

Роза Раифовна Сябитова
Мужчина твоей мечты. Найти и быть с ним счастливой

Серия: Первая сваха России



*«Мужчина твоей мечты. Найти и быть с ним счастливой»:
Центрполиграф; Москва; 2010; ISBN 978-5-227-02297-4*

Аннотация

Где и как найти мужчину своей мечты, что вам мешает построить с ним идеальные отношения, что нужно для того, чтобы любить и всегда быть любимой? Как, наконец, выйти замуж за свой идеал и жить с ним долго и счастливо?

Если вас волнуют эти вечные вопросы, то книга просто незаменима для вас. Она построена таким образом, что вы сможете создать собственную, пригодную именно для вас инструкцию по поиску счастья и любви.

Если у вас уже есть спутник жизни, вам будет интересно узнать, насколько крепки ваши отношения, почему в них возникают проблемы и как справиться с ними.

Роза Сябитова дает практические советы и обучает основным приемам, которые обязательно сделают вас счастливыми!

Роза Сябитова

Мужчина твоей мечты. Найти и быть с ним счастливой

Вместо предисловия

Было это не так давно (а может, с тех пор прошла вечность?). Молодая женщина сидела на маленькой кухоньке и смотрела в окно. Рядом, за стеной, посапывали во сне ее дети. На ночную Москву тихо падал снег...

«Завтра Новый год», – с тоской подумала она, и сердце защемило от одиночества. Вот уже год, как она одна. Время текло сквозь пальцы впустую, без радостей, без смысла, без надежды. А ведь совсем недавно все было по-другому. Любимый муж, устроенный быт, налаженный бизнес, успех и всеобщее внимание. Все рассыпалось в одно мгновение, как карточный домик. Правду говорят: пришла беда – отворяй ворота.

Сначала от инфаркта умер муж, затем криминальные структуры отобрали бизнес, а друзья и знакомые, которых совсем недавно было хоть пруд пруди, исчезли, подобно пене на морском берегу. Как жить дальше? Сможет ли она одна прокормить и воспитать детей? Искать для поддержки мужчину? Или не стоит? Сможет ли она опять полюбить, быть счастливой? Вопросы, вопросы и ни одного ответа...

Ее никто не предупреждал, что мир способен быть таким циничным, что она может оказаться в одиночестве. Ее учили, как выйти замуж, как быть женой, матерью, хозяйкой. Разве можно было предположить, что казавшиеся нерушимыми семейные отношения так неожиданно закончатся? Да, на ее глазах другие люди расходились, но с ней-то такого произойти не могло! В ее планы входило дожить с мужем до старости...

Наступило трудное время. Многому придется учиться заново. Или она так и будет раз за разом встречать Новый год в одиночестве? Сигарета да чашка кофе – вот и все ее собеседники...

Прошло три года. Боль от потери утихла. Наша героиня справилась со многими проблемами, изменилась и передумала о многом.

Например:

- Как сознательно достичь такого состояния, когда желания начнут исполняться, а мечты сбываться?

- Как принять и полюбить себя такую, как сейчас, новую?

- Какие у нее ценности и убеждения?

- Что она хочет в этой жизни и как этого достичь?

Ведь для чего-то она пришла в этот мир, и у нее обязательно есть свои таланты, ведь **КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ТАЛАНТЛИВ**, нужно только желание раскрыть свои дарования...

Так – совсем неожиданно – она нашла свое действительное призвание и любимую профессию. Эксперт «сердечных дел» – вот кто она теперь. Так называют ее клиенты, которым она помогает разобраться в себе и наладить личную жизнь.

Она поняла, что значит быть женщиной, что делает женщину счастливой, как строить гармоничные отношения. Осознала, какие причины заставляли ее сопротивляться поиску достойного спутника жизни. И нашла мужчину своей мечты!

Сегодня она самая известная в стране сваха, ведущая популярной телепередачи, руководитель агентства знакомств. Причем не просто знакомит мужчин и женщин, а делает это профессионально, с ювелирной точностью подбирая максимально совместимых партнеров. Занимается исследованиями в этой области, разрабатывает технологии и практические рекомендации, помогающие людям найти друг друга. Она читает лекции, анализируя причины, по которым люди остаются одинокими, проводит тренинги.

Ей есть о чем рассказать:

- Как пережить трудные времена, если они настали.

- Что делать, чтобы жизнь наполнилась смыслом и счастьем.

Вы, вероятно, уже поняли, что эта героиня – Я – Роза Сябитова! Если вас волнуют упомянутые вопросы и вы ищете ответы на них – эта книга для вас. Пусть она станет вашим дневником. Я построила ее так, чтобы вы могли делать в ней личные записи. Это позволит вам создать собственную, пригодную именно для вас инструкцию по поиску счастья и любви.

Поэтому, приступая к чтению, вооружитесь ручкой.

Я научу вас всему, чему научилась сама. Если вы не одиноки, вам будет интересно узнать больше о нюансах взаимоотношений с вашим мужчиной.

- Насколько крепки ваши отношения?
- Почему в них возникают проблемы и как справляться с ними?
- Хорошо ли вы знаете своего мужчину?
- Можно ли сделать так, чтобы его желание быть с вами и делать вас счастливой длилось как можно дольше?

На страницах книги вы найдете ответы на эти и огромное количество других животрепещущих женских вопросов.

Идеальный мужчина: миф или реальность

Глава 1

Бывают ли идеальные мужчины

Реальный взгляд на свою жизнь приносит больше радости, чем выдуманные представления.
Бриджит Брофи, английская писательница

Большинству женщин знакомо острое чувство одиночества. Речь идет о тех моментах, когда мы испытываем свою неполноценность или ущербность из-за того, что рядом нет мужчины. Мы «ищем любовь». Но тем самым признаем, что в нашей жизни любви нет. И в то же время она живет где-то в глубине души... Потребность в партнере может стать нездоровой привычкой: расставшись с одним мужчиной, мы тут же лихорадочно начинаем подыскивать ему замену. Но такой постоянный поиск говорит о том, что мы чувствуем свою неполноценность.

Работая в агентстве знакомств, я часто замечаю: женщины боятся превратить всю свою жизнь в поиск. «Я уже положила столько сил, потратила уйму времени, чтобы найти хоть кого-то. Надо остановиться на нем». Если женщина так рассуждает, то она фактически уже согласна на зависимое положение, готова позволить помыкать собой. Она неизбежно будет смиряться с унижениями, удовлетворится малым. **Но мы достойны лучшего, мы заслуживаем уважения! Нам ни к чему приносить себя в жертву.**

Мужчина – это зеркало, в котором мы видим отражение своей сущности. Очень часто мы ищем любви и заботы, а получаем... отражение себя. Но что же еще можно увидеть в зеркале?...

Женщины разнятся по возрасту и внешности, социальному положению и интеллекту. А актуальными для них остаются, в общем, одни и те же вопросы. Как строить свое поведение? Какие методы использовать, чтобы стать счастливой в отношениях с мужчиной? Какой мужчина должен быть рядом? Что важнее – деньги или любовь, можно ли совместить эти противоположные вещи? И еще великое множество вопросов, ответы на которые не всегда удается найти.

Вы можете сказать, что у вас нет этих проблем. Но так ли это? Насколько вы правдивы сами с собой? Возможно, пришло время всерьез разобраться в том, без чего ни одна женщина не может быть счастлива по-настоящему.

Итак, начнем. У нас есть некоторые представления о том, какой тип мужчин для нас привлекателен и какие представители сильного пола оставляют нас безразличными. Согласно этим взглядам мы и выбираем себе мужчину. То есть выбираем того, у которого есть «нужные» черты. Все правильно? Оказывается, не всегда.

Многих факторов, подсознательно влияющих на выбор партнера, мы не осознаем. А между тем именно они могут оказаться решающими и увести совсем в другую сторону...

Данная глава поможет вам понять, что влюбиться в человеческое существо – совсем не то же самое, что влюбиться в идею.

Когда мы ищем свою любовь, мы на самом деле хотим удовлетворить комплекс потребностей, как физических, так и эмоциональных. То есть, с одной стороны, желанный партнер рисуется в нашем воображении как высокий или низкорослый, брюнет или блондин, деловой или артистичный и т. д. С другой стороны, он должен удовлетворять наши потребности – в защите и безопасности или, скажем, в пространстве для роста, творчестве и самовыражении. Есть еще более глубокий уровень – потребности духовные. Но разберемся прежде, как соотносятся в ваших отношениях потребности физические и эмоциональные.

Вам может не хватать некоторых вещей, вроде комфортабельного дома или норковой шубы, поэтому вас будет тянуть к мужчине, который способен удовлетворить эти ваши потребности. При такой схеме отношений ваше влечение подчинено вашим материальным потребностям. **Если последние изменятся, чувства подвергнутся серьезному испытанию.** Например, если вы начнете зарабатывать достаточно денег, чтобы обеспечить себя самостоятельно, то мужчина, с которым вы связали свою жизнь, может утратить для вас свою значимость. И вот уже закрадываются мысли о смене партнера...

Пример

А вот пример из моей жизни. В то трудное для меня время, о котором я рассказала в начале книги, мне нужен был вполне конкретный мужчина, способный удовлетворить достаточно узкий (на тот момент) спектр моих потребностей. Именно: сильный мужчина, на которого можно опереться женщине, измученной борьбой за выживание. Ведь на руках двое малолетних детей...

*Я занималась бизнесом, общалась с криминальными структурами и нуждалась в мужской защите в самом прямом смысле: пусть защитит от бандитских разборок... Выбирая такой тип мужчины, я надеялась получить руководство и надежную финансовую защиту. Сейчас я понимаю, насколько я была не права. **Попытка переложить на другого свою ответственность, спрятаться за чужую спину ничего хорошего не принесла** – мужчины уходили...*

Ваш избранник должен быть чем-то большим, чем средство для удовлетворения ваших потребностей. Чтобы строить гармоничные взаимоотношения, вам самой надо ощущать себя полной и самодостаточной.

Предлагаю упражнение, которое позволит разобраться в том, чего вы хотите и какие у вас потребности. Не правда ли, мужчину вы всегда подвергаете своеобразному «тесту на пригодность»? А теперь попробуйте пройти тест сами.

ЗАДАНИЕ «ПРОВЕРОЧНЫЙ СПИСОК»

Перечислите все возможные требования к идеальному мужчине: все его внешние и внутренние качества, таланты – словом, все, что вы хотели бы в нем увидеть. Подумайте очень хорошо. Не пожалейте времени и постарайтесь вспомнить все, что сможете. В данном случае нет необходимости исходить из реальности, не ограничивайте себя. Все ваши требования внесите в таблицу.

Посмотрите, какая таблица получилась у одной моей клиентки (представляю ее на всеобщее обозрение, поскольку подобные требования встречаются чаще всего).

Обязательные качества:

Должен иметь устойчивое финансовое положение;
большую отдельную квартиру;
хорошую и дорогую машину.
Должен ценить меня и мое мнение;

быть надежным, обладать нужными связями.

Должен обладать здоровым чувством юмора, с ним должно быть легко.

Должен быть в восторге от меня.

Должен иметь хорошее воспитание и образование (желательно красный диплом).

Должен быть щедрым.

Должен помогать мне и моей семье.

Должен быть ласковым, понимающим и прощающим.

Должен бесподобно решать насущные проблемы.

Должен быть хорошим любовником.

Должен быть стильно одет, опрятен и аккуратен.

Желательные качества:

Должен быть высоким, стройным, широкоплечим.

А еще вдохновенным и решительным.

Должен иметь много друзей.

Быть сильным.

Иметь красивые, добрые глаза.

Должен уметь хорошо готовить.

Должен быть хозяйственным.

Должен быть по-мужски мудрым.

И так далее

Что имеем? Физических потребностей гораздо больше, чем эмоциональных. Хочу предупредить: не надо винить себя за это. Если для вас сейчас актуально удовлетворение именно таких потребностей, значит, именно это сейчас и нужно и ни к чему другому вы пока не готовы. Определив свои потребности, вы можете либо пересмотреть их, либо базироваться на сегодняшний день именно на них.

Что побуждает женщину выдумывать «мужчину своей мечты»? Все эти грезы сигнализируют о том, что вы неадекватны в реальности. **Вы неискренне отвечаете на собственные потребности, даже если ваша собственная фантазия убеждает вас в обратном.** Вы можете искать «идеального мужчину», для того чтобы:

- ***усовершенствовать или развить некую характеристику, присущую вам самой, перенося ее на другого.*** Так, я хотела подтвердить мнение о себе как о сильной женщине; это можно сделать, находясь рядом с сильным и властным мужчиной. Большее, на что я могла рассчитывать, – это получить признание им моей силы, меньшее – стать его отражением;

- ***избавиться от чувства некой собственной неадекватности.*** В моем случае я хотела быть материально обеспеченной женщиной, а его стиль жизни и отношение к богатству помогли бы мне это желание реализовать;

- ***исправить положение дел.*** Возможно, вы всегда хотели нравиться определенным мужчинам, но это не получалось, что наводило на мысль о вашей непривлекательности и нежеланности. Поэтому вам нужен такой «идеальный», который будет восхищаться вами;

- ***вписаться в его жизненный стиль или круг его общения.*** Вы чувствуете, что он может являться для вас пропуском, ключом в другой мир, в который вы никогда не смогли бы войти самостоятельно (яхта, зарубежные поездки, карьера и т. д.).

Я предлагаю рассмотреть три типа идеальных мужчин (а потом посмотрим, что происходит с женщинами, которых влечет к ним). Выделите то, что нравится вам в этих мужчинах, потом вы поймете, почему именно эти черты вам нравятся. Проверочный список это подтвердит. Подумайте над тем, достаточно ли вам этого. **Поверьте, вы способны увидеть разницу между фантазиями и тем, что на самом деле требуется для вашего счастья.**

Разберемся в этом на нижеследующих примерах.

Идеальный мужчина «Торговец влиянием»

Пункты проверочного списка. Он:

- решителен;
- рационален;
- обладает отличными связями;
- уверен в себе;
- силен;
- надежен;
- держит все под контролем;
- достигает желаемого результата лучше и быстрее, чем любой из ваших знакомых;
- привык настаивать на своем;
- бесподобно решает насущные проблемы.

Такой тип мужчины очень хорошо сыграл Джордж Клуни в фильме «11 друзей Оушена». Этот мужчина обладает магической притягательной силой. Его чары, как правило, срабатывают в те моменты, когда женщина наиболее уязвима (потеря любви, работы, депрессия и т. п.). У женщины складывается впечатление, что мужчина одержал верх над ней. Он говорит, что следует делать, даже если это касается мелочей (например, что надеть). Он знает, что вам требуется. Он излучает силу, хотя может и не быть сильным физически. Секс с ним не похож на все, что вы испытывали до этого. Властный мужчина ищет в сексе доминирующего или подчиненного положения, это может особенно возбуждать женщину.

Почему не получается строить отношения с «Торговцем влиянием»?

По прошествии времени выясняется, что этот мужчина никогда не прислушивается к вашему мнению, его практически не интересует ваша личная жизнь (очень распространенная ситуация с женатыми мужчинами, которые старше своих партнеров).

Здесь мы видим классический пример женщины, которая ищет мужчину на роль отца (защитника). **Подчиняясь такому человеку, женщина в конечном итоге чувствует себя опустошенной или использованной.** Она обнаруживает, что является всего лишь объектом для его доминирования и контроля. Такой мужчина может удовлетворить только определенные ваши потребности. Он не видит и не признает в женщине личность.

Отношения с таким мужчиной – хороший опыт. Реагируя на его властность, вы учитесь тому, чему хотели бы научиться. В итоге вы сможете принять собственное решение.

Почему женщины влюбляются в «Торговцев влиянием»?

Женщина становится жертвой расхожей фантазии: возникает утешительный образ отцовской фигуры, заботящейся о маленькой девочке: он защищает ее, принимает за нее решения «в ее же интересах». Любопытно, что многие женщины могут сами иметь достаточно властный характер, но, оказываясь рядом с доминирующим мужчиной, они поступаются своими качествами, начинают играть в «беспомощность».

Другие представительницы прекрасного пола не верят в свои силы. Даже становясь состоятельными, а то и «могущественными» в своей профессиональной жизни, они втайне считают себя самозванками, в действительности годными только на роль домохозяек.

Идеальный мужчина «Загадочный незнакомец»

Пункты проверочного списка. Он:

- опытный;
- вызывающий;
- чарующий;
- непредсказуемый;
- отважный;

- сексуальный;
- учтивый;
- драматичный;
- не склонен давать обещания;
- не похож ни на одного мужчину из тех, с которыми вы встречались раньше.

Яркий представитель этого типа – возлюбленный Кэрри Бредшоу из сериала «Секс в большом городе». Мужчина «Загадочный незнакомец» очень романтичен и умен. Он может заглянуть в душу и точно понять, кто вы такая, чего хотите, и доказать, почему только он может вам это дать. Складывается впечатление, что сама СУДЬБА, РОК или предначертание ЗВЕЗД приложили здесь руку. Он восхитителен, он вступает в разговор с такой непринужденностью и блеском, что у него можно поучиться.

Почему не получается строить отношения с «Загадочным незнакомцем»?

Когда эйфория проходит, женщина начинает понимать, что что-то не так. Этот мужчина всегда соблюдает дистанцию, упорно цепляясь за свой загадочный образ, так очаровавший женщину при первой встрече. Он начинает ускользать. Женщина не может удержать его. В дальнейшем «Загадочный незнакомец» оказывается менее глубоким, чем казался вначале.

Большинство мужчин, практикующих искусство ускользания из жизни своих подруг и кажущихся бесконечно сложными и волнующими, неправдоподобно очаровательными и сексуальными, в действительности убегают от самих себя. Они таинственны, потому что не могут или не хотят критически взглянуть на себя со стороны.

Почему женщины влюбляются в «Загадочных незнакомцев»?

В таинственном мужчине женщина видит отражение собственной тайны. Интуитивно она чувствует, что не сможет получить от него полного удовлетворения. Ведь в глубине души она верит, что заслуживает серьезных отношений со стороны партнера. Ей нужны прямое подтверждение его любви, ясное понимание, чего от него ожидать.

Однако дама идет на риск. В ее поведении налицо элемент чистого вызова: «До меня никто не смог его «приручить» – но я смогу!» Этот вызов обычен для женщин, вставших на тропу погони за идеальным любовником. «Если я смогу это сделать, все поймут, что я – неотразима!»

Но в таком поведении заключается не только вызов. Это еще и побег от самой себя. Быть погруженной в «волнующий, непредсказуемый и совершенно необычный» роман нередко оказывается легче, чем начать строить более реальные отношения. Ведь перед своим истинным «я», не столь уж таинственным и загадочным, такая женщина испытывает страх... Это страх раскрыться, страх разделить свою жизнь с другим человеком. Она уязвима и пытается скрыть это, в первую очередь – от самой себя.

Идеальный мужчина «Интеллектуал»

Пункты проверочного списка. Он:

- поразительно видит суть дела;
- глубокомыслен;
- вдохновенен;
- интересуется многими областями знаний;
- необыкновенно осведомлен;
- остроумен;
- ведет интенсивную «духовную жизнь».

Он все понимает, обо всем может судить, у него семь пядей во лбу... Он справится с любыми проблемами, не растеряется ни в какой ситуации! Он и души может читать, как книги, прочел вас насквозь... Так кажется в пору увлеченности.

«Интеллектуал» может быть некрасив, но очень обаятелен. С ним легко общаться. Словами, идеями, образами он пользуется с такой легкостью, как мы с вами дышим...

Почему не получается строить отношения с «Интеллектуалом»?

Через некоторое время женщина осознает, что только кажется, что он впустил ее в свою жизнь. **Он всегда держит дистанцию. Он – это он. А вы – всего лишь вы... И интересы ваши не совпадают!**

Интеллектуальный блеск, свободное владение языком, остроумие, широкий кругозор достойны восхищения, поэтому неудивительно, что он вас пленил. Но за этим блеском вы проглядели нечто большее: сможете ли вы открыться друг другу, научиться любить друг друга? Или запутаетесь в паутине слов и этим все кончится? Интеллектуальная одаренность коварна: уж аргументировать-то он умеет – и за, и против. Что угодно обоснует, в чем хотите убедит. Вам это надо? Или вам все-таки нужен муж, а не оратор?

Почему женщины влюбляются в «Интеллектуалов»?

Женщина часто тянется к интеллектуальному мужчине как к олицетворению противоположности ее представления о себе. Она слишком эмоциональна, часто неадекватна, разве она может вот так грамотно рассуждать?! А на такого мужчину можно положиться, он знает ответы на все вопросы...

Другими словами, вы выбираете его, потому что он не похож на вас и поэтому может «дополнить» вас. Но если интеллектуальность становится единственной привлекающей и возбуждающей вас чертой, вам стоит разобраться, почему вы так ограничиваете себя и не слепы ли вы по отношению ко всему остальному.

Мужчина вашей мечты может сочетать черты всех трех рассмотренных типов. Замечу, что в реальной жизни наибольшей популярностью пользуется образ «Торговец влиянием», по крайней мере мои слушательницы чаще всего выбирают именно его. Я думаю, что это очень наглядно характеризует отношение женщин к себе. **Мы зависимы.** Мне приятно видеть, что в последние годы эта тенденция меняется: ведь на фоне входящей в моду женской самодостаточности меняется отношение мужчины не только к нам, но и к себе. А это хорошая база для строительства гармоничных отношений.

