Светка.

– Не знаю, с одной стороны, я, конечно, понимаю, что что-то не то, наверное, а с другой... я иногда так устаю, что рада, что не надо еще и этим заниматься и что Игорь не пристаёт и не требует. Может, я не права?

– Не знаю, у меня никогда ведь не было таких отношений, как у тебя с Игорем. – Или Тане показалось, или Светка действительно на мгновение погрузилась, но быстро взяла себя в руки.

– Да не переживай, что это за отношения: секса нет, зато готовки и уборки навалом. Как-то мы не об этом мечтали, правда? – Таня попыталась пошутить и приобняла подругу за плечи.

– Но это не значит, что не стоит мечтать! – подмигнула в ответ ей Светка.

## **Роль секса в отношениях**

Крепкие, здоровые отношения складываются в итоге из большого числа факторов. Прекрасно, если партнеры имеют схожие интересы, представления и взгляды на жизнь, хорошо, если они подходят друг другу не только по темпераменту, но и по уровню развития. Но все это в большинстве случаев перестает иметь значение, если нет гармонии в сексе.

Тема секса очень популярна в обществе в последние годы. Есть много разных исследований, которые говорят о том, насколько важен секс в жизни современных мужчин и женщин. В ходе одного из них важнейшую роль секса в отношениях отметили и мужчины и женщины, причем это утверждение было справедливым во всех возрастных категориях (до 25 лет, 25–35 лет и выше 35 лет). Это подтверждается результатами другого исследования, которое говорит о том, что на 80 % качество отношений зависит от степени сексуальной удовлетворенности партнеров.

Высокий уровень симпатии, влечения, гормональный всплеск гарантируют высокую сексуальную активность, желание обладать друг другом буквально преследует влюбленных на начальном этапе отношений. Насыщенная сексуальная жизнь повышает самооценку, дает чувство уверенности, собственной значимости. Мы ценим партнера не только за то, кем является он, но и за то, кем являемся мы рядом с ним. Мы готовы вновь и вновь демонстрировать свою

любовь и заботу, стремимся каждую минуту проводить вместе, что еще больше укрепляет отношения.

Но постепенно, по мере того как отношения развиваются и переходят на новый уровень (сожитительство, брак), накал эмоций и чувств спадает, гормоны приходят в норму, мы привыкаем к партнеру, начинаем замечать его недостатки. И конечно, это не может не отражаться на сексуальной жизни. Интенсивность ее падает, пропадает новизна. Одни и те же позы, одни и те же приемы со временем наскучивают. Кажется, что страсть ушла из отношений. Зачастую, если партнеры не успели за это время достаточно сблизиться, пара может и вовсе распасться. Но даже если это не случается, а проблемы в сексе не разрешаются или вовсе игнорируются, один или оба партнера могут начать искать удовлетворение на стороне, что тоже не ведет ни к чему хорошему.

## **Куда же уходит страсть и можно ли вернуть новизну в интимные отношения?**

Как упоминалось в начале, на сексуальную жизнь влияет много факторов, но если врожденные изменить вряд ли получится, над остальными можно и нужно работать. Единственным серьезным препятствием на пути решения такой важной, но одновременно деликатной проблемы, как снижение сексуального влечения, может стать неумение говорить на интимные темы. Стоит помнить, что *секс – это, кроме прочего, еще и проявление доверия, поэтому между двумя людьми, которые любят и желают друг друга, нет места стеснению или скромности.*

Если вам что-то не нравится в действиях вашего партнера – скажите ему об этом. Если хочется попробовать что-то новое в сексе – расскажите об этом. Привыкайте говорить друг с другом на интимные темы. Потому что недосказанность, неопределенность, неискренность в этом вопросе вполне может стать тем фактором, который разрушит ваши отношения.

Другим губительным фактором зачастую оказывается неверное представление о том, какой должна быть сексуальная жизнь. Как бы нам ни хотелось иного, но психика человека устроена так, что период возбуждения всегда сменяется периодом торможения. За всплеском эмоций всегда наступает их спад. Та же история происходит и с сексуальным влечением. Спустя какое-то время после начала отношений оно неизбежно падает. Дополнительно влечение снижают и сами обстоятельства ваших отношений: чем дольше они длятся, тем больше вы привыкаете друг к другу, тем больше появляется взаимных обид и усталости, новизна уходит, сменяясь привычкой, усталостью и т. д. и т. п.

Нельзя думать о сексуальном влечении как о некой константе в отношениях, есть отношения – есть влечение, нет влечения – значит, и отношениям конец.

Страшно подумать, сколько пар распалось из-за ошибочного убеждения в том, что отсутствие страсти равно отсутствию любви, а следовательно, и отношений. Сколько мужчин и женщин, вместо того чтобы «реанимировать» страсть, отправляются искать ее на стороне, меняя партнеров, но так и не достигают своих целей.

Главный позитивный момент заключается в том, что влечение можно развить, а значит, даже медленно угасающую сексуальную жизнь реально вернуть на уровень, устраивающий обоих партнеров.

*Однако если снижение желания связано с наличием психологических проблем в паре (конфликтов, обид), то перед тем, как прибегать к приемам соблазнения, стоит уделить внимание решению этих проблем.* Вам придется поговорить друг с другом, каким бы сложным ни получился этот разговор.

И еще один важный момент, который очень часто волнует женщин: «мой мужчина меня не хочет». Да, действительно, когда мужчина отказывается от секса, демонстрирует холодность в отношениях, это не может не волновать. Встает закономерный вопрос: «а не разлюбил ли он меня?»

Почему мужчина может отказываться от секса? Вначале необходимо упомянуть, что мужчины – это не секс-машины. Нормальный мужчина, вопреки сложившимся стереотипам, не жаждет секса везде, в любое время, с любой привлекательной партнершей. У мужчины, как и у

женщины, есть свои причины не хотеть секса вообще или не хотеть его с конкретной партнершей.

В числе первых причин – усталость, нервное напряжение, истощение, болезнь, высокий уровень стресса. Распространенной причиной является несовпадение желаемого и действительного, когда мужчина представлял себе отношения одним образом, а на деле все получилось иначе. В такой ситуации нельзя обвинять женщину, которая «не дотянула» или вообще не такая (кроме тех редких случаев, когда в процессе ухаживания женщиной было обещано одно, а сделано по факту меньше или не сделано вообще). Еще одной причиной может быть чувство вины, испытываемое мужчиной в отношении партнерши.