Подведем некоторые итоги. Задание, которое вы выполнили, призвано было показать, **КАК ИМЕННО** вы выбираете мужчин. **Секрет прост: набор указанных вами качеств показывает, что вы влюбляетесь не в самого человека, а в образ, который он позиционирует и создает.** То есть на основании двух-трех черт, которыми он обладает, вы домысливаете и все остальные, «до полного комплекта». **Мужчины нередко жалуются на то, что мы любим не их, а свои чувства к ним. И это правда.**

Чтобы научиться отделять реальность от фантазий, надо внимательно приглядеться к созданным образам. Они помогут вам увидеть себя и покажут те черты, которые вы хотите развить в себе.

Вам нужно чувствовать себя самодостаточной, вы хотите насладиться своей сексуальностью, оценить свои силы, увидеть свои потенциальные возможности... И все это рисуете в «портрете» идеального мужчины.

Любите свои мечты, но не забывайте о реальности. Присмотритесь повнимательней к мужчине, с которым вы хотите строить отношения, или к тому, что уже рядом с вами. Чаще всего он может удовлетворить только одну или несколько ваших потребностей, а вы ожидаете от

него «весь комплект». Не бойтесь открыть для себя правду. **Реальный взгляд на жизнь приносит больше радости, чем выдуманные представления.** С этой мысли я начала главу, ей и закончу.

Глава 2 Мы и наши страхи

В жизни нет ничего, чего следовало бы бояться. Есть лишь то, что нужно понять.
Мария Складовская -Кюри

Прочитав первую главу, вы можете подумать: «Ну что ж, раз идеальных мужчин нет, мои желания неосуществимы, тогда уж лучше быть одной, чем с кем попало». Так нередко говорят женщины, которые ко мне приходят. Уверю вас: это неправильный подход! **В этом мире есть все для того, чтобы стать счастливой. И конечно, существует тот мужчина, с которым стоит вместе идти по жизни.** Вам просто не хватает знаний и навыков, чтобы реализовать ваши желания. Я смогу вам помочь!

Для начала всегда предлагаю клиенту рассказать о себе. Личные истории обычно начинаются с рассказа о детстве, и это не случайно. Детство – начало всех начал. В это время формируются представления о себе, об окружающих и о жизни в целом. Опыт, полученный в детстве, побуждает нас делать определенные заключения, касающиеся нас самих и других людей. Это базовая программа, которая определяет все наши поступки, в том числе выбор близкого человека. **Выбирая партнера, вы бессознательно стремитесь удовлетворить потребности, которые остались неудовлетворенными с детских лет.** Дело в том, что у всех детей есть два инстинктивных, глубинных желания:

- дети хотят чувствовать себя любимыми, особенно своими родителями;
- дети хотят видеть своих родителей счастливыми и любимыми.

Если детство закончилось, а эти желания остались невыполненными, они переходят с вами во взрослую жизнь. Подсознание помнит, что эти желания важны для вас, и продолжает создавать определенные обстоятельства, чтобы «помочь» осуществить их. **Подсознание побуждает вас выбирать таких людей, которые воссоздают драмы ваших детских лет.**

Пример

Например, если в детстве вы недополучали любви и внимания, не исключено, что вы найдете партнера, который не даст вам ожидаемой любви. То есть будет вести себя по принципу: «Ты мою любовь еще заработай!» А может случиться и по-другому. Вы привлечете партнера, который, в отличие от ваших родителей, не покусится на любовь к вам, но вы будете «мстить» ему за свои детские беды, отвергая его, причиняя боль, заставляя его помучиться, заслуживая вашу любовь... И это становится повторяющимся сюжетом: вы привлекаете партнеров, чтобы отыграть за свои прошлые страдания.

Не замечали за собой такого? Подумайте об этом.

Необходимо осознать: **все то, что с вами произошло раньше, – не «судьба», не «злой рок».** Сценарий можно исправить! Более глубокое понимание себя позволит создать те отношения, о которых вы мечтаете и которых вы достойны. Ваши отношения не должны заканчиваться болью, которую вы сознательно пытались заглушить на протяжении всей своей жизни!

В детстве мы считаем себя ответственными за все, что происходит вокруг. Почему папа и мама сердиты, расстроены, замкнуты? Почему они вдруг становятся ласковыми и любящими? Когда у взрослых меняется настроение, ребенку кажется, что виноват в этом он.

И вот мы сами – взрослые. Выбор партнера вовлекает нас в процесс возобновления семейных отношений: либо для того, чтобы повторить то, что мы видели в детстве, либо для того, чтобы что-то исправить. Переписать сценарий непросто, он глубоко врежется в нашу психику. Поэтому надо попытаться осмыслить все с самого начала. Чтобы получить

представление о собственной «эмоциональной базовой программе», предлагаю выполнить следующее задание.

ЗАДАНИЕ «ПРОГРАММА ЛЮБВИ»

Перечислите имена всех партнеров, с которыми у вас были значимые отношения (включая того, с которым вы связаны в настоящее время). А теперь отметьте наихудшие качества каждого. Только те черты характера, которые вам неприятны (о положительных качествах пока не говорим).

Перечитайте ваши списки. Те качества, которые повторяются от партнера к партнеру, внесите в «сводный список».

В качестве примера приведу список одной моей клиентки.

Валера	Александр	Анатолий	Сводный список
скупость;		скупость;	скупость;
леность;	леность;		леность;
пристрастие к вредным привычкам;		пристрастие к вредным привычкам;	пристрастие к вредным привычкам;
эмоциональная закрытость;		эмоциональная закрытость;	эмоциональная закрытость;
жестокость;		жестокость;	жестокость;
		безразличие;	безразличие.
нежелание помогать;	не может найти работу;	нерациональность;	
неуважение.	ориентирован только на собственные желания;	нежелание брать на себя ответственность;	
	не умеет зарабатывать на жизнь;	ревность.	
	привязчивость.		

Итак, партнеры разные, а ведут они себя с вами почти всегда одинаково. **Почему?**

Самое неприятное в том, что вы не случайно оказываетесь связанными именно с этими партнерами. **Вы привлекаете «совсем не тех» не потому, что вам не везет, и не по случайному совпадению, а именно согласно определенной закономерности. Какой?**

Дело в том, что человек так устроен: он тянется к тому, что знакомо.

Мы любим спать на одной кровати, парковаться на одном и том же месте, у нас есть излюбленное место для проведения досуга.

Возвращение к тому, что знакомо, – это инстинкт, дающий ощущение связности

жизненного процесса, безопасности и устойчивости.

К сожалению, этот инстинкт работает и против нас. Мы часто выискиваем эмоциональные ситуации, напоминающие нам те, в которых мы оказались в детстве, причем совершенно не важно, был ли этот опыт положительным или отрицательным. Когда вы были ребенком, дом был для вас источником любви и безопасности. Даже если там царили жестокость и хаос, он все равно оставался домом: именно там вас кормили, там вы спали, там о вас в большей или меньшей степени заботились. Поэтому любовь ассоциируется с домом. Дома вы получили первые представления о том, как должна проявляться любовь. Дом, впрочем, ассоциируется не только с любовью. Все зависит от того, какой вы получили там опыт. Например, если вы не были обласканным ребенком, ассоциация может быть и такой: дом = одиночество.

Все правильно.

Если $A = B$ и $B = C$, то $A = C$.

Вместо A подставим «любовь», вместо B – «дом», вместо C – «одиночество». Получим:

Любовь – это дом, а дом – это одиночество. Следовательно, любовь равна одиночеству. А теперь выполним упражнение, из которого вы наглядно увидите собственную схему «программы любви».

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ»

Для начала определяем понятия «любовь» и «дом».

Составьте список негативных ассоциаций, имеющихся у вас с детства по отношению к слову «дом». Не давайте развернутых описаний, постарайтесь обойтись одним словом или фразой. Подставьте слово «любовь» вместо слова «дом», чтобы лучше понять, что такое ваша подсознательная программа в отношении любви.

Вот пример моей клиентки.

Дом = обида, одиночество, непонимание, страх.

Дом = наказание, угроза, агрессия, насилие над волей.

Дом = унижение, жестокость, безразличие.

Дом = бедность, лишения.

А ведь Дом = Любовь. Значит:

Любовь = обида, одиночество, непонимание, страх.

Любовь = наказание, угроза, агрессия, насилие над волей.

Любовь = унижение, жестокость, безразличие.

Любовь = бедность, лишения.

А теперь сравните полученный вами список с вашим же сводным списком негативных черт у выбираемых партнеров. Отметьте сходные пункты. Не возвращаетесь ли вы домой, когда выбираете именно этих, а не других партнеров? У приведенной клиентки партнеры полностью реализовывали ее эмоциональную «программу любви», проявляя скупость, безразличие, эмоциональную закрытость, пристрастие к вредным привычкам, жестокость и лень. **Потому что других партнеров рядом и быть не могло.**

Что с этим делать? Этот вопрос мне задают всегда. «Идти дальше», – говорю я.

И это еще не все препятствия и ловушки из поджидающих вас. Что еще может мешать вам найти мужчину своей мечты? Ваши страхи. Что это такое? Какие страхи бывают?

Когда женщины выбирают «идеальных мужчин» – это часто сигнал о том, что они подвержены влиянию эмоциональных ловушек.

Эмоциональная ловушка – это защитный блок, который создает психика, когда потребность борется со страхом.

Истинный смысл всех эмоциональных ловушек заключается в том, что мы строим их, чтобы защитить себя от неких ситуаций, которых боится наша психика. Примером может служить амнезия. Это защита памяти. И защищаться она будет до тех пор, пока психика не будет

готова без серьезных потерь воспринимать «блокированную» информацию.

Вот перечень эмоциональных ловушек, в которые вы можете попасть. Не пугайтесь, обнаружив себя в одной из них. Будьте искренни с собой – и вам удастся ослабить их хватку.

Эмоциональная ловушка «Страх перед привязанностью»

Эта ловушка может оказаться вашей, если вы утвердительно ответите на один или несколько из следующих вопросов.

- Не кажется ли вам, что все ваши знакомые мужчины не хотят серьезных отношений с вами?
- Не замечаете ли вы, что интерес к отношениям с мужчиной длится весьма непродолжительный период, после которого либо вы, либо ваш партнер теряете интерес друг к другу?
- Не замечаете ли вы, что мужчины, волнующие вас, либо женаты, либо эмоционально закрыты, либо каким-то другим образом ограничены в отношениях с вами?
- Не считаете ли вы, что связь с мужчиной замечательна до тех пор, пока она не начинает перерастать в нечто «серьезное»? Не начинаете ли вы после этого замечать изъяны в партнере и охладевать к нему?
- Нервничаете ли вы, когда он просит вас прекратить встречи с другими мужчинами?

Вот формула, по которой вы можете распознать эту ловушку:

Ловушка «Страх перед привязанностью» = потребность ощущать себя любимой + страх быть брошенной

Почему вы выбираете именно такую схему отношений? Ваша тяга к закрытым мужчинам диктуется «соображениями безопасности»: не вступать в слишком близкие отношения, потому что, **прервавшись, они могут причинить вам боль**. Вы цепляетесь за свой страх, уходящий корнями глубоко в психику, и не рискуете впустить в жизнь любовь. Хотя внешне можете доказывать себе и окружающим, что вы хотите серьезных отношений.

Эмоциональная ловушка «Зависимость»

Вы попали в эту ловушку, если утвердительно ответили на один или несколько из следующих вопросов.

- Не считаете ли вы, что **все** ваши проблемы можно решить, найдя «нужного» мужчину?
- Ощущаете ли вы себя неполноценной личностью без дополняющего вас «нужного» партнера?
- При вашем уме и уверенности в себе не ощущаете ли вы, что как бы теряете свою силу и способности, оставаясь наедине с женщиной?
- Не принадлежит ли ощущение «обо мне позаботятся» к числу наиболее любимых вами?

Формула, по которой вы можете распознать эту ловушку, выглядит так:

Ловушка «Зависимость» = потребность любить и получать подтверждения, что любимы + страх остаться одной (комплекс неуверенности в себе)

По рассказам женщин, обратившихся ко мне в службу знакомств, большинство из них обладали большим профессиональным опытом. Но как только в их жизни появлялся мужчина, особенно если он подходил под категорию «Торговец влиянием», женщины моментально становились беспомощными. **Чем же соблазнительна эта ловушка, в которую попадает большинство женщин? Она строится на том, что мы боимся одиночества.** Готовы подстраиваться под партнера, жертвовать своими интересами, окружить его постоянной заботой, но взамен постоянно требуем его внимания, доказательств любви и преданности. Он не может удовлетворить таких потребностей и поэтому, как правило, уходит. После расставания женщина

остается опустошенной, чувство одиночества растет. Поэтому в последующих отношениях с мужчинами она становится кандидатом для ловушки «Страх перед привязанностью». Порочный круг замыкается.

Избавиться от ощущения зависимости вам поможет только осознание того, что вы можете жить без постоянного присутствия и внимания другого человека.

Как сказала американская киноактриса Ширли Маклейн: «Чтобы придать смысл моей жизни, мне не нужен мужчина. Нет более близких отношений, чем те, которые связывают тебя с самой собой». В главе, посвященной самооценке, мы поговорим об этом подробнее.

Эмоциональная ловушка «Влияние»

Утвердительно ответив на один или несколько из следующих вопросов, вы попадаете в эту ловушку.

- Тянетесь ли вы к мужчинам, которые берут все на себя и могут, по вашему мнению, контролировать любые ситуации?
- Уступаете ли вы мужчине в споре, даже будучи несогласной с его доводами?
- Чувствуете ли вы себя ничтожеством, если влиятельный мужчина игнорирует вас?
- Считаете ли вы, что нуждаетесь во влиятельном партнере, который будет направлять вас, удерживать от излишней эмоциональности или душевного распада?

Формула, по которой вы можете распознавать эту ловушку, выглядит так:

Ловушка «Влияние» = потребность ощущения своей значимости в жизни + страх беспомощности перед жизнью

Перечисленные вопросы являются характеристикой ваших страхов. Основа у них одна — беспомощность перед жизнью. Есть объективные причины, по которым мы, российские женщины, особо подвержены этой ловушке. Нестабильность жизни способствует тому, что в нас глубоко засело убеждение: только преуспевающий мужчина (что бы он ни представлял собой как человек, как бы ни выглядел, какова бы ни была его способность к любви) спасет нас.

Но в «могущественном мужчине» женщина ищет не его силу, а скорее ощущение силы в себе самой. Рядом с ним будет сильной и она. Страх перед собственной беспомощностью внушался и внушается нам обществом до сих пор. Заметьте: мужским обществом. Ваше подсознание определяет ваше поведение следующим образом: вы не сможете выжить, если не найдете сильного и влиятельного партнера. Он поможет вам удовлетворить ваши потребности, а взамен вы должны быть готовы приспособиться даже к его негативным чертам.

Мы познакомились лишь с несколькими эмоциональными ловушками. Несомненно, ваши страхи перед привязанностью, зависимостью и семейными сценариями могут принимать и другие формы.

Хочу обратить ваше внимание на очень важный момент в процессе устранения страхов, связанных с ловушками. Прежде всего нужно помнить, что не существует легкого способа изменить все разом.

Осознание власти ваших ловушек — процесс постепенный. Вы будете неосознанно сопротивляться демонтажу своих излюбленных защитных механизмов (чем, в сущности, и являются ловушки). Это естественно. Всю свою жизнь вы были убеждены, что эти ловушки вас спасают. Но они не спасают вас: они тянут назад!

Теперь вы понимаете, что мешает вам строить гармоничные отношения? Это фальшивые «проверочные списки», которые не позволяют вам встретиться с достойным мужчиной. Это образы «идеальных мужчин», не существующих в действительности и являющихся точным

отражением ваших собственных желаний и страхов. Это эмоциональная программа и ловушки, которыми вы пользуетесь в результате ошибочной убежденности в том, что они спасают вас. Многие испытывают страх перед решающим шагом. Ведь любовь – это счастье и боль. Где-то очень глубоко в душе мы понимаем, что это правда. И мы страшимся такой любви, потому с ней мы испытываем горечь и боль. Нужна серьезность и мудрость, чтобы перейти через порог ваших сомнений.

Глава 3 Барьер! Еще барьер!

Исправлять мужчин должны мужчины, а женщин – женщины. Если женщины примутся исправлять мужчин, им помешает жалость; мужчинам же, взявшимся за исправление женщин, – их жестокость.

Маргарита Наваррская

Начнем с вопросов. Какие причины побуждают вас сопротивляться поиску мужчины вашей мечты? Какие барьеры сдерживают? И каким образом можно от них избавиться?

Воздерживаться от поиска вы можете потому, что не способны увидеть альтернативу. Отказ от поиска со временем станет привычным. Чтобы этого не произошло, **осознайте для себя: у вас есть выбор, о котором вы не подозревали. Одна эта установка заметно расширит ваши возможности.**

Многие женщины несчастливы оттого, что не имеют желаемого. Однако на самом деле они слабо представляют, чего же они хотят. Это еще один тормоз для поиска, и не менее важный. Пытаясь передать свои желания словами, женщины выражаются слишком расплывчато («хочу, чтобы обо мне заботились», «хочу быть любимой»). Как в сказке: пойдти туда – не знаю куда, найди то – не знаю что. Скорее всего, вы при этом не сдвинетесь с места. Отчаиваться не стоит. Просто примите идею: **вы не станете счастливой, пока не осознаете собственные потребности и желания.** Прочитав эту книгу, вы сможете в них разобраться – и действовать согласно собственному выбору, который станет вашей жизненной установкой.

Еще одна причина отказа от активного поиска заключается в том, что вас могут пугать перемены, которые обязательно будут с вами происходить. Страх перед переменами может означать только одно: это страх утрат. Но поверьте, в конечном итоге изменения пойдут вам на пользу. Ведь **даже отрицательный результат может стать для вас бесценным подарком.** Вы поймете себя.

Теперь о барьерах.

- Самый мощный барьер, который может сдерживать вас, – это ваша лень. Вместо того чтобы сделать над собой усилие и попробовать разобраться в типах мужчин (какой именно вам интересен?), вы ищете всякие доводы в пользу того, что «ничего тут не поделаешь». **Лень – это скрытая форма страха.** Страх перед изменениями.

- Еще барьер. Вы не хотите соглашаться на меньшее, чем идеал: полюбить – так короля, все либо ничего. Увы, такое мышление неизбежно ведет к разочарованию.

- Некоторые женщины считают, что в одиночку жить легче: не надо идти на компромиссы, не придется столкнуться с крушением собственных иллюзий после разрыва. **Такая позиция сигнализирует о глубинных страхах,** в которых порой трудно разобраться.

- Есть и такой барьер, как низкий уровень самооценки. Женщины с невысоким мнением о себе уверены, что не заслуживают желаемого (то есть счастья), и неосознанно противятся поиску человека, который изменил бы их взгляды на себя. Если вы страдаете от своей неуверенности, вы всегда будете стоять на зыбкой почве. А разве можно идти вперед по такому болоту?...

Ну как, узнали себя? Стоят перед вами подобные барьеры? Не пугайтесь. Просто примите эту информацию и знайте, что барьеры можно убрать. Ведь установили их вы сами!

Как же быть? Понять, что происходит. А потом научиться действовать новыми способами. Предлагаю алгоритм, который помог мне и который я практикую в своей работе. Итак:

- прислушайтесь к своей интуиции;
- разберитесь: где реальность и где иллюзия?

- напишите киноленту тревожных сигналов;
- измените свой разговор с собой;
- примите прошлое и сделайте его своим помощником.

Давайте посмотрим, что означает каждый из этапов. Хороший пример – моя собственная история.

Пример

Помогая женщинам искать своего мужчину и строить отношения, я не забывала про себя. У меня также имелись свой «проверочный список» и «тест на пригодность». Вакансия «мужчины моей мечты» была еще не занята. Но я уже имела более четкое представление о том, что мешает мне достичь результата. И вот однажды мне пришло приглашение к знакомству через Интернет от одного очень симпатичного мужчины. Его фотография мне понравилась, анкетные данные – тоже. Даже его имя начиналось на «Р» (как у меня). А это хороший знак. Потом был телефонный разговор. Приятный тембр голоса, манера выражать свои мысли привели меня в восторг. Вот он, мой шанс! Немного успокоившись, решила, что буду очень внимательна в начале отношений: нельзя же, в самом деле, опять поверить в «идеального мужчину». Тем более у меня уже была заикленность на «Торговце влиянием». На нашу первую встречу, решила я, пойду с твердой установкой: ни за что не увлекусь романом с «недоступным». Поясню. Недоступным мужчиной считается мужчина, который либо женат (не любит жену, но не уходит от нее, например, из-за детей), либо уже имеет постоянную партнершу (но обещает вскоре расстаться с ней), либо и другая у него есть, и вас он хочет иметь рядом. Присмотрюсь-ка повнимательней к его «идеальности»! Не поддамся его очарованию, если почувствую, что это обычная провокация мужчины, желание соблазнить женщину! Буду пользоваться вышеописанным алгоритмом.

Наша первая встреча прошла идеально. Я прекрасно выглядела и чувствовала себя, и мужчина был неотразим. Костюм от Черути, дорогая машина и выбранный ресторан завершали созданный им образ успешного мужчины. Он восхищался моей внешностью, манерами, женственностью в сочетании с мудростью! Ухаживал с такой нежностью и заботой, предугадывал все мои желания... Мне показалось, что мы созданы друг для друга. Поэтому **первый тревожный сигнал, говоривший о том, что я попала в ловушку, я пропустила**. Думала о том, как прекрасна будет следующая встреча и все, что произойдет дальше... За несколько часов я прожила целую жизнь! И она была прекрасна...