Большинство этих проблем можно решить при помощи универсального средства спасения отношений – диалога. Правда, не всегда этот диалог возможен. Есть вероятность, что проблемы решатся сами собой, и тогда мужчину «отпустит», отношения нормализуются.

И еще очень важный момент, о котором нельзя забывать, – не все зависит от женщины. Есть вещи, на которые мы при всем желании не можем повлиять. Их мало, но они есть.

## **Урок 17. Возвращаем секс в отношения**

*Три самые частые причины снижения желания у женщины – это усталость, обида на партнера и снижение тонуса вагинальной мускулатуры.*

Усталость женщины, которой изо дня в день приходится работать и нести на себе тяготы быта, заботу о детях, – совершенно понятное и объяснимое явление. Радикально исправить ситуацию можно, пригласив помощь со стороны – бабушек, нянь, домработниц.

Если такой возможности нет, придется справляться своими силами. Выделите хотя бы полчаса в день только для себя! Не надо перфекционизма, все идеально не будет (да и не бывает, если честно), в стерильной чистоте и идеальном порядке нет жизненной необходимости, а раз так, то и не мучайте себя недостижимым! Вместо этого лучше выделите время, которое вы проведете наедине с партнером. Помните, что вы прежде всего мужчина и женщина, и только потом родители, дети, менеджеры и т. д. Поверьте, когда приоритеты расставлены именно так, все (в том числе и дети) только выиграют.

*Обида на партнера за то, что он не помогает, не проявляет заботу, прохладно относится и т. д., всегда вызывает «сексуальный протест», который выражается как в снижении влечения, так и в снижении степени увлажненности гениталий во время секса (что может вызывать микротравмы), в плаксивости, в проявлениях гнева после, а иногда и во время интимной близости. Единственное решение в этой ситуации – диалог. Помните, что мужчина не обязан и не имеет возможности догадываться о вашем состоянии, о том, что вас беспокоит и мучает. Ваше поведение (нежелание секса, плаксивость, гнев) может быть им воспринято как отвержение его как мужчины.*

Объясните ему свои чувства, желательно в «я-форме», то есть не «ты такой-то плохой», а «когда ты делаешь / не делаешь этого, я чувствую...». Такой разговор, не в виде претензии, может очень сблизить вас, и не только в сексе.

Если не можете решиться на разговор, напишите письмо своему мужчине (отдавать это письмо необязательно). Напишите все, что хотели бы ему высказать! Прочтите это письмо вслух 5 – 10 раз. Вы удивитесь, но в процессе чтения почувствуете сильное облегчение.

*Наилучший способ усилить вагинальную чувствительность, привести в отличный тонус интимные мышцы, решить вопрос с опущением органов тазового дна и прочими женскими сложностями – занятия вумбилдингом. Проверено, что при правильном выполнении всех инструкций, после 2,5–3 месяцев несложных упражнений ваша сексуальная жизнь кардинально изменится в лучшую сторону, а новые ощущения во время секса станут приятной неожиданностью для вашего партнера.*

### **Тренировка интимных мышц**

Так же как спортивное, натренированное тело позволяет легко справляться с физическими нагрузками, красиво танцевать и грациозно двигаться, развитые интимные мышцы дают возможность сыграть совсем другую партию в самом важном танце – в сексе. Научившись управлять своими интимными мускулами, вы сможете доставить партнеру ни с чем не сравнимое

удовольствие, сделаете собственные ощущения еще ярче и получите удовольствие от каждой близости. Кроме того, вумбилдинг позволяет облегчить процесс родов, избежать разрывов.

Что же дают регулярные тренировки интимных мышц?

Это:

- **безболезненные месячные;**
- **восстановление кровообращения в малом тазу;**
- **профилактика опущения матки и стенок влагалища;**
- **решение проблемы непроизвольного мочеиспускания при кашле, чихании, смехе;**
- **многократное увеличение чувствительности во время секса;**
- **усиление женской энергетики;**
- **улучшение качества интимной жизни.**

Только не стоит ждать мгновенного результата, иногда просто почувствовать вагинальные мышцы удастся только через две недели занятий, а для качественных изменений требуется намного больше времени.

### **1. Контролируем дыхание и пытаемся прочувствовать мышцы.**

Ложитесь на спину, расслабьтесь. Начните дышать животом. Со стороны должно быть видно, как живот поднимается и опускается. То же самое повторите стоя. После того как вы привыкните дышать по-новому, попробуйте научиться втягивать мышцы ануса, не напрягая мышцы ягодиц и живота. Сконцентрируйтесь на ощущениях. В дальнейшем, осваивая новые упражнения и добиваясь результатов, всегда фиксируйте ощущения. Дело в том, что ваш мозг вместе с вами учится управлять теми мышцами, с которыми никогда раньше не взаимодействовал. Он должен привыкнуть.

### **2. Осваиваем техники Арнольда Кегеля (напряжение мышц влагалища).**

В народе их называют «упражнения Кегеля». Они достаточно популярны, но не всегда дают эффект. Тем не менее это все же лучше, чем ничего. Как минимум, вы обращаете внимание на свои интимные мышцы и усиливаете кровообращение. Сложность в том, что почти всегда, когда нам кажется, что мы напрягаем вагинальную мускулатуру, в реальности работают более сильные и лучше ощущаемые нами мышцы – ягодичные, бедренные, мышцы диафрагмы и пресса.

Простой эксперимент: напрягите вагинальные мышцы изо всех сил, а теперь напрягите живот. Потом постарайтесь расслабить живот, оставив при этом вагинальные мышцы напряженными. Получилось? Скорее всего, вы ощутили, что вместе с расслаблением мышц живота ушло более 70 % напряжения мышц низа. Это показывает, что чаще всего, когда нам кажется, что мы тренируем именно их, работают совершенно другие мышцы.

#### **Упражнение 1**

В течение 10 секунд быстро напрягайте и расслабляйте мышцы влагалища, сделайте перерыв на 10 секунд. Выполните 3 подхода.

В течение 5 секунд напрягайте и расслабляйте мышцы влагалища, сделайте перерыв на 5 секунд. Выполните 9 подходов.

Напрягайте мышцы влагалища в течение 30 секунд, затем расслабьте их тоже на 30 секунд. Выполните 3 подхода. Повторите первую часть упражнения.

#### **Упражнение 2**

Напрягите мышцы влагалища и зафиксируйте напряжение на 5 секунд, расслабьтесь. Повторите 10 раз.

Быстро напрягите и расслабьте мышцы влагалища 10 раз. Повторите 3 раза. Напрягите мышцы влагалища и зафиксируйте напряжение как можно дольше (максимум 120 секунд). Отдохните 2 минуты, повторите сначала.

#### **Упражнение 3**

Напрягайте и расслабляйте мышцы влагалища 30 раз. Постепенно, по мере занятий, увеличивайте количество напряжений (максимум до 100 раз).

Максимально напрягите мышцы влагалища и зафиксируйте напряжение на 20 секунд. Отдохните 30 секунд. Повторите 5 раз.

#### **Упражнение 4**

Напрягайте и расслабляйте мышцы влагалища в течение 2 минут. Постепенно, по мере занятий, увеличивайте время до 20 минут. Выполняйте это упражнение минимум 3 раза в день.

**Важнейший момент!** Во время занятий нужно полностью исключить тужение! Сжатие только внутрь, чтобы не навредить себе и не усилить пролапс.

#### **3. Поднимаем таз.**

Ложитесь на спину, согните ноги в коленях, плотно прижмите стопы к полу. Плавно поднимайте и опускайте таз, не меняя скорости. Более сложный вариант: при подъеме таза одновременно сжимайте сфинктер и вагину.

#### **4. Упражнение с пальцами.**

Подмывшись, введите во влагалище два пальчика и сократите мышцы, втягивая их. Это дает наилучшую обратную связь, вы четко сможете понять, насколько крепки ваши мышцы. Сжимайте мышцы, стараясь удержать обхват пальцев хотя бы 30 секунд. Постепенно увеличивайте время сжатия. Наилучший результат вы получите, если время сжатия будет более длительным, как минимум 30–40 секунд. Кратковременное напряжение мышц не дает укрепления мышечного каркаса, а только лишь усиливает кровообращение.

#### **5. Занимаемся с тренажерами.**

Это должно стать следующим этапом после того, как вы освоите предыдущие упражнения. Начать можно с вагинальных конусов. Смажьте их лубрикантом, аккуратно введите во влагалище. В положении стоя старайтесь удержать конус напряжением вагинальных мышц. После того как освоите упражнение, пробуйте усложнить его: удерживая конус внутри, попробуйте походить, слегка подпрыгивая. Далее можно будет начинать работать с грузами, но это уж точно стоит делать только под присмотром тренера.

А что делать, когда все вроде бы хорошо, но достичь оргазма все равно не получается?

Оргазм – это совокупность процессов, основная часть которых (как ни странно) проходит в голове. Когда нет доверия к партнеру, отсутствует ощущение того, что вы желанны, нет чувства безопасности, то оргазм может не произойти даже при самой изысканной технике секса.

Кроме того, чтобы достичь оргазма, важно понимать, что именно вам доставляет удовольствие. Если вы не можете разобраться в своих ощущениях, то партнер в них не разберется тем более. Поэтому начать надо с изучения своего тела. Тренируйтесь, занимаясь самоудовлетворением, получайте разрядку, а потом перенесите это в вашу постель.

### **Яд в отношениях**

– Девочки, надо сдать по пятьсот рублей! Олечка с рецепции выходит замуж, будем покупать подарок! – В кабинет вплыла Нина Ивановна, секретарь директора.

Таня часто думала, что в каждой фирме, наверное, есть своя Нина Ивановна, на которой держится вся общественная работа. Без нее разные отделы фирмы ничего бы и знать не знали о личной жизни других сотрудников. Но роман-мечта любой женщины, который приключился с Олей с рецепции, был тем самым редким случаем, когда все были в курсе даже без Нины Ивановны. Вот теперь, оказывается, Олечка замуж выходит. Все потянулись за кошельками. За то, что Оля встретила мужчину мечты, всем сотрудникам придется заплатить по пятьсот рублей.

– А за кого ж это она собралась, Ниночка Ивановна? За того самого, что ли?

– Да-да, за него, за красавца нашего.

С красавцем Олечка познакомилась в самом конце лета. О том, что у нее новый ухажер, вся фирма знала уже на следующий день – красавец приехал за Олей в конце рабочего дня на белой иномарке с огромным букетом красных роз. На следующий день картина повторилась, и через день, и всю следующую неделю. Разница была только в цвете роз.

На следующей неделе букеты прекратились, но красавец продолжал появляться под дверями офиса аккуратно в конце рабочего дня. Оля хорошела с каждым днем, говорили, что у нее появилось кольцо с большим камнем и новая сумка модного бренда. Таня не была с ней знакома,

подробностей не знала, но то, что буквально за несколько месяцев Оля превратилась из довольно обычной блондинки с айфоном прошлой модели, купленным в кредит, в дорогую и модную девушку, на инстаграм которой хочется подписаться, бросалось в глаза.

И вот теперь Оля выходит замуж за мужчину, чьи ухаживания покорили сердца большей половины женщин их фирмы. У большинства из них, в том числе и у Тани, не было в жизни возможности хотя бы раз почувствовать себя на месте Оли, рядом с богатым, галантным красавцем. И все они, в том числе и Таня, мечтали об этом, кто-то совершенно открыто, не стесняясь на комментарии, кто-то – в глубине души, где-то очень глубоко.

По дороге домой Таня почувствовала необходимость обсудить эту новость со Светкой.

– Помнишь, я тебе рассказывала про красавца с цветами, который к нашей Оле с рецепции приезжал? Так вот, они женятся! Даже полугода не прошло, как они встречаются. – Таня выпалила все сразу, даже без традиционных приветствий.

– Ну значит, разведутся так же быстро! Ты меня знаешь, я завидую только тем, кто состарился вместе. – Подруга говорила очень убедительным тоном, но Таня не очень ей верила.

– А если не разведутся? Знаешь, что это будет значить?

– Знаю, что чудеса случаются. Но что ж поделать, если случаются они не со всеми? Я не понимаю, ты-то ей чего завидуешь? У вас с Игорем все прекрасно и, на мой взгляд, отношения намного нормальнее, чем у них.

– Вот только они женятся, а мы – нет!

Как только Таня произнесла это вслух, скрывать очевидность этой крамольной мысли стало невозможно. Да, наверное, именно тот факт, что встречаются они чуть меньше, а женятся намного раньше, больше всего и огорчал Таню во всей этой истории. Говоря начистоту, она уже давно думала о том, какой будет их совместная с Игорем семейная жизнь. И будет ли.