Мы расстались с обоюдным желанием снова увидеться в ближайшее время. Но на следующий день у меня появилось какое-то странное чувство. С одной стороны, я была счастлива, но, с другой стороны, ощущала какой-то дискомфорт. Причина его была мне пока не ясна, но такие ощущения я не оставляю без внимания. Немного успокоившись, попыталась восстановить в памяти всю встречу: о чем говорили, какие чувства у меня возникали. И тут я поняла, что **дискомфорт – это сигнал о том, что я попала в ловушку. Я проигнорировала тот факт, что он был женат** (хотя, с его слов, с женой он не живет и хочет подать на развод). Ловушка «Страх перед привязанностью» в совокупности с ловушкой «Зависимость» на фоне успешного и влиятельного мужчины. Восхищение моей осведомленностью в вопросах взаимоотношений, способностью выслушать собеседника больше походило на признание моих профессиональных способностей. Ему просто нужен был психолог! Все понятно. Опять ничего не вышло... Но возникшая было обида постепенно сменилась положительными чувствами. Я поняла, что у меня есть «лекарство», которое помогло мне не увязнуть в этих отношениях, как бывало раньше. Становилось все очевидней, что мужчина хочет меня использовать в своих целях и у него нет желания связывать себя серьезными отношениями. Еще находясь под сильным впечатлением от нашей встречи, я уже была способна анализировать свои реакции.

Итак, первое. «Прислушайся к своей интуиции» (это требование алгоритма). Это позволило мне повнимательней приглядеться к Ринату. Увлечение личными склонностями и возможностями «идеального мужчины» (обаяние, остроумие) не давали возможности увидеть его настоящий характер. А ведь именно его характер будет определять, как он будет относиться

ко мне и к нашим отношениям.

Итак, я сумела остаться эмоционально нейтральной и перейти ко второму вопросу алгоритма: **«Где реальность и где иллюзия?»**

Просмотрев список критериев «Торговец влиянием», я взяла лист бумаги, разделила его на две колонки: «Иллюзия» и «Реальность» – и постаралась отделить черты, которые нафантазировала, прописав их в колонке «Иллюзия». Получилось следующее.

Иллюзия: Я создала идеального мужчину, очень привлекательного, влюбленного в меня и желающего создать серьезные отношения со мной.

Реальность: Реальный Ринат заводит романы с женщинами, будучи в браке. Этот мужчина, очевидно, любит женщин, но многих одновременно. Используя свою внешность и очарование, скрывает неспособность решать возникающие проблемы во взаимоотношениях не только с супругой, но и другими женщинами, честно и открыто.

Я осознала также, что мои личностные особенности, которыми восхищался Ринат, не имеют для него особого значения. Он всегда восхищается, говоря с женщиной. Ваша фантазия не исчезает? Переходим к следующему этапу алгоритма – **«Кинолента тревожных сигналов»**.

Если вам и не удалось справиться со вторым этапом – отделить реальность от иллюзии, все равно переходите к третьему этапу. С упражнением «Кинолента тревожных сигналов» вам легче будет разобраться с вашими фантазиями.

УПРАЖНЕНИЕ «КИНОЛЕНТА ТРЕВОЖНЫХ СИГНАЛОВ»

Это упражнение помогает увидеть некоторые из предупреждающих сигналов. Вы их получили, но проигнорировали. Напишите сценарий кинофильма своей истории и оцените его как кинокритик.

Закройте глаза и представьте себе, что вы сидите в зале кинотеатра. Свет погашен, вы смотрите на экран, вспыхивают титры: «Ваше имя и имя партнера – история любви». Это название кинофильма. Первая сцена – это самая первая встреча. Мысленно рисуйте, как разворачивается роман с этим мужчиной. Представьте себе, как вы разговариваете, проводите вместе время, занимаетесь любовью и т. д. – в хронологическом порядке. Будто смотрите фильм о ваших отношениях. Просматривая кадр за кадром, **отмечайте особенности вашего партнера, какие-то замечания, споры или моменты, которые покажутся вам странными истораживающими**. Вы определите эти моменты по напряжению, которое ощущаете, думая о них или мысленно воспроизводя их. **Заметив очередной такой момент, открывайте глаза и записывайте его**. Потом снова закройте глаза и смотрите ваш «фильм» дальше – с того места, где прервались. Продолжайте это делать до конца «фильма» – то есть до настоящего времени.

Закончив просмотр «фильма», откройте глаза, перечитайте записанные вами тревожные сигналы. Опишите проблемы, которые возникли с партнером. Чем они закончились? Или как могут, по вашему мнению, закончиться? Уверю вас: **вы обратите внимание на то, что не увидели сразу**.

Вернемся к моей истории. Первое чувство дискомфорта возникло тогда, когда мой герой сказал: «Все женщины алчны, это показывает мой опыт. Моя жена не исключение. Вы как вампиры! Вам мало выпитой крови, вам нужно завладеть душой и сделать мужчину зависимым от вас. Но ты, конечно, не такая...» Эта **мысль мелькала много раз во время нашей встречи**. Не хочу комментировать, такое, вероятно, бывало и с вами. Слышишь «... ты не как все», и туман застилает голову, не видишь того, что есть на самом деле. Но в качестве объективного кинокритика я вижу отношение героя к героине: «Оно мне не нравится». Между героями нет взаимопонимания! Уже понятен финал... Необходимо изменить весь смысл начальных сцен, не только пригласить новых героев, но и переписать сценарий.

Чтобы изменить сценарий, надо отталкиваться от себя.

Следующий этап – «**Измени разговор с собой**» – позволит это сделать. Что было не так в описанной сцене? Мои фантазии говорили мне: такой потрясающий мужчина выбрал именно меня! **Мне льстил его интерес.** Я думала, что только я смогу (а он мне дает шанс) изменить его отношение к женщине. Я спасу его и сделаю счастливым. Я буду такой, какой он хочет видеть меня. Он гончар, а я глина, и он, наконец, создаст произведение искусства. И этим произведением буду – Я! Но внутренний голос убеждал: такие попытки в прошлом ни к чему хорошему не приводили. Ты – уже произведение искусства, и у тебя уже все хорошо. Скажи ему, что тебе неприятно его отношение к женщине! Расскажи ему, что ты думаешь об этом, что чувствуешь. Не бойся. **Только при таких условиях эта сцена будет выглядеть совсем по-другому.** Что я и сделала во время второй встречи. К сожалению, мужчина сразу потерял ко мне интерес. Но я очень благодарна ему за то, что он помог мне понять, что я все делаю правильно.

Анализируя эту историю, я поняла, что склонность идеализировать мужчину была моей ловушкой, лишала меня многого, чему я могла бы радоваться. Я никогда не откажусь от своего прошлого. Это то же самое, что перечеркнуть годы учебы. Мои «конспекты», как и ваши, должны храниться в сердце. Они наши помощники.

Прошлое даст уверенность смотреть в будущее.

Предложенный алгоритм позволит вам иметь собственное суждение и использовать его. Он поможет научиться понимать, чего вы на самом деле хотите от любви. Это не значит, что вы должны отказаться от собственных предпочтений, это значит, что вам их надо принять и наблюдать, что происходит. **А если они приносят только разочарование, то необходимо пересмотреть свои приоритеты.**

Как сказала французско-американская писательница Анаис Нин: «Как ошибается женщина, ожидая мужчину, который создаст мир ее мечты, вместо того чтобы взяться за это самой!» Если вы согласны с этим, можете смело переходить к следующей главе.

Глава 4

Ваша самооценка и что вы о ней знаете

Прежде всего полюби себя, а все остальное приложится. Ты должна по-настоящему полюбить себя, если хочешь чего-то достичь в этом мире.
Люсиль Болл (американская актриса, телепродюсер)

Женщина часто боится показаться мужчине слишком требовательной и независимой. В то же время у каждой был в жизни мужчина, который настойчиво преследовал ее, – но стоило уступить, как он сразу терял интерес. И еще – каждая женщина знает, что это такое, когда все твои достоинства воспринимаются как должное. Какие знакомые проблемы... На что же опереться, чтобы успешно строить отношения с мужчиной? Речь идет о вашей самооценке. Заглянем-ка в толковый словарь! Определения самооценки в толковом словаре нет. Зато есть вот что:

- Самосознание – полное понимание самого себя, своей роли в жизни, обществе.
- Самоопределиться – определить свое место в жизни, обществе, характер своей деятельности.
- Самообладание – способность владеть собой.

Это составляющие элементы самооценки. Поговорим об этом подробнее.

Своим клиентам и слушателям семинаров я предлагаю пройти тест «Диагностика самооценки», который дает представление о том, как у человека в данный момент обстоят дела с самооценкой. Вы сами можете это проверить, ответив на вопросы теста.

ТЕСТ «ДИАГНОСТИКА САМООЦЕНКИ»

Дата заполнения «__» _____ 200__ г.

Обязательно прописывайте дату заполнения теста, потому что если вы его пройдете вновь

через полгода, ситуация может кардинально измениться. Рекомендую возвращаться к нему периодически. Долго размышлять над ответами не надо, важно первое ощущение. Если «ДА» – ставите «+», «НЕТ» – ставите «-». Старайтесь ничего не комментировать.

1. Шкала самоуверенности

ВОПРОСЫ

1. Мои слова редко расходятся с делом.
2. У меня достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное.
3. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
4. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
5. Сама у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
6. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
7. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
8. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

ОБРАБОТКА ТЕСТА. Вам необходимо подсчитать плюсы и минусы по следующей схеме: если ваш знак совпадает с предлагаемым в приведенной ниже таблице, – ставьте себе 1 балл.

№ вопроса	Предлагаемые результаты	Ваши результаты
1.	+	
2.	+	
3.	+	
4.	+	
5.	+	
6.	-	
7.	-	
8.	-	

ИТОГО: сумма совпавших ответов _____

2. Шкала положительного ожидания от других

ВОПРОСЫ

1. Думаю, что большинство моих знакомых относятся ко мне с симпатией.
2. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательной для других.
3. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
4. Думаю, что могла бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
5. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
6. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
7. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
8. Большинство моих знакомых не принимает меня всерьез.

ОБРАБОТКА ТЕСТА. Как и в предыдущем случае.

№ вопроса	Предлагаемые результаты	Ваши результаты
1.	+	
2.	+	
3.	+	
4.	+	
5.	+	
6.	–	
7.	–	
8.	–	

ИТОГО: сумма совпавших ответов _____

3. Шкала самоуважения

ВОПРОСЫ

1. Я вполне доверяю своим внезапно возникающим желаниям.
2. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
3. Мое отношение к самой себе можно назвать дружеским.
4. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
5. В целом меня устраивает то, какая я есть.
6. Мои достоинства перевешивают мои недостатки.
7. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.

ОБРАБОТКА ТЕСТА. *Так же.*

№ вопроса	Предлагаемые результаты	Ваши результаты
1.	+	
2.	+	
3.	+	
4.	+	
5.	+	
6.	+	
7.	–	

ИТОГО: сумма совпавших ответов _____

4. Шкала саморуководства

ВОПРОСЫ

1. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
2. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
3. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, – это подчиниться собственной судьбе.
4. К сожалению, если я высказала что-то, это не значит, что именно так я и буду делать.
5. В глубине души я бы хотела, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
6. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он тут же понял бы, какое я ничтожество.

7. Временами я сама собой восхищаюсь.

ОБРАБОТКА ТЕСТА. *Так же.*

№ вопроса	Предлагаемые результаты	Ваши результаты
1.	+	
2.	+	
3.	–	
4.	–	
5.	–	
6.	–	
7.	–	

ИТОГО: сумма совпавших ответов _____

5. Шкала самообвинения

ВОПРОСЫ

1. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
2. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
3. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди, с которыми я была чрезвычайно близка.
4. Бывало, и не раз, что я сама себя ненавидела.
5. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самой себе.
6. Я часто подшучиваю над собой.
7. Сама у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
8. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

ОБРАБОТКА ТЕСТА. *Так же.*

№ вопроса	Предлагаемые результаты	Ваши результаты
1.	+	
2.	+	
3.	+	
4.	+	
5.	+	
6.	+	
7.	+	
8.	+	

ИТОГО: сумма совпавших ответов _____

6. Шкала самолюбия

ВОПРОСЫ

1. Случайному знакомому я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
2. Если бы я раздвоилась, то мне было бы довольно интересно общаться со своим

двойником.

3. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего человека.
4. Посторонний человек на первый взгляд найдет во мне много отталкивающего.
5. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
6. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
7. Если бы мое второе «я» существовало, то вряд ли для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

ОБРАБОТКА ТЕСТА. *Так же.*

№ вопроса	Предлагаемые результаты	Ваши результаты
1.	+	
2.	+	
3.	+	
4.	–	
5.	–	
6.	–	
7.	–	

ИТОГО: сумма совпавших ответов _____

7. Шкала самопонимания

ВОПРОСЫ

1. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
2. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
3. Я считаю, что иногда не грех пожалеть саму себя.
4. Я сама хотела бы во многом себя переделать.
5. Я искренне хочу, чтобы у меня все было хорошо.
6. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
7. Иногда я сама себя плохо понимаю.

ОБРАБОТКА ТЕСТА. *Так же.*

№ вопроса	Предлагаемые результаты	Ваши результаты
1.	+	
2.	–	
3.	–	
4.	–	
5.	–	
6.	–	
7.	–	

ИТОГО: сумма совпавших ответов _____

Теперь возьмите итоговые показатели по всем семи шкалам самооценки. Найдите ваше число в представленных процентных соотношениях и соответствующий вашему числу процент. Внесите в таблицу, которая покажет вашу самооценку.

1. Шкала самоуверенности

0-3%
1-7%
2-17%
3-29%
4-48%
5-65%
6-81%
7-92%
8-100%

2. Шкала положительного ожидания

0-0%
1-1%
2-4%
3-7%
4-15%
5-32%
6-51%
7-80%
8-100%

3. Шкала самоуважения

0-3%
1-8%
2-17%
3-34%
4-50%
5-70%
6-89%
7-100%

4. Шкала саморукводства

0-3%
1-10%
2-26%
3-38%
4-60%
5-79%
6-92%
7-100%

5. Шкала самообвинения

0-2%
1-5%
2-15%
3-28%
4-43%
5-60%
6-81%

7-98%

8-100%

6. Шкала самолюбия

0-0,6%

1-3%

2-11%

3-20%

4-34%

5-54%

6-90%

7-100%

7. Шкала самопонимания

0-4%

1-21%

2-43%

3-67%

4-83%

5-94%

6-99%

7-100%

Итоговая таблица вашей самооценки

1– я группа факторов. Ваша самооценка, которая определит, насколько вы самодостаточная личность.

Факторы самооценки	Допустимые нормы, %	Ваши показатели, %
Самопонимание (фактор 7)	99	
Самолюбие (фактор 6)	99	
Самоуважение (фактор 3)	89	

2– я группа факторов. Я называю этот показатель фоном. Он может сильно влиять на вашу самооценку в зависимости от ситуации, в которой вы находитесь, и может меняться при изменении вашего отношения к данным факторам.

Факторы самооценки	Допустимые нормы, %	Ваши показатели, %
Самообвинение (фактор 5)	50	
Положительное ожидание от других (фактор 2)	50	

3– я группа факторов. Я называю этот показатель инструментарием. Это то, что вам

помогает в жизни. Другими словами, этот показатель определяет способности, которые вы используете в жизни. Насколько вы стрессоустойчивы?

Как быстро выходите из критических ситуаций? Можете ли мобилизоваться и как? При помощи таких способностей или «инструментов» вы можете менять отношение к себе и окружающий вас мир.

Факторы самооценки	Допустимые нормы, %	Ваши показатели, %
Саморуководство (фактор 4)	92	
Самоуверенность (фактор 1)	92	

Там, где вы видите отклонение ваших показателей от нормы, лежит ваша проблемная зона. На нее следует обратить внимание.

Ваше представление о собственной самооценке даст возможность увидеть свои сильные и слабые стороны. Хочу предостеречь: не пытайтесь самостоятельно изменить в себе то, что вам не нравится.

Да, некоторые показатели самостоятельно изменить можно, но с другими должен работать специалист. Поэтому разумнее обратиться к психологу, который поможет разобраться в ваших проблемах. Он сделает это профессионально, не нанеся вреда вашей психике.

Пример

Приведу пример обработанного теста моей клиентки Оксаны. Ее самооценка выглядит следующим образом:

1– я группа факторов

Самопонимание 80 %,

Самолюбие 54 %

Самоуважение 89 %,

2– я группа факторов

Самообвинение 27%

Положительное ожидание от других 51 %

3– я группа факторов

Саморуководство 80 %,

Самоуверенность 65 %,

Немного об Оксане. Ей 36 лет, была замужем, имеет сына 16 лет. Отношения с сыном хорошие, строятся на взаимопонимании. Окончила МГУ, работает главным редактором одного из женских журналов. К своей профессии шла долго, любит ее и считает своим призванием. С мужчинами всегда возникали проблемы. Из ее сводного списка видно, что это были мужчины эмоционально закрытые, эгоистичные, ленивые, агрессивные по отношению к ней и ревнивые. Однажды она поняла: что-то в жизни не так. Жизнь пора менять. Когда она заполняла этот тест, с пониманием себя и уважением к себе все было в порядке, а вот с самолюбием возникло много вопросов.

Все мы понимаем, что себя надо любить. Но как и за что – вот в чем вопрос.

Смотрим в свое сердце, как в зеркало, и спрашиваем себя, как героиня сказки: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи. Я ль на свете всех белее, и прекрасней, и милее?» А в ответ... Вы же помните, что ответило зеркальце?... Что дает нам уверенность считать себя милой и красивой, об этом позже, в главе «Секреты женского счастья». А пока вернемся к Оксане. Ее неуверенность в любви к себе строится на «эмоциональной базовой программе»,

которая заложена в подсознании. Там записано: любовь – это одиночество, непонимание со стороны близких, наказание и агрессия, ревность отца, бедность и лишения. Для реализации этой программы она и притягивала мужчин. И они делали ее несчастной. Ее неуспешность в выборе партнера и строительстве с ним взаимоотношений выглядит серьезным ее недостатком. Как же тут себя любить? – думает она. Справиться с этой установкой очень трудно. Но можно.

Проблема в том, что в такой установке не вина Оксаны, а ее беда.

Нельзя исправить ошибки родителей, они уже совершены. Но мы можем изменить свое отношение к ним!

Мы можем принять это прошлое, а это первый шаг, чтобы простить. Тяжкую эту программу можно полюбить уже за то, что теперь она будет помогать вам. Не советую бороться с ней и уничтожать ее. Присмотритесь к ней внимательно, и она станет для вас другом. Дайте этому другу шанс заслужить ваше доверие, поверьте, вы в нем не разочаруетесь. Ведь когда рядом с вами появится мужчина и он будет обходиться с вами как все предыдущие, именно программа забудет тревогу. А алгоритм, о котором мы говорили в главе 2, поможет увидеть все более четко. Вы получите новые возможности для поиска достойного вас мужчины.

Вторая группа показателей (27 % – самообвинение и 51 % – положительное ожидание от мужчины) говорит о том, что Оксана не доверяет мужчинам. Причины такого отношения лежат в детстве и в печальном опыте, который она приобрела. Отец Оксаны был военным, по характеру очень жестким, но неуверенным в себе человеком. На работе его уважали за порядок и дисциплину, а также за справедливое отношение к солдатам. Негативные качества он проявлял в семье. Особенно мучительно Оксана воспринимала его ревность. Все ссоры в семье возникали в основном по этой причине. Не зная, как справиться с такой бедой, мать направляла свою боль на маленькую дочь, выплескивала на нее накопившуюся агрессию. «Ты как отец!» – говорила она.

«Это звучало обвинением. Меня никогда не обнимали, не целовали, – рассказывает Оксана, – а если я просила совета и помощи, то слышала только упреки».

Как мы уже отмечали, у ребенка нет возможности дать правильную оценку отношения к нему родителей. Он их просто любит. Любит безусловно. Ребенок не понимает, что мать несправедлива. Он видит только то, что маме плохо, а эти страдания принес отец (мужчина). И в «эмоциональной базовой программе» появляется файл «отношение к мужчине» с элементом недоверия ко всем мужчинам в будущем. Принципы устранения таких убеждений мы уже обсуждали. Я не сомневаюсь, что у Оксаны все в жизни получится. Ее реальный взгляд на себя, умение руководить своей жизнью (80 %), а самое главное, уверенность (65 %, и она обязательно доведет до нормы), что у нее все будет замечательно, – хорошее подтверждение моего прогноза.

Картина вашей самооценки может многое рассказать вам о себе. Хочу поделиться интересными результатами анализа тестов по самооценке, которые проходили мои клиенты (мужчины и женщины, более двух тысяч человек).

Результаты женских тестов я распределила по возрасту: от 25 до 35 лет и от 36 до 50. Протестировано 800 женщин. Картина следующая. На женскую самооценку влияет много факторов, они меняются, но прослеживается закономерность.

Женщины в возрасте от 36 до 50 лет в основном самодостаточны (80 % – норма, 20 % – небольшое отклонение от нормы). Для них характерен правильный подход к самообвинению: принимают свою часть вины и не берут ответственности за чужую. Но практически у всех завышенная шкала ожидания от других (в данном случае от мужчин). Женщинам этого возраста свойственно ожидать от мужчин больше, чем те могут дать. Очень радует факт, что практически у всех женщин прекрасно развиты «саморуководство» и «уверенность в себе». **Женщины, имеющие детей (таких 90 %), по сравнению с теми, кто их не имеет, обладают лучшими показателями.** Престижность профессии для женщин этой возрастной категории практически не влияет на общую картину показателей (она важнее для категории от 25 до 35 лет).