Игорь ни разу не заговаривал об этом, ни разу не поднимал тему семьи или свадьбы. Таня тоже молчала: наученная горьким опытом, она не решалась поднимать эти вопросы. Может быть, для Оли с рецепции произнести фразу: «А давай поженимся?», или «Нет-нет, если хочешь кофе в постель – женись!», или «Жить вместе? Только после свадьбы!» было парой пустяков. Может быть, для нее это было даже принципиальной позицией, которую ее красавчику пришлось уважать. Может быть, она принадлежала к тем редким женщинам, которых мужчины готовы вести в ЗАГС уже после двух свиданий. Но Таня была не такой.

Ее не звали в ЗАГС, она не ставила условий, она готова была ждать и играть по тем правилам, которые предлагала не она, а ей. Она не умела по-другому, да и шансов научиться не было никаких. Особенно после того случая.

Семь лет назад у нее уже была любовь всей ее жизни. Первая любовь всегда кажется именно такой – раз и навсегда. Первая любовь не бывает понарошку, на черновик, иначе какая же это любовь? Первая любовь не бывает в полсилы, наоборот, ты только и мечтаешь о том, чтобы отдать еще чуть-чуть, еще каплю, еще кусочек души, даже тогда, когда отдавать уже нечего, когда отдано все. И именно поэтому так невозможно сложно переживать крах первой любви. Потому что когда все отдашь, у тебя ничего не остается, ничего дорогого, ничего важно, и не на чем строить новую жизнь и не из чего.

Семь лет назад такая любовь приключилась и с Таней. Ее мир разделился на две части – Он и не Он. И все, что «не Он», было принесено в жертву Ему. Хорошо, что они расстались быстрее, чем ее успели выгнать из института за непосещаемость. Ну то есть теперь она считала, что хорошо, а тогда ей было абсолютно все равно.

Целый год она жила Его интересами, готовила, убирала, помогала копить на машину, во всем поддерживала и помогала, даже в ущерб своим интересам, то есть делала все, что, по ее наивному мнению, должна делать настоящая жена. Она была уверена, что они пожениются. А как иначе? Но когда она спросила об этом Его, он ответил: «Ну уж нет, я до тридцати лет не собираюсь семью заводить, я погулять хочу!»

«А как же я?» – по наивности спросила Таня?

«А что ты? Если хочешь замуж – ищи другого!»

Ровно три секунды Ему потребовалось для того, чтобы произнести эту фразу. Ровно три секунды Таня летела вниз с огромной скалы. Такие падения без следа не проходят. С тех пор тема замужества для нее стала запретной, хотя во всем остальном она осталась практически той же.

Новость о чужой свадьбе вернула ее к тайной мысли, в которой она боялась признаться даже самой себе: вдруг с Игорем будет та же история – он поживет с ней, пока ему будет удобно, и уйдет к такой, как Оля, на которой женится через два месяца знакомства.

Пока Таня дошла до дома, настроение совсем упало. Мелкая морось, висевшая в воздухе, превращала темную улицу в сказочную, мрачную аллею, одевая каждый фонарь в яркий, мерцающий нимб. Она понимала, что ей ничего не остается, кроме как ждать. На вопрос о том, сколько готова ждать, она самой себе отвечала честно: сколько потребуется.

## **Какой яд отравляет ваши отношения?**

Если вы живете не на необитаемом острове, вы так или иначе связаны отношениями с огромным числом людей, не только с близкими, но и с друзьями, одноклассниками, соседями, коллегами и т. д. Отношения могут быть хорошими, нейтральными или отравленными. Например, та, кого вы считали своей подругой, совершила нехороший поступок по отношению к вам. Вы вроде бы помирились, но осадок остался, и память об этом постепенно отравляет ваши отношения, вы общаетесь все реже и реже, пока совсем не забываете друг о друге. Так действует в отношениях яд предательства.

Или другой пример. Вы познакомились с женщиной, у вас все хорошо. Вы ждете, что вам предложат выйти замуж, но женщина молчит и каждый раз уходит от важного разговора. Прекрасные в начале отношения постепенно начинают вас тяготить, любовь сменяется раздражением. Так действует яд ожидания.

Таких скрытых ядов в отношениях очень много, и о них необходимо знать, чтобы однажды не обнаружить, что ваши отношения безнадежно отравлены.

### **1. Запрет.**

Вам трудно говорить о том, что вас беспокоит. Вы сознательно не хотите говорить о трудностях, чтобы не беспокоить, не расстраивать партнера и в результате его не потерять. Вы запрещаете себе открыто выражать свои эмоции, говорить о чувствах, делиться переживаниями.

### **2. Безразличие.**

Для любимого человека вы неинтересны как личность. Ваши чувства, увлечения, потребности остаются за бортом. Ваше мнение не учитывается, ваша боль всегда остается только вашей.

### **3. Непонимание.**

Ваш партнер комфортно чувствует себя в отношениях, но при этом не замечает, что вы испытываете дискомфорт. Он не обращает внимания на ваши просьбы и не считает необходимым что-то менять в своем поведении, чтобы сохранить отношения (или обратная ситуация, когда вас все устраивает и вы не видите или не хотите видеть, как мучается ваш партнер).

### **4. Бесконечные оправдания.**

Вам не нравится, как к вам относится партнер, но вы всегда готовы его оправдать. «Он, бедный, наверно устал, забыл, замотался, по-другому не мог, я сама виновата...» Ситуация повторится из раза в раз, меняются только оправдания для вашей второй половины.

### **5. Гиперконтроль.**

Вы находитесь в отношениях, где с вас спрашивают полный отчет о любых ваших действиях. «Где была? Почему так долго? Что купила?» Ваши личные границы постоянно нарушаются, проверяется содержимое сумки, контролируется круг друзей, переписка в соцсетях или сообщения в телефоне. Вы продолжаете оправдываться, пока не замечаете, что живете, как в клетке, а ваш партнер постепенно перекрывает вам кислород.

### **6. Любовь к страданиям.**

Отношения воспринимаются как драма: чтобы было хорошо, надо пострадать. Вы убеждаете себя, что все наладится, что все будет хорошо, хотя реальное положение дел говорит об обратном.

### **7. Постоянные сомнения.**

Вы недовольны собой. Вы недовольны поведением вашего партнера. Вы вообще не уверены, что это именно тот человек, с которым вы хотите прожить всю свою жизнь. Постоянные сомнения забирают энергию из отношений, тормозят их, провоцируют негатив.