Скорее на самооценку женщины влияет ее реализация как женщины, жены и матери.

В категории от 25 до 35 лет общая картина не такая уж радостная. У 40 % женщин самооценка хорошая, но у 60 % – очень низкая. Относительно чувства вины: показатели нестабильны. Даже при высокой самооценке возникают проблемы с пониманием своей вины. С положительным ожиданием от мужчин вот что: **большинство женщин этого возраста не**

ожидают ничего хорошего! Немного выравнивает картину «инструментарий»: за счет успешных в профессии женщин. Но здесь показатели «саморуководства» и «неуверенности в себе» почти одинаковы.

Причины могут лежать в следующем. Если детей у женщины нет и вдобавок профессия ее не удовлетворяет – по престижности или по заработкам, – картина усугубляется. Отсюда проблемы с чувством вины и низкие баллы по «саморуководству».

Пример

Хорошей иллюстрацией может служить тест по самооценке двадцатилетней Анастасии. Она обратилась в службу знакомств с желанием выйти замуж, но только за обеспеченного мужчину. У Насти внешность фотомодели: блондинка с голубыми глазами, рост 170 см, стройная и спортивная фигура. Высшее образование, престижная профессия, в совершенстве владеет французским, изучает английский. Практиковалась в нем, выезжая за границу по служебным делам. Особое внимание уделяет внешности, обласкана мужским вниманием. Но проблема в том, что никто из мужчин не предлагает ей выйти замуж! Одни женаты и просто пользуются ее молодостью, другие – скупы! Ее тест выглядел следующим образом:

1–я группа факторов

Самопонимание 43 %,

Самолюбие 90 %,

Самоуважение 89 %,

2–я группа факторов

Самообвинение 20 %,

Положительное ожидание от других 80 %,

3–я группа факторов

Саморуководство 60 %,

Самоуверенность 48 %,

Настю можно характеризовать как самодостаточную личность, показатели самолюбия и самоуважения находятся в норме. Она красива, занимается интересным делом, поэтому ее непонимание себя (43 %) скорее результат сравнительно юного возраста. Немного вызывает опасение вторая группа критериев. Можно предположить, что Настя больше винит в своих неудачах других (20 %). А завышенные ожидания говорят о том, что своим избранникам она предъявляет немалые требования. **Такая позиция, как правило, приводит к взаимному разочарованию партнеров и разрыву.** Тем самым недоверие к противоположному полу усиливается. Это приводит женщину к непониманию не только себя, но и ситуации в целом. Показатели саморуководства пока высокие. Но 48 % уверенности в себе сигнализируют о том, что, если Настя не получит желаемого результата, уверенность может резко упасть. Тогда моя клиентка перейдет в другую категорию женщин моей статистики. Как избежать этого? Вы узнаете об этом в следующих главах.

А пока вернемся к статистике.

Из 40 % женщин, имеющих хорошую самооценку (а это 200 протестированных из 500), 160 женщин не имеют детей, но имеют хорошую профессию, которая позволяет им уверенно чувствовать себя в жизни. Оставшиеся 40 имеют детей и престижную профессию, обладают более высоким саморуководством в сравнении с теми, кто не имеет детей. 60 % женщин с низкой самооценкой (то есть 300 из 500 протестированных, из них 240 бездетны и 60 с детьми) не имеют желаемой профессии. В основном это служащие. Их показатели саморуководства еще ниже. Такова статистика.

Также интересны результаты, показанные мужчинами. Возьмем 300 тестов, говорящих о самооценке у мужчин в возрасте от 40 до 50 лет (ко мне обращаются обычно представители именно этой возрастной категории). Доход у рассматриваемых клиентов стабилен: это предприниматели среднего и большого бизнеса или госслужащие высокого ранга. Картина получилась такая.

80 % протестированных мужчин имеют лишь половину нормы любви к себе. Результаты исследования по поводу чувства вины и положительного ожидания от женщины противоречивы. С одной стороны, **практически все мужчины не доверяют женщинам. Но при этом идеализируют сам образ женщины!** Ожидается 100 % любви! Задаю конкретные вопросы: чего ожидает мужчина от женщины? Складывается впечатление, что мужчины говорят о матери. Женщина должна любить безусловной любовью, окружить заботой и вниманием, всегда стоять на страже интересов избранника, в обществе быть его «адвокатом». Может быть, на такое восприятие женщины повлияло то, что эти мужчины родились и жили во времена Советского Союза, где воспитанием занималась женщина? В детских садах – женщины, в школе – женщины, в институте – тоже в основном женщины. Да и на работе – женщины! С одной стороны, у мужчин это вызывает чувство протеста (только мужчина может воспитать мужчину!), а с другой стороны – всеобщая женская забота вылилась в формирование идеализированного образа женщины-матери. Поэтому и нет у мужчины четкого представления о женщине, которая сделает его счастливым. В реальной жизни он встречает реальных женщин. А получается то, что мы видим: количество одиноких людей намного больше, чем супружеских пар...

А вот с саморуководством и уверенностью в себе у протестированных мужчин все в порядке! Это самодостаточные, уверенные в себе люди. Они знают, как добиться желаемого результата. И это неплохая база, для того чтобы научиться строить гармоничные отношения с женщиной.

Надеюсь, полученная информация не только заинтересует вас, но и вселит надежду на то, что можно начать все заново. «Когда одна дверь счастья закрывается, открывается другая; но мы часто не замечаем ее, уставившись взглядом в закрытую дверь», – предупреждает нас американская писательница Хелен Келлер.

... Когда уходит любовь, с ней проходят и наши мечты. Ведь мы связываем все свои мечты и фантазии с любимым человеком. Расставшись с ним, мы теряем мечту и не пытаемся ее вернуть. Но не мечты обманули и разочаровали вас, а отношения! Вы просто ошиблись в выборе, вам не хватило знаний о том, как заставить любовь действовать. Поэтому ваши мечты стали казаться недостижимыми.

Не оставляйте мечту из-за разочарования, которое принесли вам прошлые отношения. Дайте ей шанс!

Подкрепите ее новыми знаниями. Вы обязательно поймете, кого вы ищете. И что вам нужно будет делать, когда найдете.

Постепенно, шаг за шагом, следуя моим советам и используя методы, предлагаемые в книге, вы научитесь жить в любви: видеть любовь и чувствовать ее в других душах сквозь стены злости, боли, страха. А может быть, поможете и другим открыть в себе это нежное чувство.

Формула счастья

Глава 1

И все – таки: что же такое счастье?

Счастье – это единственное, что можно дать другому, не отнимая ничего у себя.

Кармен Сильва (псевдоним румынской королевы)

Если спросить меня, что такое счастье, я скажу так:

- Счастье – это когда моя дочь ранним утром врывается в комнату и будит меня своим радостным криком: «Доброе утро, мамочка!»
- Счастье – это когда я рассказываю своим детям забавные истории из моего детства и нежно целую их перед сном. Я вижу, как моя улыбка отражается в их глазах и наполняет детские сердца счастьем: они любимы.
- Счастье – это когда любимый мужчина возвращается домой, поднимает взгляд перед входом в подъезд и видит в окне любимое лицо. Тыловишь его взгляд. Он счастлив: его ждут.

Эти ощущения передаются тебе, и вы оба понимаете: это любовь...

То, о чем говорю я, знакомо каждой женщине. Американская писательница Барбара де Анджелис назвала эти мгновения подлинными моментами жизни. Я с ней согласна.

«Только когда ваше сознание полностью направлено на тот момент, в котором вы пребываете, вы можете получить тот дар, урок или удовольствие, которые предлагает вам этот момент».

Я уверена, вы задумывались над тем, что такое счастье. Хотя мы больше, кажется, имеем представление о том, что такое состояние несчастья. Боль, грусть, неприятные ощущения... И время от времени они неизбежно возникают. **Невозможно всегда быть счастливыми.** Какие причины влияют на мое счастье? Почему с возрастом становится труднее жить? Почему меня не любят такой, какая я есть? Что нужно сделать, чтобы перестать быть несчастной и наполнить свою жизнь «подлинными» моментами?

Есть серьезная причина того, почему многие чувствуют себя несчастными. Мы находимся в тисках второй Великой депрессии – эмоциональной. Это выражение я часто встречаю в публикациях американских социологов. Россия – страна очень самобытная, и не все, что есть в западной культуре, применимо к нам. Я не буду останавливаться подробно на Великой депрессии, моя книга не об этом. Но все мы – человеческие существа, и некоторые признаки этой депрессии нас касаются. А сегодня – особенно. Финансовые проблемы и проблемы потребительского характера стали занимать в нашей жизни гораздо больше места, чем «старомодное» желание создать хорошие человеческие отношения. Мы говорим, что ищем любовь, а на самом деле тратим столько времени, пытаюсь заработать как можно больше денег, чтобы купить на них как можно больше хороших вещей. А любовь – вечно на втором плане. Она – как бы дополнение к «основной» жизни...

Проблема заключается в том, что любовь и работа часто несовместимы. Мы не можем одновременно заниматься и любовью, и работой, и хуже всего то, что любовь и работа требуют разных стилей поведения. Например, чтобы быть успешным в бизнесе, надо быть конкурентоспособным, деловым, пользоваться хитростью. Обещания по возможности сдерживать, всегда думать о выгоде. А чтобы преуспеть в любовных отношениях? Нужно быть общительным, эмоциональным, гибким и, самое главное, сдерживать свои обещания в отношении других, заботиться о благополучии любимого человека. Очень трудно преуспеть и в любви, и в работе. А если к тому же и общество оценивает человека по его положению и богатству, то нет ничего удивительного, что большинство людей тратят свою энергию на то, чтобы лучше работать и зарабатывать больше денег. Любовь отодвигается на задний план... В результате мы видим недостаток эмоциональной зрелости, нежелание создавать здоровые человеческие отношения, неприязнь к интимности, безрезультатные попытки найти друзей и спутника жизни.

Не вините только себя, если вам не везет в жизни: созданная вокруг вас система – мощная и всеобъемлющая. Крайне нелегко найти свой индивидуальный жизненный путь.

Если вы хотите нормальных и спокойных семейных отношений, хотите ценить счастливую жизнь больше, чем материальное благополучие, вы похожи на повстанца, который идет в бой с огромной армией превосходящих сил. Это совсем не выдумка – **современные законы общества не только не дают любви нормально развиваться, но и всячески препятствуют.** Если вы готовы научиться противостоять такому давлению общества, давайте пробовать! Сейчас, как никогда прежде, нам нужны «истинные» моменты, которые помогут воспрянуть нашим измученным душам и снова внесут смысл в нашу жизнь. Мы сегодня – рабы экономической реальности. А нужно бы обратить взор к своей внутренней жизни. Именно там мы найдем для себя подлинную свободу: научимся находить удовлетворение не за следующим холмом, не когда мы выполним очередную задачу, а прямо здесь и сейчас. Шаг за шагом мы вернемся к себе домой...

Мои родители были очень несчастливы в браке. Я часто видела страдания и грусть в глазах

матери, чувствовала смятение в сердце отца. С самого раннего детства у меня возникла потребность понять смысл жизни, почему я потеряна в ней, в чем причины несчастья. Но ответов я не находила. Поменяла много профессий, были взлеты и падения. Находила и теряла любимых людей. Мне ничто не давалось в жизни легко, всего добивалась упорным трудом. Моя карьера – не исключение. Оглядываясь назад, я прихожу к выводу, что есть две причины, по которым мне приходилось вкладывать столько усилий во все мои начинания. Первая: в детстве и юности у меня не было многого из того, что имели мои сверстники. Нищеты не было, но о многих вещах мне оставалось только мечтать. И если я что-то получала, то только в результате труда и усилий. Вторая причина, заставлявшая меня много трудиться: я чувствовала себя непривлекательной. Представьте себе худенькую, маленького роста, с желтоватой кожей девочку, одетую в длинную, мрачную школьную форму с черным фартуком. Я поняла, что вряд ли привлеку кого-нибудь своей внешностью, поэтому в качестве альтернативы решила стать известной. Выбирая область, где можно реализовать свою мечту, я подошла к вопросу не по-детски практично.

Учеба мне давалась с трудом, я плохо запоминала материал, мне требовалось больше времени, чем другим детям, чтобы понять его. Поэтому всю свою энергию я направила на спортивные достижения. И преуспела! Правда, в старших классах поняла, что без образования не достичь успехов и в спортивной карьере. Поэтому за счет самодисциплины, усидчивости и упорства школу я закончила твердой хорошисткой. Поступила в институт. Особое внимание стала уделять своей внешности. Фигурное катание, которым я занималась, предъявляло серьезные требования к внешности. Я научилась красиво укладывать волосы, шить и вязать. Знала, что кое-кто из ребят находил меня привлекательной. Но все равно мне нелегко было убедить себя в своей привлекательности...

Работая без устали, я была слишком занята, чтобы отдавать себе отчет в том, что многого добилась. Потом был эпизод, поменявший весь ход моей жизни. Мы отдыхали с моими друзьями артистами после успешно проведенного большого концерта, организатором которого была я. Были счастливы и довольны: нагл проект воплотился в жизнь. Произнесено много хвалебных речей. Одна из них перевернула мою жизнь. Мой старый друг свою речь закончил такими словами: «Я счастлив и рад за тебя, Роза, что твои мечты сбылись. – Он произнес эти слова с восхищением и любовью. – Ты, должно быть, очень счастлива».

И вот после этих слов у меня словно пелена спала с глаз. Я вдруг поняла, что действительно осуществила почти все заветные желания: жила в прекрасной квартире (такой не было ни у кого из друзей моего детства), могла купить себе все, что когда-то было недоступным. Встретила мужчину, который любил меня так, как мне всегда хотелось. Стала матерью двоих прекрасных детей, мальчика и девочки. И вот сижу в кругу друзей, окруженная славой и известностью, после триумфально проведенного мною шоу. **Но стоило мне заглянуть поглубже в свое сердце, и я поняла страшную правду: я не счастлива. Я удовлетворена, я довольна собой. Но не счастлива!**

С этого момента я потеряла покой – как такое могло случиться? Я так верила в свою работу, которой посвятила себя, знала, что она приносит людям радость и праздник. Я гордилась тем, что моя профессиональная карьера удалась, у меня прекрасная семья, любимый человек рядом. Но почему это не делает меня счастливой? Почему этого недостаточно? Что я упустила?

Еще долго я не могла найти ответы на эти вопросы. И чем больше размышляла, тем больше появлялось вопросов. Если я не чувствую, что у меня всего достаточно, то когда наступит такой момент? Сколько денег, сколько успеха нужно, чтобы почувствовать, что достаточно? Что делать потом? Чем заполнять свою жизнь?

Прошли не дни, а месяцы, прежде чем я стала что-то понимать. Я не была счастлива, потому что в моей жизни не хватало тех самых «истинных моментов».

Когда не стараешься чего-то достичь или стать кем-то для кого-то, а чувствуешь, что тебе хорошо «здесь и сейчас». Я научилась **действовать**, но мне не удавалось просто **быть**. Я много лет верила, что стану счастливой, когда добьюсь чего хочу. **А теперь, когда у меня было то, к чему я так стремилась, я понимала: далее если получу еще больше, это все равно не сделает меня счастливой.** Если я не насытилась сейчас, я никогда не смогу насытиться. Как определить разницу между счастьем и удовлетворенностью? Задала себе вопрос: «Когда я стану счастливой?» Получилось следующее.

- Я стану счастливой, когда смогу больше времени проводить со своими детьми.

- Я стану счастливой, когда мой любимый мужчина не будет обижаться на меня, потому что меня часто нет дома.
- Я стану счастливой, когда мы всей семьей сможем отдохнуть вместе.
- Я стану счастливой, когда достигну гармонии в отношении между своим внутренним миром и внешним.
- Я стану счастливой, когда смогу заняться любимым делом – психологией.
- Я стану счастливой, когда напишу книгу о взаимоотношениях мужчины и женщины и мир станет чуточку добрее...

Эти ответы поразили меня. **Я поняла, что ждала счастье извне, вместо того чтобы самой творить его, извлекать его изнутри себя.** Моему сердцу требовалось больше «истинных моментов» любви к себе, к любимым, к миру. Я забыла, как наслаждаться дарами, которыми наградила меня жизнь.

Мы не испытываем счастья от того, что мы приобретаем. Мы испытываем счастье от того, как мы живем в каждый момент.

В этом и есть разница между удовлетворенностью и счастьем. **Удовлетворенность – это вид умственного насыщения.** Им определяется завершение какого-либо начинания, которое мы затеяли, поставив перед собой определенную цель: проект, покупка вещи, даже прием пищи. Например, я чувствую удовлетворение, проведя очередной семинар. Я чувствую удовлетворение, когда моя статья имеет читательский отклик. Я чувствую удовлетворение, когда вовремя сделаю технический осмотр своей автомашины. Потому что некая задача выполнена.

Счастье же характеризуется эмоциональным содержанием. Я чувствую себя счастливой, отдаваясь во власть своим чувствам радости и гордости, когда моя дочь выигрывает танцевальный конкурс. Я чувствую себя счастливой, когда мне нравится сшитый мною наряд и я знаю, что буду прекрасно в нем выглядеть на встрече с друзьями.

Мы в своей жизни выполняем много задач, получая от этого удовлетворение. Но как бы много мы ни делали, какое удовлетворение ни испытывали при этом, чтобы быть по-настоящему счастливыми, необходимо создавать «истинные моменты». **Эту способность надо в себе развить, подобно тому как мы учимся быть хорошим партнером или хорошим спортсменом.**

Достичь счастья можно только в настоящем времени, «поймав», глубоко прожив конкретный момент. Оно приходит не тогда, когда мы гоняемся за ним, а когда в полной мере осознаем, где находимся, и в полной мере отдаемся тому, что делаем.

Счастье – это переживать некоторое событие во всей его глубине, забыв обо всем остальном.

Когда мы говорим: «Я хочу быть счастливым», мы, как правило, устремлены своими мыслями в будущее. А счастье, по определению, можно найти только в настоящем.

Самый бездумный поступок, который мы можем совершить в своей жизни, – это отложить счастье на потом.

Другими словами:

- когда мы проводим жизнь готовясь к будущему, вместо того чтобы радоваться настоящему;
- когда мы утрачиваем способность ценить и переживать радость в те моменты, которые есть сейчас;
- когда мы не замечаем и пропускаем их;
- когда мы судим о себе и о других по тому, чего мы достигли, а не по тому, какие мы;
- когда нашей целью становится иметь и действовать, а не быть.

Если вы не можете быть счастливым сейчас – вы не станете счастливым, получив то,

чего, как вы считаете, вам не хватает. Если вы не способны насладиться прогулкой по улице с другом, то и поездка в Париж не принесет вам радости. Если вы одна воспитываете своего ребенка и не считаете свою семью семьей, то и мужчина, который придет и будет рядом, не сможет наполнить понятие семьи смыслом. **Если вы ставите свое счастье в зависимость от кого-то и от чьих-то желаний, то перспективы найти его уходят еще дальше.** Например: я стану счастливой, когда встречу любимого мужчину и буду уверена, что он хочет быть со мной. Я буду счастлива, когда у меня родится ребенок и он будет здоров и счастлив.

Никто не способен сделать вас счастливой. На это способны только вы сами!

Большинство людей не понимают сущности счастья. Либо считают счастьем устойчивое состояние вроде того, что наступает, например, после свадьбы («Я замужем – я счастлива»). Либо – состояние, ниспосланное в определенный момент жизни. Например, покупаете долгожданную квартиру, о которой мечтали всю жизнь. Бродите по комнатам и думаете: «Наконец-то! У меня теперь собственное жилье! Сегодня вечером я засну счастливым!»

Понятие о счастье становится чем-то не зависящим от вас, чем-то таким, что может с вами случиться – или нет. Работая над этой главой, я ознакомилась с представлениями о счастье многих известных людей. Вот что сказала Барбара де Анджелис:

«Счастье – искусство, а не приобретение. Это выбор, который вы делаете каждый момент относительно того, как вам воспринимать этот момент, а не состояние, которого вы когда-нибудь достигнете».

В наших бесконечных поисках счастья многие из нас совершают путешествие более сложное, чем требовалось, потому что ищут удовлетворения не там, где надо, лишая себя самого ценного и важного в жизни. Обрести понимание, почему вы это делаете, тратя столько времени впустую, вам поможет знание, чего вы хотите.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ»

Для начала задайте себе следующие вопросы:

Что делает меня счастливой? Ответы пропишите по схеме:

Я стану счастливой, когда _____

Я стану счастливой, когда _____

И так далее.

Это упражнение позволит вам сформулировать ваши желания и мечты и определить, что может вам принести удовлетворение и что – счастье.

Большинство моих знакомых и клиентов страдают дефицитом «истинных моментов» счастья. В своей жизни они не переживают достаточного количества этих моментов. А когда нам их не хватает, мы лишаемся духовного покоя, удовлетворенности и радости. Стоит вам не поесть вовремя, и вашему организму станет не хватать энергии – возникнет желание съесть что-нибудь сладкое, чтобы пополнить запасы сахара в крови. Точно так же при слишком малом количестве моментов счастья вырабатывается неадекватное поведение: мы пытаемся заполнить духовную и эмоциональную пустоту какими-то обходными путями. Давайте рассмотрим причины, которые мешают нам насладиться жизнью и испытать счастливые моменты.

Первая причина

Вам необходимо постоянно что-то делать

Вас гложет непроходящее чувство беспокойства и неудовлетворенности. Облегчение наступит только тогда, когда вы сосредоточиваетесь на внешней задаче, а не на том, что творится у вас внутри. Почему это происходит? Если в вас живет потребность постоянно быть занятым, вы всегда найдете того, кому надо помочь. Или подвернется какое-то срочное дело... Поэтому вы не сможете выкроить время на то, чтобы наслаждаться жизнью, несмотря на все ваши

заявления. Ваша кипучая деятельность вызывает одобрение и похвалы со стороны, особенно если вы добиваетесь многого для себя или многое даете другим. И это укрепляет вашу склонность к сверхзадачам.

Люди, которые делают слишком много, начинают сильно нервничать, когда наступает затишье и им некуда приложить свою энергию. Им становится неуютно в образовавшемся вакууме, и они стараются быстрее его заполнить. Это те, кто составляет бесконечные списки домашних дел и покупок, им, как правило, не по душе неорганизованные, спокойные отпуска. Отправляясь в путешествие, планируют непременно обойти все музеи и осмотреть каждую достопримечательность. Если вы попадаете в эту категорию, вы наверняка неуютно себя чувствуете в тишине.

Но поскольку у вас нет свободного времени, вы не переживаете «истинных моментов» счастья, состояния «просто быть», и опять вынуждены заполнять эту пустоту. Вы начинаете ходить по кругу.

Несчастливы (нет «истинных моментов») – пустота (вакуум) – заполняете делами – нет свободного времени – нет «истинных моментов» (несчастливы).

Есть только один способ разорвать этот порочный круг: прекратить постоянно действовать и дать себе возможность ощутить и насладиться тем, что уже предоставила вам жизнь.

Чтобы научиться наслаждаться этими моментами, необходимо применять три «инструмента». **Первый – осознанность.** Вы должны отдавать себе отчет, где вы находитесь, что вы делаете и что при этом чувствуете. Тогда вы увидите то, чего в противном случае не заметили бы. Например, вы приехали на курорт отдыхать, входите в гостиничный номер, где будете жить. Чаще всего вы уже планируете, войдя в номер: быстро приведете себя в порядок, пойдете на пляж, искупнетесь. Получите, наконец, долгожданное удовлетворение от мысли, что отдых начался. Стоп! Необходимо осознать: вы уже отдыхаете. Прокрутим киноленту назад. Входите в номер. Включаете осознанность. Что вы видите? Вы видите номер, где есть, например, кровать, журнальный столик, ванная комната и т. д. Вы здесь и сейчас. Что вам хочется сделать в этот момент? Не ошибусь, сказав, что вы сядете в кресло или ляжете на кровать, закроете глаза. Вы создаете тем самым второе условие – **устанавливаете эмоциональный контакт с кем-то или чем-то.** В данном примере – с креслом, на котором вы сидите. В этот момент ваше сознание полностью направлено на то состояние, в котором вы пребываете. Вы сидите в кресле. Вы не сомневаетесь, что сидите в нем, ваше внимание направлено на это состояние. Вы расслабляетесь. И чувствуете в процессе такого контакта, что с вами происходит нечто волшебное. **Выполнено третье условие. Вы отдаете себя во власть своих переживаний и не стараетесь контролировать события.** Вы чувствуете удовлетворение. Вам уже не надо бежать на пляж «для галочки», **вы уже отдыхаете и наслаждаетесь этим отдыхом.** Это и есть «истинный момент» счастья, я уверена, что вы его почувствуете.

Невозможно испытать «момент счастья», если вы пытаетесь контролировать ситуацию или эмоции – или противиться им.

Запомните эту формулу и применяйте ее в своей жизни:

- осознайте в полной мере то, где вы находитесь – здесь и сейчас;
- когда вы осознаете (момент), преодолите иллюзию разъединенности и установите контакт с человеком, вещью или чувством, с которым вы сейчас имеете дело;
- затем отдайте себя полностью этому контакту.

Вторая причина Вы в маске надменности

Ваши мысли и поступки проникнуты пессимизмом и сарказмом. Вы замечаете, что ваша жизнь утрачивает смысл. Это всего лишь серия случайных эпизодов, через которые вы проходите изо дня в день. Когда не видишь никакой цели, не видишь смысла в том, что делаешь, очень просто стать циником.

Цинизм – это форма прикрытия боли, выражение бессильной ярости из-за того, что мир

таков, каков он есть. Эта защитная оболочка израненной души. Если вы потеряли веру в свое предназначение, не считаете значимым то, чем занимаетесь, в вашей жизни нет счастливых моментов. Они сами по себе приносят смысл в вашу жизнь и делают ее настоящей.

Третья причина Вы проживаете жизнь других людей

Если вы стали замечать, что вашей радостью становятся только успехи ваших детей, или внуков, или вашего супруга, любимого, **значит, в вашей жизни тоже нет «истинных моментов»**. Речь идет не о радости и гордости, которую вы испытываете за любимых людей. Речь идет о том, что **эти люди становятся единственным смыслом вашей жизни**. Когда мы теряем смысл собственной жизни, то часто в качестве компенсации прикрепляемся к чьей-то чужой цели. **Но никогда не поздно отыскать цель собственную.**

Ваша жизнь имеет смысл только тогда, когда в ней есть место для вас самих.

Знакомая ситуация – вы живете для других? Может быть, настало время «забрать обратно» собственную жизнь. Освободить ваших близких и любимых от сознания того, что вы живете *их* жизнью. Каждый из нас наделен особым талантом. Найти утерянную цель – значит наполнить жизнь собственным счастьем.

Четвертая причина Вы – посторонний наблюдатель

Ваша жизнь протекает по принципу: «Ничего не знаю, моя хата с краю». Вы не участвуете в событиях, не вступаете ни в какие взаимоотношения. А если вступаете, встаете на позицию оценки и критики. Когда кто-то ошибается или имеет не схожую с вашей точку зрения, вы злитесь. Ваше отношение и поступки являются резонансом отношений и поступков других людей. Это только отгораживает вас от человека или ситуации и делает невозможным ощущение «истинного момента», возможность возникновения которого зависит от применения формулы: осознать контакт и отдать себя во власть этого контакта.

Научившись не прятаться от счастья, вы обнаружите, что эти моменты постоянно возникают вокруг вас – и именно тогда, когда вы меньше всего ожидаете этого.

Чем старше мы становимся, чем больше приобретаем житейской мудрости, тем чаще к нам приходит мысль: «Меня устраивает то, какая я есть? Я наслаждаюсь **всеми** моментами своей жизни?» Никто не знает, сколько отпущено ему времени пребывания здесь, на земле. Только столкнувшись лицом к лицу со смертью, начинаем понимать, что **каждый день нашей жизни – это драгоценный дар судьбы**. Перестаньте разбрасываться своим временем, прятаться от «истинных моментов», надеяться найти их в будущем. «Покопайтесь в своих мыслях – и вы найдете в них **только прошлое и будущее**. О настоящем мы почти не думаем, а если и думаем, то в надежде, что оно подскажет нам, как разумнее устроить будущее. Мы никогда не ограничиваем себя сегодняшним днем: настоящее и прошлое лишь средства, единственная цель – будущее. Вот и получается, что мы никогда не живем, а лишь располагаем жить и, уповая на счастье, так никогда его и не обретаем», – предупреждает мудрость, высказанная словами Б. Паскаля. **Не нужно далеко ходить, чтобы «истинные моменты» обнаружить. Они возникают всегда и везде, надо только обратить внимание на то, что происходит вокруг.** Это мужчина, который улыбается вам, когда вы сидите в кафе, наслаждаясь ароматным кофе. Это весенний лес, с его тишиной и новым пробуждением. Или друг, который переживает тяжелое время и тянется к вам. Глубокое переживание таких моментов наполнит вашу жизнь смыслом и счастьем.

... Не случайный, не напрасный,

Дар таинственный, прекрасный,
Жизнь, ты с целью мне дана!

А. С. Пушкин

Глава 2

От себя прежней – к себе настоящей. Новое рождение

*Если мы себя самих не знаем,
Как же мы людей других узнаем?
Восточная мудрость*

Недавно я посмотрела фильм «Терминал» с участием Тома Хэнкса. Его герой – житель одной из восточных стран Европы. Во время его прилета в Америку в его стране произошел политический переворот. Страна перестала существовать. Герой оказывается в ловушке. Его паспорт и документы больше недействительны. Он вынужден жить на терминале нью-йоркского аэропорта. Со временем он обживаетеся в этом неожиданном месте. Без денег и документов, не зная языка и времени, когда он будет выпущен отсюда, он как бы начинает жить заново. На протяжении фильма мы вместе с героем задумываемся о том, что же главное в этой жизни? Кто ты? Что ты собой представляешь? Что ты можешь, когда у тебя ничего нет? Что помогает тебе, как человеческому существу, выжить на этой земле – со всей ее болью, драмами, опасностями?

Справляясь с трудными ситуациями, герой узнает свои возможности и отстаивает свои ценности. Он завоевывает уважение врагов и приобретает новых друзей. Наполняет свою жизнь пониманием цели и смысла. И неудивительно, что в конце фильма он находит свою любовь.

Если вы, подобно герою этого фильма, находитесь в процессе поиска своего истинного Я – знайте, что это величайший и священный момент вашей жизни. **Обретая понимание вашей цели и смысла жизни, вы подпитываете ваш дух, даете ему возможность ощутимо присутствовать в вашей жизни.**

Цель означает, что существует причина, по которой вы находитесь здесь, что вы должны сделать то, что вы делаете, что само ваше существование – важно.

Смысл означает, что ваш жизненный опыт приносит вам удовлетворение и радость, что ваша цель стоит того, чтобы ради нее жить.

Когда вы теряете понимание смысла и цели, вы отсоединяетесь от внутреннего источника спокойствия и вынуждены искать что-то, способное заполнить эту пустоту. Что наполняет этот источник? Знания и ощущения себя самого. Но как определить: это мои знания или приобретенные постулаты и традиции, которым меня научили? Это я ощущаю или меня к этому приучили и это не мои истинные ощущения и желания?

На вопрос «Почему вы пришли на эти курсы?» слушательницы семинаров «Как найти мужчину своей мечты» и «Моя самооценка» отвечают приблизительно так: «Запуталась в жизни или во взаимоотношениях, которые не дают того, что ожидала», «Долгое время работала, чтобы достичь чего-то, а теперь оказалась в желаемой точке, но совсем не уверена, что хотела попасть именно сюда». Думает, что в ее жизни все должно быть отлично, потому что у нее есть то, чего она всегда хотела, но не чувствует, что у нее все отлично. Чувствует какую-то неприкаянность и до сих пор не знает, что это такое. Молодые женщины рассказывают о своих ощущениях. **Если она не остановится и не обратит внимание на что-то очень важное сейчас, то повторит путь своих родителей.** Всех объединяет то, что они хотят увидеть те стороны себя, которые прежде игнорировали. Хотят взглянуть в лицо жизненной правде, которую старались избегать. И осуществить заветные мечты, которые скрывали даже от себя. Понять цель и смысл своей жизни. И может быть, это понимание даст возможность родиться заново.

Когда мы впервые отказались от своего Я? Это началось с момента нашего рождения. С самого раннего детства мы накапливали чужие ценности и убеждения и делали их своими собственными. Всеми нами глубоко усвоена система ценностей, которые наши семьи и наша культура считали «правильным». Мы поверили, что существуют правильные способы делать все

что угодно: ходить, разговаривать, смотреть, нюхать, есть, одеваться, заниматься любовью. Люди, живущие по другим стандартам, кажутся нам неправильными, неполноценными и плохими или, по крайней мере, не такими хорошими, какими они могут быть, если станут жить по-нашему.

Есть и другой способ потерять себя – наследовать надежды своих родителей (или более широкой социальной группы). Их мечты и ожидания почти (или даже совсем) не оставляют простора для ваших собственных. Вам 25 лет, и вы должны быть замужем, потому что все ваши подруги уже обзавелись семьями. Желание ваших родителей увидеть своих внуков намного важнее вашего желания заниматься любимым делом. Вы развелись и одна воспитываете ребенка, становится неприлично быть одной, и не слишком почетное звание матери-одиночки, поддерживаемое обществом, заставляет вас искать любого мужчину. Вы становитесь экономистом, потому что с раннего детства ваши родители внушали вам: эта профессия всегда прокормит.

Иногда такая проторенная дорога соответствует вашим собственным желаниям. Но гораздо чаще она уводит вас от собственных перспектив, от возможности попробовать что-то свое, от вас самих.

Через годы, а может, и десятилетия вы просыпаетесь и оказываетесь перед фактом: вы делали то, что считали правильным другие. То, что они хотели от вас, а не то, что вы сами хотели делать.

Пример

Я воспитывалась в семье, где глубокие корни имели традиции мусульманства. Рождение девочки ценилось много меньше, чем рождение сына, – ведь он продолжал род. Замужество дочери приносило семье облегчение: уходил лишний рот. И только рожденные ею сыновья приносили ей уважение со стороны другого рода. Хотя наша семья жила в большом городе, влияние этих традиций я не раз ощущала на себе.

Когда возник выбор: замужество или мое желание продолжить спортивную карьеру тренера – я, естественно, выбрала первое. Недовольные взгляды со стороны обеих семей (как, все еще нет детей?!) превратили мое желание быть женой и любящей матерью в нездоровую потребность родить ребенка любыми способами, подвергая свое здоровье и отношения с мужем большому риску. Внезапное вдовство, после которого я осталась с двоими детьми, и мое нежелание искать сразу нового мужчину привели к тому, что больше половины моих родственников отвернулось от меня. Но как говорится: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». С этого момента началось мое перерождение: от себя прежней к себе настоящей.

Каждый раз, отступаясь от своей мечты, верований, желаний или привычек – либо из-за того, что их не одобряют другие, либо из-за того, что от вас ожидают совсем не этого, либо из-за того, что о вас подумают соседи, родители, родственники, – вы отбрасываете, губите частичку себя. Чем больше себя вы отбрасываете, тем меньше вас остается. Представьте себе: при рождении вы были наполненным сосудом. Отдавая частички себя по незнанию, или из-за желания соответствовать, или по другим причинам, вы в конце концов выплескиваете себя. Ваш сосуд оказался пустым. Вам все труднее становится изо дня в день заниматься своим делом и быть счастливой. Вы испытываете все большее беспокойство.

Вернуться к себе нелегко. Приобретенные ценности становятся сильной системой защиты. Они обеспечивают комфортное жизненное пространство. Когда мы пытаемся от них избавиться, мы сталкиваемся с сильным сопротивлением, которое идет как извне (общественное порицание), так и изнутри нас (нежелание выходить из комфортного состояния). Чем сильнее такая защита, тем больше мы утрачиваем связь с нашим истинным Я. Теряем смысл нашей жизни, перестаем видеть цель. Как это преодолеть?

Когда я писала эту главу, в гости приехала лучшая подруга, с которой мы давно не виделись. Я поделилась с ней своей радостью: мне предложили написать книгу, которая может

помочь многим женщинам понять себя, найти свое счастье, научиться строить гармоничные взаимоотношения. Она порадовалась за меня и рассказала свою историю о том, как она «родилась заново».

Пример

Когда-то она была успешным юристом, занималась бизнесом. Рано вышла замуж, растет сын. С мужем развелась. Содержит семью сама. Юридическое образование, усидчивость и упорство дали результаты. Сына воспитывали бабушка и няня, а наша героиня делала хорошие деньги. Крутилась как белка в колесе, стараясь не отставать от мужчин, а где-то даже опережать их. Обеспеченная жизнь ей очень нравилась. Голодное существование с мужем во времена студенчества, грошовая зарплата советских инженеров ушли в прошлое. Теперь – хорошая машина, дорогие наряды, успешная карьера...

Но однажды с сыном случилось несчастье. Мальчик – тогда ему было семь лет – остался дома один. Пригласил друзей, играли в войну. Штыри, на которых крепилась верхняя антресоль шкафа, расшатались, и антресоль рухнула на ребенка. Вернувшаяся няня нашла мальчика без сознания, вызвала скорую помощь. Жизнь ребенку спасли. Мать в это время была на деловых переговорах в другом городе. Вернулась только на следующий день.

«Когда я увидела сына, перевязанного с ног до головы бинтами, – рассказывала она потом, – мое сердце чуть не разорвалось от отчаяния. Ребенок смотрел на меня с грустью и болью. Он не плакал, а взглядом как-то повзрослому спрашивал меня: «Мама, разве ты не видишь, как я люблю тебя и как я одинок? Почему тебя нет рядом, когда мне плохо? Почему не ты целуешь мою коленку, когда я ударился? Почему не ты рассказываешь мне сказки на ночь? Я даже рад, что со мной случилось такое, потому что теперь ты долго будешь рядом».

Много дней и ночей она провела у кровати сына. Много передумала. Да, у них с сыном было много хороших вещей, он учился в престижном колледже. Она знала, что многие позавидовали бы ее жизни. Она могла бы считать себя счастливой, но была ли она хорошей матерью? Мысль о том, что ребенок мог умереть до ее приезда, приводила ее в отчаяние. Как такое могло случиться? Сидя на больничной кровати, держа за руку своего ребенка, она решила: надо что-то менять.

Ушла из компании и открыла маленький пансион для детей на дому. Со временем дела пошли в гору. Сейчас она – хозяйка одного из известных частных детских учреждений Москвы. Я не раз слышала от нее, что прошедшие годы стали для нее счастливыми. Она видела, как растет сын, радовалась этому. Встретила свою любовь. Это был одинокий отец, который привел к ней свою маленькую дочку. Она стала любимой женой и мамой очаровательной дочери, как и мечтала.

Вот она сидит на моей кухне, и я вижу перед собой действительно счастливого человека. Что помогло ей тогда изменить свою жизнь? Умение сказать «нет». Она нашла в себе мужество сказать «нет» той жизни, которая не давала ей счастья, родиться заново. Могу сказать по собственному опыту: говорить легче, чем сделать. Такое «нет» будет означать, что вам придется отказаться от прежних ценностей, от того, что вы имеете сейчас, от привычек, которые вам нравятся. А труднее всего сказать «нет» отношениям с человеком, который вам дорог, но который обращается с вами не так, как вы этого заслуживаете.

Я думаю, нам необходимо детально рассмотреть вопрос – **как, когда и кому надо говорить «нет».**

Часто женщины не знают, как прекратить не удовлетворяющие их отношения. Иногда примиряются со своим положением и подвергают себя риску потери самоуважения. Сам факт, что вы согласны на такие отношения, говорит о недостатке уверенности в себе. Если вы все-таки поддерживаете такие отношения, знайте: улучшить партнера вам вряд ли удастся.

Если отношения сложились так, что они усугубляют ваши слабости и недостатки, продолжать их нет смысла.

Из-за чего мы сохраняем связь с человеком, который не устраивает нас? Не сказали вовремя «нет», а потом растерялись, запутались... И уже нет пути назад. Когда же следует говорить «нет»?

Лучше всего – в тот самый момент, когда вы понимаете, что человек, с которым вы собираетесь связать жизнь, не намерен отвечать взаимностью. Таким моментом может быть ваше первое двухчасовое свидание. Можно сделать решительный шаг и после пяти свиданий, и через несколько месяцев, а то и лет. Это можно сделать когда угодно! **Говорите «нет», как только поняли, что момент наступил.**

Секрет поиска любви заключается в том, чтобы осознать, что вам нужно, и спокойно проходить мимо тех людей, которые не удовлетворяют вашим требованиям.

Вам понадобится познакомиться с большим количеством мужчин. Если выбор невелик, вы рискуете остаться в одиночестве.

Если вы предпочитаете серьезные отношения с взаимными обязательствами, вы сумеете сказать «нет» всем, кто не выдерживает отбора. Такая ситуация показана в сериале «Секс в большом городе». Героиня мучается сомнениями относительно чувств к ней любимого мужчины. Она любит его, она хочет серьезных отношений, но мужчина ее мечты постоянно уходит от ответа. Тогда она набирается мужества и задает прямой вопрос: «Ты сказал, что я должна верить тебе, но у меня не очень получается, мне нужен знак. Скажи, что я единственная. Не говори это маме, всему свету, скажи мне одной». Мужчина молчит. «Я люблю тебя, но не могу...» – продолжает Кэрри. «Значит, это все?» – спрашивает он. «Да». «После того как он уехал, – рассказывает героиня, – я прорыдала всю неделю. А потом поняла, что верю в себя, верю, что однажды я встречу человека, который с уверенностью скажет, что я для него единственная».

Прежде чем сказать «нет», вы должны для себя понять, что отказ – это ваше право, право выбора. Это шанс, который люди часто упускают. Нужно решить, в ваших ли интересах сказать «нет». Вы можете испытать замешательство, не зная, как поступить – остаться или уйти. Прислушайтесь к своей интуиции. Обращайте внимание на то, что вы чувствуете, а не на то, что вы думаете. Помните, что, когда придет правильное решение, ваша растерянность и сомнения исчезнут. Это и будет момент, когда нужно начать действовать.