### **8. Страх.**

Вам кажется, что вы не в состоянии справиться с трудностями, решить жизненные задачи, которые возникают на пути. Вы считаете, что в одиночку пропадете. Страх заставляет вас находиться в зависимом от партнера положении.

### **9. Негатив и агрессия.**

Вы постоянно недовольны партнером, а он – вами, вы не стесняетесь на взаимные обвинения. Вы подвергаетесь насилию со стороны вашего партнера (не обязательно физическому, уничтожить человека можно и морально).

### **10. Неоправданные ожидания.**

Вы ждете от партнера того, что он дать не может или не хочет. Неоправданные ожидания приводят к разочарованию в партнере, в отношениях.

### **11. Обесценивание.**

Вы не можете открыто обсуждать свои чувства. Ваши переживания кажутся партнеру ерундой, которой не стоит придавать значение. Вместо открытого диалога вы получаете фразу вроде «Не бери в голову!».

### **12. Жертвенность.**

Стремление жертвовать собой ради любви не спасает, а убивает чувства. Ни один человек не хочет видеть рядом с собой несчастного партнера. Жертвуя ради партнера чем-то важным, вы ничего не докажете ему и не заставите любить вас сильнее.

### **13. Чрезмерность.**

Избыток вкуса убивает чувствительность к нему. Так же и с любовью. Не душите партнера, оставляйте ему возможность «свободно дышать».

Любой из этих ядов может убить отношения, примеров тому очень много, мы встречаемся с ними каждый день. Важно знать, что яд содержится не в вас самих или в вашем партнере, а в способе вашей коммуникации. Зная признаки отравления, можно понять свои ошибки и исправить их.

## **Как понять и исправить ошибки?**

Помните, что вы оба – целостные личности. Каждый имеет право на свое мнение, убеждение, чувства. Хотите, чтобы уважали вас, уважайте другого. Не допускайте проявления неуважения в свой адрес, открыто говорите об этом. Научитесь выстраивать и соблюдать личные границы, свои и партнера.

Не ждите от партнера того, что он не может или не хочет вам дать. Кроме того, не всегда партнер в курсе ваших ожиданий. Не бойтесь рассказать об этом, если ваши цели в отношениях и ожидания от них сильно различаются, лучше выяснить это сразу, чем спустя годы.

Научитесь ссориться конструктивно, без обвинений. Критикуя партнера за проступок, помните, что вы критикуете не человека, а его поведение, а это две разные вещи. Не употребляйте выражений «ты всегда...», «ты никогда...», «ты вечно...» и т. д., всегда говорите конкретно, чем вы обижены или расстроены. *Никогда не говорите тех слов, о которых будете жалеть, не усложняйте.*

Не бойтесь потерять партнера. Не всем отношениям суждено длиться «долго и счастливо». И тем более не стоит цепляться за отношения, которые делают вас несчастной. *Не ищите любовь в других, ваша любовь должна быть внутри вас, и прежде всего – любовь к себе.* Если ваши

отношения не дарят радости, не создают безопасное пространство для вас, не стоит дорожить ими. Любите, будьте любимы и помните, что яд от лекарства отличает мера!

### **Любить другого, не теряя себя**

Говорят, что грустные песни пишут счастливые люди. Несчастливые же, в попытке выжить, стараются, наоборот, создавать что-то светлое и радостное. Для Тани сильным источником вдохновения была именно грусть. Сколько раз ее спасали мольберт и акварельные карандаши. Сколько волшебных пейзажей родилось в минуты отчаяния, тоски и переживания горя.

Таня не могла объяснить, почему именно пейзажи. Возможно, это была попытка сбежать из реального мира в мир, несоизмеримо более прекрасный, безопасный и интересный. Здесь можно было гулять от дерева к дереву не по дорожкам, а по изысканным висячим мостам с ажурными фонарными столбами, чьи верхушки терялись в клубах разноцветного тумана. Здесь можно было разбежаться и прыгнуть, но увидеть перед глазами не пыльный асфальт проспекта, а переливающийся сотней оттенков зеленого лес, где в ветвях деревьев прятались маленькие эльфы и феи, издали похожие на огоньки.

– Очень красиво. – Игорь очень тихо подошел и обнял ее за талию. – Не хватает только избушки. В таком лесу обязательно должен кто-то жить, да я бы и сам тут жил!

– Может, наоборот, лучше оставить его без людей? Люди только портят все.

– Я говорил не про людей. Если бы я там жил, у меня был бы нос крючком и борода до земли.

– И зелье, которое превращало бы тебя в человека, когда надо было бы за продуктами в город ходить, – усмехнулась Таня.

– Это зелье называется бритва и мыло. А почему ты не выставляешь свои рисунки? – Игорь, сам того не подозревая, затронул важную для Тани тему.

– Чтобы выставляться, надо заниматься этим профессионально, а не время от времени, как я. Но я больше мечтаю не о выставке, а о том, чтобы, например, сделать серию открыток или иллюстраций к чему-то. Но пока это вряд ли возможно.

– А мне кажется, ты бы смогла. Кстати, ужинать будем?

– Уже пора? Но я еще не закончила... – с тоской в голосе сказала Таня. Ей так не хотелось все складывать, так не хотелось менять свои волшебные фантазии на ежедневную, надоевшую рутину.

Таня стала нехотя, медленно собирать свои рисовальные принадлежности, чтобы освободить место на кухонном столе. Она думала, что мечты о том, чтобы заняться рисованием профессионально, видимо, так и останутся мечтами. Ее реальность – скучная, но стабильная работа, вечные, никогда не заканчивающиеся домашние обязанности и мысли о том, как хорошо было бы это изменить. Поглощенная своими мыслями, Таня не видела, что стоящий в дверях Игорь наблюдал за ней.

– Знаешь, давай я сбегаю и куплю нам что-нибудь вкусное, а ты – заканчивай свой рисунок.

Спустя два часа Таня все еще рисовала. И на следующий вечер она опять взялась за акварель.

– Смотри, я нашел издательство, которое ищет талантливых художников. Я думаю, тебе стоит им позвонить. – Игорь протянул ей бумагу с номером телефона и адресом.