Если вы достаточно сильно хотите любви в своей жизни, вы уже на половине пути. Чтобы достигнуть любой цели, надо, зная, что это за цель, и затем идти вперед терпеливо, упорно преодолевая препятствия. **Терпение без настойчивости есть апатия, лень или безразличие.** Настойчивость без терпения может легко привести к панике, беспокойству или депрессии. Комбинация настойчивости и терпения приведет к определенным результатам, тогда вы испытаете удовольствие, наслаждение и внутреннюю удовлетворенность. **Еще вам понадобится усердие – одно из самых редких качеств.** С детства мы знаем сказку о зайце и черепахе, но мало кто из нас смог извлечь пользу из этой сказки. Вместо того чтобы вести себя как мудрая черепаха, мы бросаемся из стороны в сторону, подобно зайцу. Пытаемся заводить отношения, которые устраивали бы нас, обычно это не срабатывает. Отношения начинают мучить нас, мы ищем различные «объясняющие» теории, оправдания себе и происходящим вокруг нас событиям. Попадаем на ложный путь, идем по нему и оказываемся в такой ситуации, из которой вообще нет выхода. И все это кончается тем, что мы, как тот заяц, застреваем на половине пути.

В своем стремлении дойти до цели и тех действиях, которые вы предпринимаете, чтобы достичь ее, не нужно доходить до фанатизма. **Ваш девиз должен быть следующим: «Решительность без отчаяния».** Решительность означает, что вы систематически и сознательно делаете то, что приведет вас как можно ближе к поставленной цели. «Без отчаяния» означает, что вы действуете, руководствуясь верой. Вы верите, что счастье и удача приходят в тот самый момент, когда вы ожидаете их. Вы должны делать только то, что вы можете, что в ваших силах.

Строя близкие отношения, вы даете себе возможность использовать любовь как путь к личностным и духовным трансформациям.

Учитесь открываться там, где были закрыты, чувствовать там, где были бесчувственны, выразить то, о чем молчали, потянуться навстречу там, где раньше бы отпрянули.

Взаимоотношения станут вашим зеркалом, покажут разные ваши стороны. Вот некоторые из основных причин, почему вы должны строить взаимоотношения.

Жизнь сводит вас вместе, для того чтобы вы помогали друг другу расти, чтобы стали друг другу наставниками.

Ваши взаимоотношения – драгоценный дар, и они проведут вас через все, что вам необходимо познать, чтобы стать более богатыми духовно, более любящими человеческими существами.

Трудности, испытания, которые вас поджидают, обозначат наиболее важные для вас уроки.

Для того чтобы справиться с трудностями и испытаниями, вам понадобятся учителя, которые будут направлять и оберегать вас во время вашего путешествия к вашей цели. Они появятся, когда вы будете к этому готовы. Они уже появились. Одних вы знаете, других, возможно, нет. Не забывайте, что учителя принимают разные обличья. Некоторые, самые лучшие, вообще не похожи на учителей. Одним из моих учителей стала маленькая девочка, которая, как и я, гуляла со своей собакой в лесопарке.

Пример

Я обратила внимание на то, что она гуляет с собакой ранним утром, когда ее сверстники еще спят. А также очень поздно. Разве это место для прогулок семилетнего ребенка? О возрасте девочки я догадалась по форме, в которую она была одета, такую носят первоклашки в школе. Когда мы проходили друг мимо друга, она быстро опускала глаза. Но я успевала заметить, что глаза девочки наполнены болью и одиночеством. Я не решалась спросить ее, все ли у нее в порядке. Но однажды увидела ее сидящей на скамейке. Похоже, она плакала. Я присела рядом.

– Я могу тебе чем-нибудь помочь? – спросила я.

– Нет, – тихо ответила девочка.

– Как тебя зовут?

– Ксения.

– У тебя очень красивое имя, как у моей принцессы.

– Вы королева? – уже с интересом, вытирая слезы маленьким платочком, спросила девочка.

– Почему ты так решила?

– Но королева – мама принцессы.

– Я не королева, но моя дочка очень любит, когда ее так называют. И мне тоже нравится. А тебя мама как называет?

Девочка моментально сжалась в комок, и слезы опять появились в ее глазах. Я под села поближе и обняла ее.

– Ксюша, расскажи мне, что тебя так расстроило? Может быть, я смогу тебе помочь?

Увидев мой неподдельный интерес, девочка потянулась ко мне, излила душу. Она объяснила, что очень боится гулять так рано утром и поздно вечером с Джеки. Но, кроме нее, с ним гулять некому, они живут с мамой одни, поэтому ей нужно это сделать до занятий в школе. А вечером она допоздна занимается балными танцами. Ее родители недавно развелись, папа уехал к бабушке с ее братом в другой город. Ксюша тоже могла уехать с братом, но предпочла остаться с матерью.

– Наверное, трудно было решать?

– Да, трудно, но я чувствовала, что нужна маме, – объяснила Ксения с величайшей серьезностью. – Ей сейчас очень тяжело.

Она рассказала, что ее мать рано вышла замуж и родила детей, а теперь чувствует, что попала в западню и связана по рукам и ногам.

– К ней приходит много мужчин, и она постоянно с кем-то встречается, – доверительно сообщила Ксения, – а мне это не нравится, я чувствую себя одинокой.

– Уверена, что ты очень скучаешь без папы и брата, – сказала я.

Глаза Ксении опять наполнились слезами.

– Да, я скучаю по ним всем. Папа звонит мне каждый день.

– И что ты ему говоришь?

– Говорю, что у меня все хорошо, хотя это не так.

У меня защемило сердце. Слишком много боли для семилетнего ребенка. Ей пришлось стать мудрой и взрослой не по годам. Мама загуляла, папа не имеет представления, как живет дочь. Но любящая, полная сострадания

Ксения не хочет бросить мать. Она жертвует новой, спокойной жизнью, отцовской заботой, отказывается от того, чтобы расти вместе с братом, – все ради того, чтобы мама знала, что кто-то по-прежнему любит ее. И каждый день, когда гуляет одна с собакой, ходит на танцы или сидит дома одна, ожидая, пока мама возвратится с очередного свидания, справляется с одиночеством, убеждая себя, что поступила правильно.

Мы долго просидели с Ксенией на скамейке. Я рассказала ей о себе. Хотя мои родители не развелись, но всегда говорили об этом. Часто ссорились. Яне понимала, почему они не расстанутся, если им так плохо. И очень боялась этого. Я разрывалась между ними, не зная, чью сторону принять. Чувствовала себя уязвимой, потому что у меня не было нормальной семьи, как у моих друзей. Я объяснила девочке, что с годами поняла про своих родителей и вообще про всех людей: внутри они остаются маленькими детьми. Такими, как она сейчас. Я дала ей понять, что она может видеть то, чего не видит ее мать. Я посоветовала Ксении рассказать отцу, как она несчастна. Ему необходимо это знать. Я уверила ее, что прежде всего ей надо позаботиться о себе, даже если для этого нужно будет уехать. А потом рассказала, как много я работала, чтобы полюбить себя и получить много хорошего от жизни. Я многое сделала и горжусь собой. «Знаешь, для чего я тебе это все рассказываю? Для того чтобы ты поняла: не важно, откуда ты начала путь, важно, куда ты направляешься. Ты можешь стать кем захочешь! Если я смогла, значит, и ты сможешь».

Ксюше пора было собираться в школу. Мы договорились, что будем дружить и я познакомлю ее со своими детьми. Буду рада, если она придет к нам в гости – не только тогда, когда одиноко, а всегда, когда захочется. Мы попрощались и пожелали друг другу удачного дня.

Я смотрела вслед убегающей девочке и верила, что ее жизнь наладится. Она теперь не одинока. Ксения остановилась и обернулась. На лице играла улыбка.

– Спасибо! – крикнула она и побежала дальше.

Внезапно я поняла. И как же я сразу не догадалась? Целый час провела на этой скамейке и разговаривала с собой – семилетней. Рассказывала то, что я сама хотела услышать, когда мне было больно. Раскрывала девочке глаза на то, кем ей суждено стать однажды, делилась истинами, на открытие которых у меня ушло 30 лет. Это Бог усадил меня рядом с Ксюшей, чтобы я наконец смогла залечить свои собственные застарелые раны. Я всегда считала: все, что с нами происходит, не случайно. И поэтому я не случайно оказалась рядом с этой девочкой, для этого была очень важная причина. Я была внимательна и поэтому увидела и усвоила урок, который Ксюша мне дала. Девочка стала моим учителем, точно так же, как я – ее учителем. Она донесла до меня то, что нужно было мне, а я донесла что-то свое до Ксении. Ксения по-прежнему живет с мамой, но отец переехал, чтобы быть к дочери поближе. Мы часто гуляем с ней вместе.

Научитесь прислушиваться. Ваши внутренние голоса, как и ваши учителя, хотят, чтобы вы обратили на них внимание.

Надеюсь, я смогла зародить в вашей душе беспокойство, которое поможет вам пересмотреть свою жизнь, выяснить, где именно вы не в ладу с собой.

Что-то изменить, пойти на риск, которого вы всегда избегали. Начать поиски утерянных кусочков самих себя, начать снова мечтать и стремиться к подлинным, настоящим моментам.

Вот некоторые вопросы, которые я рекомендую задать себе в начале вашего нового рождения. Это ключи, открывающие двери тайников. Подумайте тщательно над каждым из них. Проявите терпение. Не подгоняйте себя, ответы должны созреть.

1. Как вы думаете, какое поведение и взгляды вы переняли от членов своей семьи? Они помогают или мешают проявляться вашему собственному Я?

2. Как вы относитесь к людям, которые не похожи на вас?

3. Какие действия в пропитом были направлены на то, чтобы «соответствовать»? Как бы вы поступили сейчас?

4. Что, по вашему мнению, вам следует изменить в вашей жизни?

5. Перечислите ваши ценности и убеждения. Если бы вы руководствовались ими, что бы получилось? И как на это отреагировали бы близкие вам люди?

6. Живете ли вы там, где хотите, и так, как хотите? Что вам нужно изменить, чтобы ваш уклад жизни соответствовал вашим желаниям?

7. Счастливы ли вы?

8. Что вам нужно сделать в своей жизни, чтобы быть счастливой?

9. Что вам нравится делать? Что доставляет вам радость? Что приносит вам спокойствие?

10. В чем вы уникальны? Какие черты или способности выделяют вас среди остальных людей?

Помните: вы – единственная. Никогда не было и не будет человека такого, как вы. Понятие «заурядность» не имеет к вам никакого отношения. Если вы чувствуете себя заурядной, то только потому, что предпочли скрывать от остального мира свои экстраординарные способности. Дайте миру узнать вас истинную. Примите себя прежнюю и полюбите себя настоящую. Из всех чудес, что нам предлагает жизнь на земле, величайшее – это Любовь.

Когда любовь становится вашей, никто не может отнять ее у вас. Только вы сами можете отказаться от нее. Если пожелаете. Любовь породила вас. Без нее вас бы здесь не было. Всякая любовь – это не телесный опыт. Возможно, вы не считали себя духовно богатым человеком, но любая настоящая любовь духовна, поскольку ваш дух соприкасается с духом кого-то или чего-то другого. Любовь удерживает вас в настоящем. Она сосредоточивает ваше внимание на том, что вы переживаете, она требует, чтобы вы отдались в ее власть. Чем лучше вы научитесь любить, тем больше счастья будет в вашей жизни.

Глава 3

Женская сущность и ее противоречия

Я согласна жить в мире, которым правят мужчины, до тех пор, пока могу быть в этом мире женщиной.

Мэрилин Монро

«Как понять женщин?» – спрашивают меня мужчины, пытаюсь разобраться в своих отношениях с женской половиной. «Выбирайте: либо любить женщин, либо понимать их», – сказала Нинон де Ланкло, французская куртизанка. В этом есть доля истины. Мы созданы как мужчины и женщины, нас тянет друг к другу. Поэтому понимание нам необходимо.

Мы искренне желаем, чтобы мужчины поняли нас. Нам больно и обидно, когда этого не происходит. Но истина заключается в том, что мы и сами не всегда понимаем себя.

Что заставляет женщину чувствовать себя то всемогущей богиней, то маленькой беспомощной девочкой? Почему мы можем поддерживать, ободрять и защищать всех, кого угодно, кроме самих себя? Почему мы с легкостью даем мудрые советы другим и не еледуем им сами? Откуда мы берем силы любить так глубоко и страстно? Почему с легкостью жертвуем собственными желаниями и потребностями, чтобы исполнить желания других? Почему мы требуем от мужчин больше времени, внимания и заботы, чем они требуют от нас? Почему мы такие, каковы мы есть?

Природный процесс заложил в женщину основной инстинкт – любовь. Он генетически и психологически запрограммировал женщину на то, чтобы заботиться о ком-то. Женщине не нужно приходить в состояние любви, она и так там находится большую часть времени, независимо от того, выражает ли свои чувства и эмоции или нет.

Если бы мужчине представилась возможность читать мысли женщины, особенно влюбленной, он бы подумал, что дама лишилась рассудка. Мы можем думать о любимом постоянно, вспоминать о любви каждые десять минут. Просыпаешься рядом с любимым мужчиной, первая мысль: какое счастье, что он у меня есть! Решила помыть голову: как прекрасно, что он подарил вот этот шампунь! Во время завтрака: как замечательно было бы провести выходные вместе! Включив магнитолау в машине по дороге на работу, слышим песню, которая нравится ему. На работе, бросая взгляд на фотографию любимого, которая стоит на столе, планируем заменить рамку на более привлекательную. В течение дня не раз вспоминаем о том, что надо позвонить ему и напомнить: скучаю. И так весь день. Женщина так устроена.

Мужчины не таковы. Почему?

Причины этого кроются в социальных и культурных различиях, накапливавшихся на протяжении тысяч лет. Ценность мужчины с древних времен определялась его способностью охотиться, обеспечивать семью, защищать себя и тех, за кого он нес ответственность. Важным было также его положение в племени. Успешность в этих областях давала возможность выжить ему и тем, кто был для него дорог. И сегодня общество оценивает мужчину по тому же принципу: сколько денег зарабатывает, насколько высоко поднялся по социальной лестнице.

А вот женщину всегда оценивали по совершенно другим критериям: по ее способности заботиться о муже и детях; умению сексуально и эмоционально удовлетворить своего мужчину, умению обращаться с ним, с его родственниками и другими членами племени. Если она не обладала этими способностями, она могла быть изгнанной из племени, а значит, обречена на смерть. Инстинкт выживания подталкивал быть успешной в указанной сфере. Сегодня все это выражено не так ярко. Мы научились без поддержки мужчин выживать в этом мире. Мы можем делать некоторые вещи лучше мужчин. Но наша женская сущность – стремление любить и быть любимой – осталась прежней. «Для женщины не быть любимой – несчастье, никогда не любить – трагедия» (Дороти Дикс, американская журналистка).

Мы совершенствуемся в искусстве любви с давних времен. Научились превращать обыденное в волшебное. В этом наше могущество. Только рядом с женщиной мужчина находит удовлетворение, о котором не мог мечтать, живя в одиночестве. Мужчин это даже пугает: мы во всем видим волшебство и любовь.

Любовь для нас – естественная среда обитания. Мы умеем отдаваться ей. Наши тела созданы для этого. Мы отдаемся любви в моменты близости. Мы отдаемся с любовью деторождению, давая возможность сыну или дочери прийти в этот мир.

Мы можем уловить потребности другого человека прежде, чем он это сделает сам. Мы готовы сделать что угодно, лишь бы все были счастливы. Мы ублажаем. **Нам нравится любить.**

Проблема в том, что, ставя на первое место задачу ублажать других, мы часто делаем это за свой счет. Занимаясь самопожертвованием, забываем о себе. Мы отдаем, когда надо брать. Мы прощаем, когда следует предъявить ультиматум. Мы извиняемся, когда нужно потребовать извинений.

Нас с раннего детства учат, что быть любящей – это значит принимать в расчет чувства каждого. Нам внушают, что нужно быть со всеми любезной, делиться, понимать, извиняться, не помнить зла. Это хорошее поведение. Мужчинам тоже не мешало бы больше в этом практиковаться. Но мы, женщины, усердствуем – порой излишне.

Когда мы делаем что-то для себя, нам становится неловко, это вызывает у нас чувство вины. У нас возникает чувство вины, если хочется немного полежать или прогуляться по парку, побыть в одиночестве, побаловать себя. Мы готовы на все, чтобы только наши любимые не злились на нас за то, что мы их на время оставляем. Почему это с нами происходит?

Мужчины, обладая здоровым эгоизмом, умеют проводить границы. Они понимают, где заканчивается их внутренний мир и где начинается внешний. У женщин нет таких четких границ. Граница женщины больше напоминает пунктирную линию. Мы себе не принадлежим. Наш организм претерпевает изменения в соответствии с менструальным циклом. Это не зависит от нас. Наше тело не принадлежит нам, когда мы беременны. Ребенок – совершенно другой человек – находится внутри нас девять месяцев и обеспечивает свою жизнедеятельность за счет нашего организма.

В половых взаимоотношениях мы тоже проницаемы: мы так устроены. Мы отдаемся и принимаем любимого, давая ему возможность прикоснуться к тем местам, к которым мы сами не можем прикоснуться.

Не только наши тела могут отдавать и принимать с такой естественностью, то же самое происходит и с нашей психикой. Мы не можем быть равнодушны к плачу чужого ребенка или страданиям старика, у нас возникает чувство жалости. Нам передаются чужие эмоции. Это инстинкты, которые заложены в самом женском существе. Сама природа позаботилась и дала нам такую поразительную гибкость, способность залечивать раны, собираться с духом и начинать все сначала. Но чрезмерная восприимчивость к внешним воздействиям подвергает нас опасности перегрузки. Поэтому сама женщина должна иногда предоставлять себе возможность быть физически, эмоционально и психически недоступной. Нужно выделить время и место для уединения, не забывать об удовлетворении собственных потребностей.

Ради чего мы предаем себя? Чтобы владеть хорошим домом, дорогими вещами, при этом оставаясь несчастными? Чтобы у детей был отец, а у нас муж, даже если он не пример для подражания? Что вы сделали такого в жизни, что обрекли себя на наказание? Ради чего вы лишаете себя любви? «Любовь никогда не умирает естественной смертью. Она умирает, потому что мы не умеем наполнять ее источники. Умирает от жажды» (Анаис Нин). Что наполнит ее источники? Как достичь душевного спокойствия и вернуть утерянные частицы себя?

Самые важные отношения в вашей жизни – это отношения с самой собой. Очень легко советовать полюбить себя. Но как это сделать? Я хочу рассказать случай из моей жизни, который помог мне это понять.

Пример

Все началось со знакомства на бизнес-курсах с одним симпатичным молодым человеком. После окончания курсов мы расстались. Каковы же были мое удивление и нескрываемая радость, когда однажды я увидела его на пороге своего дома с цветами! Начался бурный роман, который перерос в глубокие чувства. Я относилась к нему с трепетом и нежностью, он мне

отвечал взаимностью. Я не могла поверить, что наконец встретила мужчину, который способен принять меня такой, как есть. Но мечта рухнула. Я узнала, что у него есть другая.

Я чувствовала себя преданной. Меня обманули, растоптали и использовали. Так я страдала впервые. Прошло достаточно времени, пока я смогла проанализировать, что случилось. Кадр за кадром прокручивала фильм наших отношений. Вспоминала встречи, беседы, которые мы вели. Я любила его по-настоящему, ощущала ответное чувство. Неужели я обманывала себя?

Чем больше я анализировала наши отношения, тем больше запутывалась. Если он не любил меня, то откуда взялась та любовь, которую я испытала? Не из меня же?! И тут меня поразило: именно так.

То, что я принимала за его чувства по отношению к себе, в реальности было проекцией моих чувств по отношению к нему. Не он был причиной моей любви. Источником этих чувств была я сама.

Он не мог быть источником, потому что не любил. Любовь, которую я чувствовала, была моей любовью.

Но если человек, который не любил меня, уходит, почему я страдаю? Ведь я не потеряла любовь? Так что же изменилось? Этот мужчина ничего мне не дал, значит, он не мог меня ничего лишить. Значит, я сама разрешаю себе любить, а если он ушел, запрещаю себе эти чувства. Я почувствовала облегчение. Я поняла секрет любви.