Это было так неожиданно, что на минуту Таня растерялась, но быстро пришла в себя и обняла его так крепко, как только могла. Ее благодарность была настолько большой, что не находилось слов, чтобы выразить это вслух. Все, что она смогла сказать, – «спасибо», но даже не за то, что он помогал ей воплощать мечту, а за то, что поверил, что эта мечта вообще может стать реальностью. С Таней такое случилось впервые. Впервые ей сказали: давай дерзай, я помогу, я поддержу. Впервые ее не стали уговаривать отпустить своего журавля, вцепившись покрепче в синицу, чтобы и она не улетела. Впервые она почувствовала себя собой настолько полно, что казалось, еще чуть-чуть и взлетит.

### **О том, как важно оставаться собой в отношениях**

Никто не будет спорить с тем, как важно оставаться собой. Можно было бы добавить «всегда и везде», но это такой высший пилотаж, который не всем под силу. И никто не будет спорить с тем, что чаще всего мы теряем себя именно в отношениях. Но именно в отношениях очень важно оставаться собой. В том числе и для того, чтобы оставаться в отношениях.

Чаще всего мы не замечаем, в какой момент начинаем терять себя. Осознание этого приходит как гром среди ясного неба, но, как правило, уже бывает поздно что-то предпринимать, да и для

близких это может стать серьезным испытанием, если, например, вы вдруг вспомнили, что не собирались становиться добропорядочной домохозяйкой, а всегда мечтали путешествовать с бродячим цирком.

Очень часто мы начинаем терять себя практически сразу после появления в нашей жизни любимого мужчины. Во время сильной влюбленности «я» постепенно стирается, уступая место «мы». Исчезает «мое» время, но взамен появляется «наше», «мои» интересы и увлечения уступают место совместному времяпрепровождению. Мы исчезаем из поля зрения друзей и коллег по интересам, мы стараемся понять и принять интересы партнера, чтобы быть еще ближе к нему, еще полнее принять его в свою жизнь, объединить две судьбы.

Вот тут и кроется опасность потерять себя или как минимум надолго «выпасть» из своего привычного окружения. Но подумайте, ваши интересы, увлечения, мировоззрение – это то, что делает вас вами, той вами, в которую влюбился ваш мужчина. Отказываясь от важной составляющей вашей личности, вы неизбежно теряете и часть своей индивидуальности, привлекательности.

Влюбленность – это первый рубеж, на котором мы сдаем свои личные позиции.

Но влюбленность постепенно проходит, накал страстей спадает, и что мы видим? Рутину, жизнь интересами своего мужчины, бесконечные компромиссы, которые, как многие считают, являются основой счастливых крепких отношений. Именно компромиссы можно назвать вторым рубежом.

Стараясь найти общий язык с партнером, угодить ему, в чем-то уступить, мы постепенно отказываемся и от того, что удалось сохранить во время влюбленности.

Отказываемся от привычного рациона питания, так как ваш мужчина – не козел и траву, то есть овощные салатик, не ест, а ест котлеты и сосиски. Ну не готовить же два ужина, два обеда, не тратить же на это свои последние силы и редкие минуты досуга?

Отказываемся от фитнеса и йоги, потому что надо спешить домой, побаловать любимого ужином и провести с ним вечер, ведь вы оба очень заняты и так редко видите. Тем более нет большого смысла и дальше блюсти фигуру, вам уже повезло, вы уже встретили своего единственного и любимого.

Отказываемся от своих увлечений, а иногда и целей только потому, что теперь у вас больше забот, у вас новый статус и новая роль, а скоро еще дети пойдут, совсем не до увлечений будет.

Иногда мы вспоминаем о том, какими мы были в прошлом, о том, что нас так интересовало и волновало, о встречах с друзьями. Иногда даже обещаем себе, что обязательно вернемся к старым проектам и увлечениям, обязательно созвонимся с друзьями и встретимся, но под грудой ежедневных дел не доходят руки до этого, проблемы копят, как снежный ком, а увлечения и друзья ждут своей очереди неделями. Иногда – годами.

## **Как понять, что вы теряете себя в отношениях?**

Вы чаще говорите «мы так считаем» вместо «я так считаю».

Все ваши планы касаются преимущественно вашей пары, а не лично вас.

Вы практически не занимаетесь ничем в одиночку и только для себя, все ваши дела и заботы связаны с семьей, партнером, детьми.

Вы часто отказываетесь от своих планов (или своего мнения), соглашаясь с планами (или мнением) партнера.

Чем больше положительных ответов вы дали, тем в большей степени вы потеряли себя в отношениях.

К чему ведет потеря себя в отношениях? Чаще всего к депрессиям, печали, усталости, пониманию того, что жизнь проходит без вашего участия. По мере того как вы теряете себя, ваш партнер точно так же теряет вас, ведь он вынужден жить не с той женщиной, которую полюбил.

Ваша индивидуальность и есть та самая изюминка, которая привлекает и удерживает вашего мужчину рядом с вами. Отказываясь от нее, вы ставите под угрозу и ваши отношения.

## **Как не потерять себя в отношениях?**

**Во-первых, не забывайте никогда о своих целях и мечтах.** Отношения, какими бы они ни были, – это не повод отказываться от собственных планов на жизнь. Правда, иногда планы можно и нужно скорректировать, но никогда не отказываться от них. Потому что если вдруг, по

каким-то причинам отношения прекратятся, у вас останется ваша жизнь, ваши успехи и ваши мечты.

Бывает так, что партнер против ваших идей, устремлений и не стесняется выражать это, причем иногда в резкой форме. На эту тему есть хорошая цитата Фаины Раневской: «Семья заменяет все. Поэтому, прежде чем ее завести, стоит подумать, что вам важнее: все или семья». Конечно, эта цитата не всегда справедлива, и семья может стать тем ресурсом, который позволяет нам реализоваться в полной мере (не только в качестве жены и мамы, но и в других желанных качествах). Но если на чашах весов лежит «все» и «семья» – стоит задуматься.

**Во-вторых, находите время для себя.** Пусть это будет полчаса, но не отказывайте себе в угоду более важным или насущным делам.

**В-третьих, не забывайте о своих друзьях, находите время для встреч, разговоров, совместных мероприятий.** Давно известно, общение с подругами – важная форма психологической разрядки для любой женщины. Не пренебрегайте этой возможностью.

**В-четвертых, составьте свой список на будущее, в котором опишите то, какой вы видите себя через два года, через пять лет, через десять лет.** Именно себя, не семью, не детей. Составьте программу-минимум и программу-максимум и периодически возвращайтесь к списку, чтобы проверить, не сбились ли вы с пути.