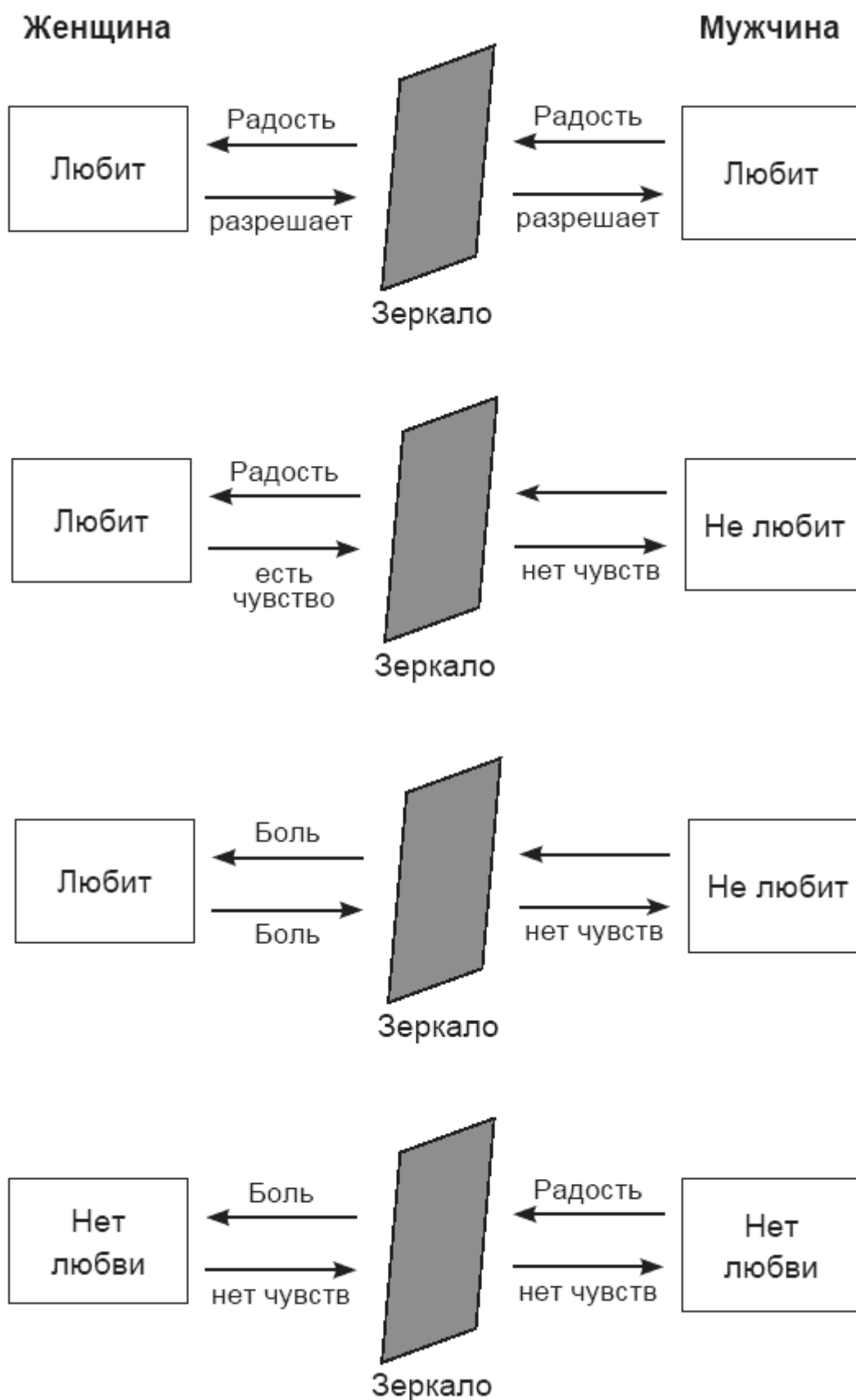
Я любила и была любима не потому, что он любил меня, а потому, что я разрешила себе почувствовать любовь, которая была моей. Если у меня внутри нет любви, никто не может мне ее дать.

Оглядываясь назад, я испытываю чувство благодарности к мужчине, который обманул меня и разбил мое сердце. Он открыл мне истинную природу любви, помог увидеть путь к лучшему пониманию себя.

Пример

Еще один пример. Представьте, что есть мужчина, который оказывает вам знаки внимания: целует вас или иным образом демонстрирует свою приязнь. Вы начинаете чувствовать, что внутри вас пробуждается чувство любви. Спросите себя: дал ли он вам что-нибудь? Что появилось у вас, чего не было раньше? Он что-то сотворил с вашим разумом? Отчего вы почувствовали любовь? Просто он сделал нечто такое, что позволило вам ощутить собственную любовь, которая всегда с вами. Никто не может ничего добавить к той любви, которая уже живет внутри вас.

Рассмотрим несколько схем, которые позволят лучше понять секрет любви.



На первой схеме изображен идеальный вариант. Когда вы любите и чувствуете, что мужчина также наполнен этим чувством, вам понадобится лишь навести мосты между вашими чувствами.

Из последующих схем видно, что, не ощущая любви, мужчина тоже запрещает любовь, в ответ испытывает сопротивление и ощущает боль.

Из этих схем видно, что, прежде чем полюбить или принять любовь, вы должны научиться любить себя. Человек, в которого вы должны прежде всего влюбиться, – это вы сами. Это относится и к мужчинам.

Первое, с чего я рекомендую начать, – это обратить на себя внимание. Познание себя – глубокий процесс человеческого сознания. Самопознание может причинить боль. Но если вы готовы пережить такую боль, остановите на ней свое внимание и углубитесь в нее. Награда может быть действительно великолепной.

Для начала вам потребуется научиться получать информацию о себе из любого источника, а затем обратить на нее свое внимание. Вы можете увидеть больше, когда будете внимательно смотреть. Больше услышите, когда будете слушать, полнее переживать то, с чем будете соприкасаться. Вы поймете, как ценно ваше осознание и как оно влияет на вашу жизнь. Самосознание – это мастерство, которое возрастает с практикой и со временем становится привычным. Практиковаться вы можете везде, это не так сложно. В метро, когда едете на работу, при общении с подругой, за рулем собственного автомобиля. Главное – применяйте формулу, описанную в первой главе второй части. Еще раз напоминаю ее:

- осознайте в полной мере то, где вы находитесь, здесь и сейчас;
- преодолите иллюзию разьединенности и установите контакт с человеком, вещью или чувством, с которым вы сейчас имеете дело;
- затем отдайте себя полностью этому контакту.
- Теперь можете дополнить ее изучением ваших физических ощущений.

УПРАЖНЕНИЕ

Войдя в контакт, остановитесь на секунду и скажите: «Я чувствую _____ в своем _____». Пусть первой частью упражнения будет осознание ваших чувств, а второй – физическое ощущение. Например: «Я чувствую, что у меня напряжено лицо» или «Я чувствую тепло в груди». Может быть, сначала у вас не будет получаться. Заведите «дневник чувств», старайтесь записывать ваши наблюдения, не ленитесь. Это станет хорошим подспорьем для работы с вашим сознанием.

Запуская процесс познания своего нового Я, вы можете столкнуться с барьерами. Но нельзя оставлять все как раньше, потому что будет гораздо хуже.

Старое Я будет сопротивляться: оно служило вам в течение многих лет. Обдумайте это. Поддержите свое старое Я. Скажите себе: «Я знаю, что это тяжело. Но ты прекрасно справишься с этим. Ты обладаешь достаточным умом, чтобы справиться с проблемой. Не важно, что ты откажешься от прежних убеждений. Я же люблю тебя». Мне это помогает.

Многие думают, что люди, умеющие себя любить, не имеют недостатков. Они любят себя потому, что они хорошие.

Это ошибка.

Просто эти люди научились видеть не только плохое, но и хорошее.

Любить себя – значит принимать себя таким, каков ты есть.

Любящие себя люди хорошо знакомы со своими слабостями и страхами; они понимают, кто они. И научились любви безусловной.

Это не значит, что вы должны менять в себе то, что вам не нравится. Изменение – это следующий этап, мы будем его обсуждать. Но даже если вы не сможете изменить в себе что-то, что вам не нравится, вы все равно можете себя любить. Если нельзя ничего изменить, разумнее принять все как есть. Вы тот, кто вы есть. Вы делаете то, что можете делать.

Не так-то просто научиться любить себя. Для многих это задача на всю жизнь. Но добиться результата можно, следует только сделать разумный выбор.

Пример

Однажды я была приглашена подругой на день рождения в честь ее сорокапятилетия. Спросила ее: «Как ты чувствуешь себя в свои сорок пять?» Она засмеялась: «Сорок пять – баба ягодка опять». А потом ответила серьезно: «Ты знаешь, мне действительно это нравится. Наконец-то я почувствовала себя. Если я и не достигла совершенства, я предоставляю

себе эту возможность. Я намерена наилучшим образом организовать свою жизнь, больше заниматься любимым делом, отдыхать – делать все, что мне нравится. Я не совершенна. Я не такая, какой бы мне хотелось быть в 45 лет. Но я вполне удовлетворена».

Это и есть умение любить себя.

Перейдем к этапу изменений. Предположим, вы решили что-то изменить в себе. Одна моя клиентка обратилась ко мне за помощью: ей очень хотелось стать более уверенной в себе. Застенчивость мешала ей в жизни. Первые попытки изменить это состояние не привели к результату. «Я пыталась смотреть людям в глаза уверенно и открыто, но при этом чувствовала себя неестественно и опять опускала глаза. Злилась на себя». Я посоветовала ей, вместо того чтобы стараться изменить свое поведение, просто начать обращать на него внимание. Что она и сделала. Оказалось, что ее застенчивость воспринимается собеседником как нежелание общаться. Поняв это, она, естественно, изменила поведение. Разрешала себе опускать глаза, а потом собиралась и заставляла себя смотреть на собеседника. Тренируясь, научилась задерживать взгляд на собеседнике столько, сколько требовалось.

Пытаясь силой изменить свое поведение, вы потерпите неудачу. **Если вы вынуждаете себя измениться, вы скорее работаете против себя, чем с собой.** Ваше Я будет противостоять, ведь оно в течение многих лет было вашей защитой. Если вы действительно хотите изменить что-то в себе, найдите для себя поддержку. Лучшей поддержкой будет партнер, который тоже хочет изменить в себе именно это. Любой, кто понимает, что вы стараетесь сделать, и твердо намерен поддержать вашу попытку, окажет вам огромную помощь.

Постарайтесь не сердиться на себя, терпеливо относитесь к своим неудачам. В вас много такого, что вы не сможете изменить полностью. Но если вы научитесь осознавать события, происходящие в вашей жизни, то сможете трансформировать их.

Вы уже обратили внимание на то, что я опять затрагиваю тему самооценки. Возвращаясь к результатам теста, приведенного в четвертой главе первой части, вы теперь лучше поймете, что повлияло на ваши показатели себялюбия (если они у вас ниже нормы).

Показатель самоуважения не менее важен. **Самоуважение – критерий неустойчивый.** Иногда оно возрастает, иногда снижается. У вас могут быть дни, когда ваше самоуважение понижено, но ваше себялюбие даст возможность с этим справиться. Вот почему важно научиться любить себя. Снижение самоуважения не причинит сильной боли, не создаст трудностей, если вы надежны в своем чувстве любви к себе и начинаете с него. Вы просто можете согласиться с тем, что на какое-то время самоуважение понизилось. Это неприятно, но не смертельно.

Самоуважение – ваше внутреннее ощущение. Оно утверждается, когда в вашей жизни все хорошо. Когда что-то не ладится, вы чувствуете себя плохо, оно ослабевает. Самоуважение влияет на события вашей жизни, на вашу работу, любовную жизнь, отношения с друзьями, на ошибки и успехи. Но никогда не влияет на достижения, положение и славу.

Самоуважение определяет не только то, что вы имеете и кто вы есть, оно определяет ваше отношение к тому, что вы имеете и кто вы есть.

Иногда обстоятельства контролируют вас и влияют на ваши чувства. Тем самым они мешают и вредят вам. Например, если ваш мужчина расстался с вами или вы из-за невнимательности причинили кому-то боль, совершили ошибку, о которой долго жалеете, это может привести к тому, что вы упускаете время. Скажем, проводите слишком много времени на работе, которая мало что дает вам и не удовлетворяет вас. Или встречаетесь с мужчиной, который вам не подходит, но не уходите из жалости к нему. В таком случае у вас могут возникнуть трудности с ростом самоуважения.

Вы можете не понимать, как много ударов от ваших переживаний изо дня в день испытывает ваше самоуважение. Относитесь к нему бережно. **Самоуважение так же необходимо в жизни, как еда, вода и кислород. Вы можете существовать без него, но не можете без него жить.**

Теперь давайте рассмотрим более внимательно, как то, что я рассказывала ранее, можно использовать в отношениях не только с вашим мужчиной, но и вообще с окружающими.

Необходимое условие – это хорошие отношения с самим собой.

Если вы не любите себя, то будете несправедливы и к своему партнеру. Никто не может дать вам любви, которой вы не испытываете сами. Если вы безразличны к самому себе и не любите себя – как вы можете рассчитывать на любовь к себе другого?

ТЕСТ «ВАШИ СПОСОБНОСТИ В ЛЮБВИ»

Посмотрите, насколько каждое утверждение анкеты соответствует тому что вы думаете о любви сейчас или думали в прошлом. Поставьте себе оценку в зависимости от того, как часто это мнение оказывало влияние на ваши любовные отношения.

Очень часто – 0 баллов

Часто – 4 балла

Иногда – 8 баллов

Редко или никогда – 10 баллов

№	Вопрос	Баллы
1.	Если мой партнер и я по-настоящему любим друг друга, то никакие проблемы, в том числе не-сходство характеров, не будут угрожать нашим отношениям	
2.	Если я, наконец, правильно выбрала партнера, то моя любовь к нему будет такой сильной, что я никогда не увлекусь никем другим	
3.	Если это настоящая любовь, то я об этом узнаю с первого взгляда	
4.	Удачная любовная связь будет всегда интересной и волнующей	
5.	Если это на самом деле настоящая любовь, то без своего партнера я не буду чувствовать полноты и завершенности	
6.	Секс может быть потрясающим только при настоящей любви	
7.	Мой идеальный партнер будет удовлетворять меня во всем, заполнит собой все пустоты в моей жизни, мне не будет нужен никто другой	

№	Вопрос	Баллы
8.	Если я по-настоящему влюблена, то каждый раз при виде моего партнера я буду чувствовать приятное волнение и возбуждение; когда я с ним, то у меня по коже бегут мурашки	
9.	Если мой выбор партнера удачен, мы будем настолько созвучны друг другу, что каждый из нас всегда будет знать о чувствах другого	
10.	Если моя любовная связь удачна, то в ней будет ощущаться естественная гармония и нам не придется прилагать больших усилий, чтобы добиться успеха	

Теперь подсчитайте баллы.

80–100 баллов. Поздравляю. У вас высокий показатель способностей в любви. Вы реалистичны в понимании любовных отношений и осознали, что для успешной связи одной любви мало. Нужны еще взаимопонимание, совместимость и другие условия.

60–79 баллов. У вас неплохой показатель, но мог бы быть лучше. Вы все еще позволяете романтическим идеям, фантазиям определять ваше отношение к любви. Обращайте больше внимания на то, что вы чувствуете, а не на то, как, по-вашему, эта связь должна выглядеть в идеале. Не надо слишком бояться конфликтов. Истинная любовь не означает, что все всегда должно быть гладко.

40–59 баллов. ВНИМАНИЕ! У вас опасно низкий показатель ваших способностей в любви, но вы, по всей вероятности, и так это знаете. Ваши бесконечные любовные разочарования объясняются тем, что вы не особенно внимательны и требовательны в выборе партнера. Вы «влюбляетесь в любовь», а не в партнера. Если вы хотите перестать страдать и стать счастливее, вам надо серьезно пересмотреть свой взгляд на выбор партнера и на свое поведение.

0–39 баллов. ТРЕВОГА! У вас очень низкий показатель. Повторение жестоких разочарований вам гарантировано. Пора повзрослеть и перестать жить фантазиями. Перестаньте винить разочаровавших вас партнеров и трезво взгляните на то, что вы с самого начала делали. Вам необходимо понять, что в ваших действиях неправильно.

Задумайтесь над тем, чем вы оправдываете свою «неспособность» любить.

Всем нам случалось ушибаться и ошибаться. Ни у кого из нас не было абсолютно безоблачного детства. Мы понимаем, что любовь – это риск, и робость, и страдания. Если вы постоянно прикрываетесь своим прошлым, оправдывая сегодняшнее поведение, вы только отталкиваете людей от себя. Рассудок предостерегает: «Гляди в оба, как бы опять не обжечься». С каждым новым разочарованием в любовных отношениях угасает ваше стремление и желание любить.

Как мы видим, не любовь причиняет боль, а потеря любви. Когда мы запрещаем себе любить, наша любовь умирает от жажды, поэтому мы страдаем и испытываем чувство утраты. В этом состоянии мы можем эмоционально изолироваться от других. Отчуждение – основная причина страданий, которые мы доставляем себе и другим.

Одна из главных потребностей – потребность любить – тесно связана с нашим человеческим бытием. Пренебрегая своими нуждами, вы забываете о личной стороне своей жизни. Ничто так не способствует снижению самооценки, как подавление потребности

любить, уверенность в том, что вы никому не нужны.

Сила личности заключается в том, чтобы иметь и признать свои потребности, быть в состоянии удовлетворить их, найти решение, как можно удовлетворить их.

Важное влияние на женскую самооценку оказывают наши отношения с мужчинами. Новые отношения дают новый опыт, который позволяет расти. Мы узнаем что-то новое о себе и о противоположном поле. Каждый новый роман приближает вас к мужчине вашей мечты, потому что вы все точнее понимаете, что вам нужно. А также учитесь себя вести.

Любая женщина обладает способностью завоевать сердце любого мужчины.

Мы можем добиться любви богатого, выбрать знаменитого, красавца или признанный секс-символ. Но, добиваясь такого мужчины, нужно помнить, что, возможно, придется подстраиваться под чужие желания, подавить часть себя. Подчиниться чужой власти или чужому вкусу и забыть о собственном. Почему я говорю это с такой уверенностью? Вы уже догадались. Все это было в моей жизни. И поверьте, игра не стоит свеч.

Можно привлечь любого мужчину, но вы уверены, что готовы мириться со всем, что он вам принесет? Неужели вам нужен бизнесмен, для которого работа важнее, чем семья? И он ничего не делает, чтобы как-то развивать ваши отношения? Или знаменитость, которая любит и замечает только себя? Или мачо, кому количество завоеванных женщин компенсирует комплекс неполноценности? Мысль имеет свойство материализоваться.

Будьте осторожны в своих ментах: вы можете получить то, что просите.

Хотя большинство современных женщин экономически независимы, мы прыгаем от возбуждения, когда хозяин роскошного «мерседеса» приглашает нас в ресторан. Нам всем хочется найти мужчину с деньгами, чтобы он хорошо выглядел, ездил на дорогой машине – выглядел успешным. **Постарайтесь разобраться в себе. Насколько это вам необходимо?** Для чего вам богатство? У вас недостает уверенности? Я не пытаюсь отговорить вас от поиска успешного и богатого мужчины. Я также не считаю, что среди богатых людей нет красивых, остроумных и достойных. **Просто помните: богаче – не значит лучше.**

Глава 4 Тропою «стервы»

Помните булгаковскую Маргариту, которая пишет записку мужу: «Я стала ведьмой от горя и бедствий, поразивших меня»? Если вы замените «ведьму» на «стерву» (а для некоторых это одно и то же, только со скидкой на возраст), то все станет на свои места. Женская стервозность пропорциональна объему этих самых горестей и бедствий.

Алиса Ветлицкая

Рассуждая о природе женской самооценки, хочу остановиться более подробно на таком достаточно модном сегодня определении женщины, как «стерва». Быть «стервой» – это хорошо или плохо? Предлагаю попробовать разобраться в этом вопросе и выстроить собственное отношение к этому понятию.

Большинство авторов, описывавших облик «стервы», сходятся в следующем.

«Стерва»:

- красива;
- уверена в себе, свободна и сильна;
- вызывает зависть и восхищение;
- умеет сохранять свое достоинство;

- использует женственность в своих интересах;
- умна;
- не отдает свою жизнь в чужие руки и не живет по чужим стандартам;
- не обманывает мужчин, ведет честную игру и не охотится за ними;
- знает, чего хочет, и не идет на компромиссы, чтобы это получить;
- знает, чего она не хочет, и не делает этого;
- всегда добивается своего и остается верной себе в любой ситуации;
- наслаждается каждым моментом своей жизни, не откладывая его на потом;
- живет только настоящим, не растрачивая свои силы на бесплодные мечты;
- умеет возрождаться из пепла после неудач.

Вот образ женщины-«стервы». Вам нравится этот образ? Вероятно, вы ответите: да, мы хотим быть такими. Но почему нам все-таки не нравится, когда нас называют стервами?

Мы живем в обществе, где женщиной быть сложно. Чтобы быть уверенной в этой жизни, приходится опираться на внутреннее Я: себялюбие, самоуважение и принятие себя. Через свои действия и поступки во внешнем мире получить одобрение и признание своей личности. Именно так и поступает «стерва», что бы о ней ни говорили. Любит. Не дает себя в обиду. Отстаивает свое Я, совершая действия и поступки, которые порой причиняют не только моральный, но и материальный вред. Нам нравится ее образ. Но не нравятся поступки!

Прежде чем определиться с выбором – становиться «стервой» или нет – познакомимся с ней поближе. Ее собирательный образ хорошо показан в телесериале «Секс в большом городе». Тут четыре загадочные женщины, в каждой из которых проявляется одна из ярких граней женской сущности: романтическая искательница Кэрри, традиционно воспитанная Шарлотт, современная деловая Миранда и сексуально обольстительная Саманта. Список качеств, приведенных выше, относится к каждой из них. Каждая из них «стерва», но по-своему. Они рассказывают нам свои истории любви и поисков счастья, и мы видим четыре взгляда на жизнь, четыре способа преодоления возникающих проблем.

Все они сильные женщины и черпают свои силы в способности независимо мыслить. Они не хотят жить по чужим стандартам, у них есть свои. Они играют по своим собственным правилам, свободны и независимы, уверены в себе и откровенны в разговорах друг с другом. Называют вещи своими именами. Они живут настоящим, не откладывая радости жизни на потом. Умеют и любят рисковать. Удивительно работоспособны при достижении собственных целей. У них есть вполне конкретная жизненная позиция, которой они следуют. На некоторых принципах, используемых ими в своей жизни, остановимся подробнее.

Вот один из принципов «стервы»:

*Мужчине надо дать то, что он сам, без женщины, получить не может.
Только это он оценит по достоинству.*

Чего же мужчина не может сделать для себя сам, без женщины? **В одиночку он не может получить истинного удовлетворения от секса.** Мужчина всегда чувствует разницу между сексом и любовью, и даже сильнее, чем мы можем предположить.