Да, отношения – это очень важная часть нашей жизни. Да, отношения – это труд, это умение слышать и договариваться. Да, отношения меняют нас и нашу жизнь. Но во всех этих ситуациях важно оставаться собой.

## Почему мы женимся?

Очередной вечер подходил к концу. Очередная романтическая мелодрама была просмотрена. В начале их знакомства для Тани было удивлением обнаружить, насколько разнообразны вкусы Игоря относительно кино и насколько они совпадают с ее предпочтениями. Вместе они могли смотреть и мультики, и комедии, и фантастику, и только детективы – главная Танина страсть – не находили отклика в душе Игоря.

Кино на вечер Игорь всегда выбирал сам, Таня доверяла это ему. Иногда он мог спросить у нее, что бы ей хотелось посмотреть, и исходя из этого уже предлагал на выбор несколько фильмов. Сегодня Тане хотелось романтики – если и не в жизни, то хотя бы на экране посмотреть на то, как счастливо могут складываться отношения, как достойно могут влюбленные преодолевать все испытания. Ей хотелось еще раз убедиться, что все-все не зря, все-все того стоит.

Нет, не то чтобы ее не устраивали их с Игорем отношения. Совсем даже наоборот, но... Но стоит начать о чем-то думать, остановиться уже не можешь, и не можешь забыть. Странно, как одна мысль, часто случайно пришедшая, меняет жизнь, а иногда – и портит ее. Если бы не Оля с ее скоростной свадьбой, Тане бы даже в голову не пришло сомневаться в своих отношениях.

– Почему все такие фильмы заканчиваются свадьбой? Разве нельзя просто так жить, как это большинство делает? – Таня задала этот вопрос не просто так. Он был маскировкой для того вопроса, который она не решалась задать.

– Потому что свадьба – это другое, это все меняет. Нельзя, чтобы хороший фильм закончился никак, он должен обязательно заканчиваться чем-то, – ответил Игорь, ни минуты не задумываясь.

– То есть просто жить вместе, по-твоему, это не то же самое, что жить официально в семье?

– Нет, конечно! Хотя многие считают, что штамп ничего не меняет, я думаю, это не так.

– И в чем же разница? – Таню начинал беспокоить этот разговор, потому что она не могла представить, к чему он приведет.

– Разница в том, что просто жить – это, скорее, жить в свое удовольствие, без особых обязательств. Вроде все то же самое, но на самом деле никто никому ничем не обязан. А семья – это всегда обязательства, причем немалые.

– То есть ты хочешь сказать, что раз мы так просто живем, то я тебе ужин готовить не обязана?

– Теоретически – нет.

– Ха, надо запомнить. – Таня вышла из комнаты, потому что разговор не совпадал с ее представлениями об отношениях и нравился ей все меньше и меньше.

Не зажигая свет, Таня подошла к окну, постояла с полминуты, включила электрический чайник. Тут же зажегся и отразился в темном стекле яркий фиолетовый огонек, зашумела вода. Таня вернулась к окну. За стеклом танцевали снежинки. Таня любила наблюдать за ними, она чувствовала какое-то родство и со снежинками, и с каплями дождя. Они успокаивали ее, дарили волшебное чувство покоя, уверенности в том, что все будет хорошо. И чем сильнее был снегопад или ливень, тем ярче было это чувство. Когда мир вокруг так красив, так чист и удивителен, места для плохого просто нет.

Одинокий фонарь рядом со старой липой заливал двор таинственным желтым светом. В его лучах снежинки носились как сумасшедшие – ветер замешивал свой коктейль. Казалось, еще чуть-чуть и к фонарю выйдет в красном шарфе и с зонтиком мистер Тумнус. Чем больше Таня смотрела на снег, тем сильнее стиралась грань между реальностью и мечтами.

Таня любила мечтать и позволяла себе это делать, веря в волшебные миры и настоящие чувства, в судьбоносные совпадения и в то, что чудо когда-нибудь обязательно случится и с ней, не где-то там, далеко, с кем-то незнакомым, а здесь, сейчас и с ней.

Игорь тихо подошел сзади. Она слышала его шаги, поэтому не вздрогнула, когда он обнял ее за плечи. Минуту они смотрела на снег вместе.

«Интересно, о чем он думает!» – задавалась вопросом Таня.

Потом он повернул ее лицом к себе, провел рукой по волосам.

– Хочешь, угадаю, о чем ты думаешь, – сказал Игорь, и на его лице, вопреки обыкновению, не было и намека на улыбку.

– Ты не сможешь, – почти шепотом ответила Таня.

– Ты думаешь о том, поженимся мы или нет. – Таня хотела возразить, но Игорь не дал ей этого сделать. – Нет, подожди. Я чувствую, что должен сказать тебе это. Я хотел бы, чтобы ты стала моей женой, но просто не прямо сейчас. Но я обещаю, что не заставлю тебя долго ждать. Хорошо?

Таня опустила лицо, чтобы он не мог видеть, как заблестели от слез ее глаза.

– Хорошо, конечно! – Игорь отпустил ее из своих объятий, и Таня вновь могла повернуться к окну. – Но, кстати, я думала не об этом.

– А о чем?

– Я ждала, придет или нет мистер Тумнус к нашему фонарю.

Игорь улыбнулся.

– Ладно, поверю. Как дождешься, сделаешь мне чашечку чая?

Он вышел из кухни, а Таня вновь посмотрела вниз, будто и правда ждала доброго фавна. Возле фонаря были четко видны свежие следы. Скорее всего, кто-то, спеша домой, решил сократить себе путь через двор. Но Таня хотела верить, что это приходил мистер Тумнус.

До Нового года оставалось всего четыре дня, но она чувствовала, что новая жизнь для нее уже началась.

## **Замужество: инструкция по применению**

С детства сказки учат нас, что свадьбой заканчивается каждая история настоящей любви. Но это только в сказках, в жизни после свадьбы все только начинается. Что нужно знать каждой из нас, чтобы построить свою историю под названием «Долго и счастливо» и спустя время не корить себя за неправильный выбор и бесцельно прожитые годы?

Представления о том, что такое удачный брак, сегодня очень сильно расходятся. Для кого-то удачей становится найти свою любовь, человека, который понимает и поддерживает. Для других удачный брак – брак с богатым, состоятельным мужчиной, готовым решать все наши вопросы за свой счет. Настоящей удачей можно считать сочетание первого и второго. Но, говоря серьезно, удачным, скорее всего, станет тот брак, который заключается с открытыми глазами.

Не будет большой ошибкой утверждать, что большинство браков сегодня распадается по причине того, что люди руководствуются исключительно эмоциями. Будущим супругам кажется, что страсть и сопровождающая ее эйфория всегда будут топливом для их отношений. А вопросы быта, финансов, взаимоотношений с родителями, рождения детей решаются сами собой. Просто потому, что они любят друг друга и нет на свете ничего важнее этой любви.

Но примерно через год, когда страсть утихает и пелена эйфории падает с глаз, молодожены, так безоговорочно верившие в силу любви, замечают, что семейный корабль дал трещину по причинам, которые они так упорно не хотели замечать.

Отсутствие общих ценностей – одна из самых главных причин разводов. Чтобы вашу пару это не коснулось, необходимо с самого начала уметь открыто говорить со своим партнером о том, что для вас важно. С самого начала выяснить его планы и взгляды на жизнь, отношение к детям, карьерные планы. Хотел бы он видеть жену-домохозяйку или будет рад той, что всегда стремится вперед. Не должно быть стеснения и в обсуждении семейного бюджета, того, как он будет формироваться и расходоваться.

Важная тема – отношения с друзьями и будущими родственниками. Если после свадьбы теперь уже супруг запрещает вам видеться с подругами или друзьями-мужчинами, значит, вы упустили, не обсудили эту тему или не были до конца искренни друг с другом.

До свадьбы расскажите партнеру открыто и без претензий, каково ваше мнение и видение общего будущего. Поделитесь тем, что для вас принципиально важно, укажите на то, с чем вы никогда не смиретесь в отношениях.

Игнорирование своих ценностей и ценностей партнера может сыграть злую шутку, когда долгожданная печать будет поставлена в паспорте. Вы обнаружите вдруг, что ваш любимый никогда не мечтал о двойняшках, а хотел жить для себя.

*Уважение ценностей друг друга и желание создавать общие ценности – признак прочного союза. Ценности – основа, фундамент, без которого построение крепких, долгосрочных отношений невозможно.*

Если ценности изначально должны быть общими, то общие интересы – дело наживное. Наличие общих интересов при вступлении в брак желательно, но не обязательно. Общие темы помогут вам сблизиться на начальном этапе отношений, однако даже если их не так много, не стоит переживать. При желании вы можете вместе освоить новый вид спорта, приготовить блюдо, которое никогда не готовили и не пробовали прежде, перенять некоторые интересы друг друга, создав таким образом достаточную базу для того, чтобы никогда не скучать вдвоем. Не стоит препятствовать партнеру там, где ваши интересы расходятся. Ваш супруг любит ходить в спорт-бар по пятницам, а вы терпеть не можете футбол? Сходите в кино с подругами или посвятите это время своему хобби.

«Один расчет. А как же эмоции?» – спросите вы. Эмоции – это то, что придает отношениям остроту, яркость. И игнорировать их тоже не стоит. Настоящую любовь без чувств сложно представить, но важно стремиться к балансу между эмоциями и разумом.

Как понять, сложится ли брак? Проще, чем может показаться на первый взгляд. Главный показатель хороших, прочных отношений – они развиваются сами, без ваших усилий. В таких отношениях оба партнера ощущают эмоциональный комфорт, безопасность, им не нужно себя ломать, делать то, что не нравится, только для того, чтобы любимый человек был рядом.

Не стоит забывать и о том, что отношения обязательно будут трансформироваться в браке. Известно, что любой союз проходит четыре стадии, рассмотрим каждую подробнее.

### **1. Симбиоз.**

Две судьбы и две личности переплетаются, как ветви винограда. Именно на этом этапе влюбленные уверены, что будут жить долго и счастливо и умрут в один день. Молодожены стремятся всячески подчеркивать сходство между собой и проводить время друг с другом. В этом периоде супруги всячески избегают конфликтов, часто замалчивают проблемы или стремятся найти компромисс. Ссоры возникают на пустом месте, но при этом порознь вам существовать сложнее, чем вместе.

### **2. Дифференциация.**

На этом этапе приходит понимание себя в новых условиях, появляется потребность вновь подчеркнуть свою личность. На этой почве могут появляться довольно серьезные конфликты, особенно если на первой стадии какие-то моменты в отношениях тщательно замалчивались.

### **3. Опробование.**

Муж и жена возвращаются к жизни «за пределами» брака. Для обоих партнеров на этой стадии важна самостоятельность. Они стремятся активно проявлять себя в социальной жизни. Развитие собственной личности на данном этапе приоритетнее развития отношений.

#### **4. Индивидуальность и взаимосвязанность.**

Оба супруга находят удовлетворение в своей жизни и в отношениях. К этому времени в отношениях появляется прочный фундамент, который позволяет супругам переживать любые жизненные бури.

Важным событием, которое всегда меняет жизнь в паре, становится рождение детей. Новость о том, что вы станете родителями, – *и* большая радость, и серьезный стресс. Мужчины в этот период переживают не меньше, чем будущие мамы: сильная половина беспокоится о том, хватит ли ему сил, чтобы обеспечить семью, как будут развиваться отношения с супругой, как они трансформируются с появлением малыша. Беспокойство вашего партнера вполне оправданно. Во время беременности, родов и последующего декретного отпуска вы фактически выпадаете из социальной жизни, погружаетесь в быт и воспитание ребенка, *порой забывая* о супруге. При этом зачастую мы уверены, что супруг все понимает и чувствует то же самое – ваше беспокойство за ребенка, вашу усталость от бытовых проблем, вашу депрессию и плохое настроение. Но мужчина не телепат, и если в этот период коммуникация между мужем и женой нарушается (один молчит о своих проблемах, а другой молча обижается на недостаток внимания), судьба семьи может оказаться под угрозой.

#### **О чем необходимо помнить, чтобы сохранить семью?**

Во-первых, вам не стоит забывать, что ребенок – это не главный член вашей семьи, даже если он маленький и беспомощный, и уж тем более не центр Вселенной. Он – плод вашей любви к мужчине, поэтому не забывайте о своем мужчине.

Во-вторых, никогда не подрывайте авторитет супруга, выясняя отношения с ним при детях или родственниках. О трудностях надо говорить наедине.

В-третьих, не застревайте в роли родителей. Помните, что вы – пара, мужчина и женщина, а не только мама и папа. Выделяйте время только для вас двоих, не откладывая на потом ваши интересы и увлечения.

Смотрите ясно, любите искренне и обращайтесь внимание на то, что действительно важно!