В одиночку он не может ощутить заботу о себе. Я говорю не об удовлетворении естественных жизненных потребностей: поесть, обуться и одеться, позаботиться о личной гигиене и о крыше над головой. Речь о женской заботе: внимании, преданности, желании доставить удовольствие.

Мужчина, особенно современный, может окружить себя удобствами, сделать свой дом стильным и комфортным. Но в таком доме нет женского тепла, нет уюта. Так говорят сами мужчины.

Поэтому мужчина и хочет создать с женщиной семейные отношения: построить дом, оставить потомство, которое продолжит его дело. В чем же ценность женщины в жизни мужчины? **Она развивает способность мужчины радоваться тому, что у него есть. Она дарит ощущение духовной близости. Она развивает способность мужчины эмоционально переживать данный момент, в полной мере испытать свои чувства. Она позволяет**

мужчине познать любовь, счастье и удовлетворение. Это ли не подарок судьбы? Отсюда принцип: Считайте себя подарком судьбы, и мужчина в это поверит.

Мужчина – это действие и движение. Мужчины чувствуют себя комфортно в физическом мире, в мире конкретных понятий. Им уютнее среди того, что можно увидеть, потрогать, измерить. Поэтому в жизни мужчины не так много «истинных моментов» – переживания счастья. Но эти моменты ему необходимы, без них он черствеет. Жажда свершений зачастую делает его жизнь настолько разбалансированной, что он не знает, когда остановиться и как отдохнуть. Организм изнашивается. Мужчине трудно заглянуть внутрь себя. Именно в этом помогает ему женщина, наполняя жизнь любимого смыслом. Мужчина может оценить этот подарок по достоинству.

Но если вы сами обесцениваете свой дар, мужчина возьмет его за бесценок.

Итак, что делать? Предлагаю несколько принципов, которыми вы можете воспользоваться. Я разбила их на пять основных групп. Естественно, применяя эти принципы, вы не должны забывать о своей индивидуальности.

1–я группа

Что делать и почему (технология взаимоотношений с мужчинами)

Что делать женщине:

Не демонстрируйте свою зависимость («девушка в беде»)

... и почему:

Это отталкивает мужчину

Такова человеческая природа. Хочется того, что трудно получить. **Встречаясь с женщиной, которая кажется недоступной** (ее трудно чем-либо удивить, для себя у нее все есть), **мужчина воспринимает ее как вызов.** Он всеми силами стремится этот вызов принять, завоевать ее благосклонность.

Что делать женщине:

Будьте желанны, но недоступны

... и почему:

Мужчине хочется того, что трудно получить

Мужчины – охотники. Они больше всего любят преследовать добычу и преодолевать ее сопротивление. Большинство мужчин предпочитают «стервозных» женщин, потому что им доставляют удовольствие подчинить себе сильную женщину.

Что делать женщине:

Не требуйте от мужчины слишком многого, оставляйте ему пространство для маневров. Только так вы узнаете, что он представляет собой на самом деле

... и почему:

Мужчина желает дать женщине все, что она просит, без принуждения и свободно. Он боится потерять контроль и свободу

Если вы дадите мужчине возможность почувствовать, что у него масса времени на собственные дела, он всегда найдет время для вас. Он будет воспринимать вас как привилегию, а не как обязательство. Он пойдет за вами. Добровольно расскажет все, что вы хотите узнать, потому что сам захочет этого.

Что делать женщине:

Позвольте мужчине почувствовать, что он прав, что вы цените его и восхищаетесь им

... и почему:

Пусть мужчина думает, что у него все «под контролем», это придает ему чувство собственной значимости

Похвала – самое эффективное средство, позволяющее заставить мужчину относиться к вам так, как вам хочется. Нежьте мужское «эго». Ваша техника должна выглядеть так: искусно лавировать, не оправдываться, не давать критических оценок, по возможности обходить конфликтные ситуации. А главное – поступать так, как лучше для вас.

Что делать женщине:

В начале отношений без всяких вопросов позволяйте мужчине платить за вас

... и почему:

Мужчина, если женщина ему нравится, не будет мелочиться. Все его мысли заняты тем, как ее завоевать

Когда мужчина платит за ужин, важно дать ему понять, что его поведение оценили. Похвалите его вкус, одобрите выбор ресторана. Если вам что-то не понравилось, лучше промолчите. **Чем меньше критикуешь мужчину, тем лучше. «Стерва» никогда не пилит, она маневрирует.** Если мужчина на первых свиданиях предлагает вам заплатить за себя, встречаться с ним дальше не стоит.

Что делать женщине:

Никогда не оставайтесь с мужчиной, который способен причинить вам боль. Если это произошло случайно, простить можно. Но если он причинил вам боль намеренно, игра закончилась

... и почему:

Нужно ли это объяснять?...

В начале отношений вы обязательно почувствуете, что вас не устраивает в характере мужчины. **«Стерва» не станет привлекать его внимание к этому факту. Она не станет спешить.** Доверяя своей наблюдательности, она узнает, каков мужчина на самом деле. Не забывая о самозащите, она будет следить за тем, что творится у нее за спиной. Доверяй только себе. Такая позиция дает возможность жить в этом жестоком мире.

2–я группа

Признание своей значимости

Что делать женщине:

Считайте себя самой красивой женщиной на свете. Вы подарок судьбы для любого мужчины

... и почему:

Мужчина относится к вам точно так же, как вы сами к себе относитесь

Как сказала Вивьен Ли: «Нет некрасивых женщин – есть только женщины, не знающие, что они красивы». Считать или не считать себя красивой – это решает сама женщина. **Мужчина лишь зеркало, в котором вы видите собственное отношение к себе.**

Вы автор, который создает произведение искусства. Мы, женщины, – психологи, косметологи, специалисты по красоте внутренней и внешней. И все это лишь средства для достижения цели.

Что делать женщине:

Дайте понять мужчине, что вы с ним, потому что так хотите вы

... и почему:

Мужчина будет воспринимать вас как равного партнера

Когда мужчина чувствует, что завоевал внимание сильной женщины, он становится более значимым для себя. Уверенный в себе мужчина ценит отношения с женщиной, построенные на равноправной основе, где никто ничем другому не обязан.

Оставайтесь для него постоянным вызовом.

Не вешайтесь ему на шею, будьте независимы. Вы цельная личность – с ним или без него. Тогда он поймет, что вы – сильная женщина, выбирающая себе партнера по собственному усмотрению.

Что делать женщине:

Никогда не соревнуйтесь с соперницей: вы унижаете себя и даете повод к недоверию

... и почему:

Мужчина ценит доверие

Не ревнуйте сверх меры. **Если он хочет быть с вами, он не вспомнит о другой женщине.** Пытаясь соревноваться с теми, о ком, как вам кажется, мечтает мужчина, вы даете повод сомневаться в вашей самодостаточности. **«Стерва» никогда не ведет себя в соответствии с внешними стандартами. Особенно в постели. В постели она честна: просит того, чего ей хочется.** А если мужчина что-то делает не так, не будет подбадривать его, скрывая собственные чувства. Она отлично знает: ей есть что предложить. Мужчина должен либо удовлетвориться этим, либо уйти. Иначе он никогда не научится удовлетворять ее, а такой мужчина «стерве» не нужен.

Мужчина по достоинству оценивает такое отношение, потому что для него наивысшим наслаждением является способность удовлетворить женщину.

Не советую женщинам имитировать оргазм. Вы не только принижаете своего партнера, но и лишаете себя истинных моментов близости.

Что делать женщине:

Помогайте мужчине выглядеть мужчиной. Будьте всегда его «адвокатом»

... и почему:

Мужчина – командный игрок, он должен знать, что вы в его команде. Тогда он захочет защищать вас и ему захочется отдать вам целый мир

Видимость власти предназначена для публики. Реальная власть видна только в личных отношениях. Если мужчина относится к вам как к девушке его мечты, вы получите от него все, что захотите.

Помните: женская сила ничуть не меньше мужской. Мужчины управляют миром, а женщины – мужчинами.

Мужчине трудно справляться с эмоциями, в этом ему нужна поддержка. Если он будет чувствовать, что он вам нужен, ему будет легче понять ваши потребности. Стимулируя его желание доставить вам удовольствие, вы тем самым поддерживаете его интерес к вам. И тогда он с удовольствием отдаст бразды правления в ваши руки. А вы, в свою очередь, получите власть, которая вам необходима.

Что делать женщине:

Будьте хозяйкой своей жизни, и вы станете хозяйкой своего мужчины

... и почему:

Чрезмерные старания и демонстрация зависимости отталкивают мужчину

Есть золотые правила:

- делай окружающим добро только тогда, когда они доказали, что достойны этого;
- лучше всего – отдавать и получать;
- все хорошо только у тех, кто заботится о том, чтобы все хорошо кончалось;
- научись любить себя, и тогда ближним будет легко и приятно жить с тобой.

Когда женщина любит жизнь – с мужчиной или без него, – он принимает и ценит ее такой, какая она есть. Но если мужчина относится к женщине без должного уважения, а она смиряется с этим, он перестанет ее уважать. «Иллюзия, будто женщина может обратить шалопая на путь добродетели, – одна из самых милых женских иллюзий на все времена» (Агата Кристи). Если мужчина звонит вам и приглашает к себе, потому что у него возникло желание, а вы уже отдыхаете – не бросайтесь сломя голову к нему. Не встречайтесь с мужчиной, страдающим болезненными зависимостями. Пусть он сам разбирается со своими проблемами. **Если он не может хорошо относиться к себе, он тем более не сможет хорошо относиться к вам.** Не соглашайтесь на свидания, назначенные в последнюю минуту, только потому, что вы скучаете по нему. Не ездите к нему в другой конец города только потому, что у вас есть машина. От вашего дома до его квартиры расстояние такое же, как от его квартиры до вашего дома. Не чувствуйте себя виноватой в том, что ему пришлось играть по вашим правилам. **Если мужчина не предлагает вам встретиться в удобное для вас время, значит, он не уважает вас как личность. Стоит ли встречаться с таким мужчиной?**

Не умоляйте мужчину о любви. Не требуйте ее. Не проявляйте любовь, если вы чувствуете, что мужчина не готов на нее ответить. Приложите усилия, для того чтобы больше думать о собственной жизни. Только тогда вы станете в глазах мужчины дерзкой и привлекательной.

Что делать женщине:

Не общайтесь с теми, кто не относится к вам с должным уважением

... и почему:

Мужчине не нужна покорная рабыня, он хочет иметь при себе «даму в сложной ситуации»

Какими бы ни были ваш вкус в одежде, ваше восприятие личных отношений, ваша работа – **не позволяйте никому контролировать вас.** Живите собственной жизнью. Умение постоять за себя вовсе не означает скандальности и склочности характера. Порой вы просто не можете быть доброй к человеку, который не заботится о ваших желаниях и интересах. Вы должны быть доброй к себе – то есть либо исправить ситуацию, либо перестать встречаться.

По-настоящему сильные люди не объясняют, почему они хотят уважения к себе. Они просто не общаются с теми, кто не относится к ним с должным уважением.

3–я группа**Как не уронить своего достоинства****Что делать женщине:**

Если выбор стоит между вашим достоинством и поддержанием отношений, ставьте свое достоинство выше всего остального

... и почему:

Мужчина всегда озабочен тем, чтобы вы не сели ему на шею. Он не станет уважать женщину, которая из кожи вон лезет, чтобы только ему угодить

Оставаться верной себе, особенно в отношениях с мужчиной, очень сложно. Не отказывайтесь от своих друзей и привычек, не ломайте свою карьеру, не жертвуйте своим временем и не отказывайте себе в удовольствиях ради того, чтобы удержать мужчину.

Не унижайте себя: тем самым вы унижаете мужчину. Потеря самоуважения наносит больший ущерб, чем потеря отношений.

Если вы не боитесь потерять мужчину, мужчина будет бояться потерять вас. Если вы независимы от него, он захочет зависеть от вас.

Почти все мужчины делят женщин на две категории: «для приятного времяпровождения» и «всерьез». Различие между этими двумя типами: одни из всех сил стараются быть сексуальными, а другим и пытаться не надо – просто они такие есть. Женщина, которая просто живет и остается сама собой, гораздо более сексуальна. Именно к таким представительницам прекрасного пола мужчины относятся серьезно.

Что делать женщине:

Чтобы заинтересовать понравившегося мужчину, «стерва» подает сигнал, чтобы он обратил на нее внимание. Немного выждав, тем самым пробудив сексуальное воображение мужчины, вступает с ним в сексуальные отношения

... и почему:

Мужчина понимает, что такое поведение не позволит другим заполучить такую женщину сразу. Это позволяет ему сделать заключение, что такая женщина не относится к категории «приятного времяпровождения»

Здесь хорошо работает принцип кондитерского магазина. **Не разрешайте мужчине сразу съесть все, что есть на полках. Выдавайте ему по конфетке.** Что это значит:

- флиртуйте более тонко, используя язык тела, прикосновений, чтобы проявить свою чувственность;
- сексуальная женщина – это женщина, которая любит секс и ценит его по достоинству. Сексуальность – неотъемлемая часть ее натуры. Она одета всегда в то, что ей нравится, поэтому и выглядит сексуально;
- поддерживайте его интерес, говоря ему комплименты, когда ему хочется секса, чтобы мужчина чувствовал себя «в игре»;
- технология флирта – это технология последовательных действий. Плавный переход от поцелуев к близости. Если вы не умеете контролировать свои чувства, не удивляйтесь тому, что, оказавшись в одной постели после первого свидания, вы почувствуете себя неуверенной. Ведь теперь неизвестно, продолжатся ли ваши отношения. Мужчина уже заполучил весь кондитерский магазин;
- стремитесь держать равновесие. Не давайте смелых, двусмысленных обещаний, не назначайте точных дат. Мужчина может почувствовать себя обманутым;
- выжидайте столько, сколько сможете. Ведь вы не хотите узнать наутро, что он женат или у него есть другая.

Эти принципы хорошо знали женщины всех времен и народов. Не стоит изобретать велосипед. «Отношение женщин к мужчинам менялось, но мужчины, если говорить об их отношении к женщинам, ни разу не поменяли свои карты со времен Адама» (Дороти Дикс).

Если мужчина чувствует, что ему приходится вас завоевывать – сексуально, при помощи мужественности, остроумия и обаяния, он будет ценить вас гораздо больше. Потому что мужчина ценит только то, что отдает.

Что делать женщине:

Ваша финансовая независимость дает вам силу

... и почему:

Чем более вы независимы, тем сильнее мужчина заинтересован в вас

Если вы утратите способность обеспечивать себя сами, вы потеряете право выбора, станете зависимы от чужих желаний и потребностей. **Мужчины воспринимают отношения с финансово зависимыми женщинами как тяжелые обязательства.** Ваша финансовая независимость дает вам возможность выбирать условия, оставаясь хозяйкой своей жизни, сохраняя власть и силу. Если вам захочется уйти, вы просто соберетесь и уйдете. **Ваша независимость заставляет мужчину хотеть, чтобы вы не уходили.** Очень важно, чтобы мужчина понимал: вы ставите собственное достоинство превыше всего, даже если вы встречаетесь с весьма богатым человеком. Он должен чувствовать, что вы скорее согласитесь водить ВАЗ-2108, а не «мерседес-бенц», если из-за роскошной машины вам придется терпеть неуважение. Он должен знать, что вам вполне комфортно было и до его появления и вы не намерены терпеть то, что вам не нравится. **Вы не должны стать богатой женщиной, вы просто должны иметь возможность позаботиться о себе сами. Только тогда вы сможете завоевать уважение со стороны мужчины.** Он будет приглашать вас в ресторан не потому, что у вас нет денег и вы голодны. Он захочет сделать вам подарок. И у вас есть выбор, принять ли его. Только такие подарки доставляют удовольствие дарящим.

4–я группа**Наиболее часто совершаемые ошибки****Что не надо делать**

В начале отношений не показывайте мужчине, что вы способны сделать буквально все. Иначе вам и придется делать все самой

... и почему:

Мужчины не предлагают вам помощь сознательно, потому что хотят посмотреть на вашу реакцию

Будьте осторожны, задавая тон вашим отношениям. **Никогда не продолжайте отношений, если вам они не интересны. Не меняйте своих привычек и не перестраивайте свою жизнь.** Если вы не любите готовить, не следует готовить романтические ужины каждый вечер, для того чтобы произвести на мужчину впечатление.

Даже если вы способны самостоятельно починить автомашину, умеете забить гвоздь или поменять лампочку, мужчина об этом знать не должен.

Пусть привыкает к вашим условиям жизни и обнаружит собственные возможности: где в вашем доме приложить свои руки. **В начале отношений мужчина хочет произвести на вас впечатление, поэтому он может быть податлив первое время. Позже, когда он получит все, что хотел, ему уже не захочется меняться.**

Что не надо делать: Не заговаривайте и не поддавайтесь на разговоры о сексе на первом свидании или в первом телефонном разговоре (если вы не хотите от мужчины именно этого).

... и почему: Мужчина вас тестирует: вы девушка «для времяпровождения» или «всерьез»?

Что не надо делать: Не говорите часами по телефону после первого свидания

... и почему: Мужчина может создать собственное представление о вас, не имеющее к вам никакого отношения

Что не надо делать: Не рассказывайте на первой встрече о том, как складывались ваши отношения с мужчинами до него

... и почему: Такая информация не делает вас привлекательной в глазах мужчины

Что не надо делать: Не запоминайте его телефонный номер после первого свидания. Не звоните ему и не используйте ложные звонки, когда вы звоните и вешаете трубку

... и почему: Это признак навязчивости. Мужчина отлично знает, что это звоните вы

Что не надо делать: Не сходите с ума и не звоните сами, если он не звонит.

... и почему: Волнение мужчины, когда вы для него недостижимы, может стать хорошим стимулом для возбуждения азарта охоты.

Что не надо делать: Лучше заставьте его поволноваться и задуматься над тем, чем вы заняты, если не берете трубку, когда он, наконец, удосужился вам позвонить

... и почему: Мужчина должен знать, что вы привлекательны и для других

Что не надо делать: Если мужчина в плохом настроении, не пытайтесь выяснить почему. Извинитесь и займитесь своими делами

... и почему: Он будет вам только благодарен. Если захочет, он обязательно вам расскажет

Что не надо делать: Не рассказывайте мужчине постоянно о своих чувствах и не будьте слишком привязчивы

... и почему: Мужчина будет воспринимать эти разговоры и вас как работу. А ему хочется с вами еще и отдохнуть

Что не надо делать: Не попадайте в финансовую зависимость! Вы автоматически попадете в зависимость эмоциональную, став рабыней отношений

... и почему: В конце концов, мужчина будет относиться к вам как к несмышленому ребенку, о котором он обязан заботиться. Страсть ослабнет, потому что ему не захочется заниматься любовью с маленькой девочкой или младшей сестрой

Теперь вы понимаете, что стать сильной женщиной, которую называют «стервой», – непросто. Для этого требуется масса достоинств. И не каких попало, а тех, что имеют ценность в обществе. Я надеюсь, что эти рекомендации помогут вам обрести умение и силы в трудных для вас ситуациях.

Решая для себя, быть «стервой» или нет, вы всегда должны оставаться женщиной, которая стремится к гармонии в себе, умеет стать источником счастья для всех дорогих ей людей. Не забывайте: никто не поможет вам понять ваши собственные намерения, желания, планы и мечты, кроме вас самих.

Не прячьтесь, как улитка в раковину, если возникает конфликт.

Поверьте: вы не слабая женщина, которая сама не знает, чего хочет. Любые трения – ничто по сравнению с проблемами, которые приносит стремление к бесконфликтности. Вы не «золотой рубль», который всем нравится.

Любая попытка отстаивать себя неизбежно вызовет противодействие. В вашей жизни многие будут пытаться поколебать вашу решимость, не позволяйте

им делать этого. Не сворачивайте с намеченного пути, потому что маршрут, выбранный по принципу наименьшего сопротивления, может привести вас совершенно не туда, куда вы направлялись.

Но даже если вы совершили ошибку, не мучайте себя упреками. Ошибки – источник информации. Отрицательный опыт – тоже опыт. Его надо осмыслить и использовать в решении новой задачи. Поверьте в себя, определите, какой путь ведет к исполнению вашей цели, и следуйте по нему. Вам есть за что бороться. Ваша уверенность в себе, любовь к себе и достоинство – вот самое ценное, что у вас есть.

Глава 5

Ох уж эти мужчины!

Сильный мужчина не нуждается в том, чтобы самоутверждаться за счет женщины, имевшей слабость его полюбить. Ему и без того есть где проявлять свою силу.

Мэрилин Монро

Первое понимание того, что я мало знаю о мужчинах, пришло ко мне после рождения сына. Когда мой маленький мужчина подрос и стал самоутверждаться, я столкнулась с серьезными проблемами: меня приводили в недоумение мотивы его поступков. Почему он не плачет тогда, когда плачет моя дочь? Почему он ставит условия и просит то, чего дочь никогда не просит? Наблюдая за ним более внимательно, я стала приходить к мысли, что родила человека, который мне совсем непонятен. И определение этому человеку – мужчина. Стала задумываться: а что я вообще знаю о мужчинах? На протяжении жизни я имела дело с отцом, мужем, начальником, коллегами, друзьями. Мне казалось, что я понимаю этих мужчин, раз живу рядом с ними, люблю, забочусь, добиваюсь взаимности. Но в душу закрались сомнения: насколько мои представления о них соответствуют действительности? С этого момента начались мои поиски истины о мужчинах.

Мне потребовалось много времени, чтобы научиться понимать и принимать их. Это был трудный и болезненный путь, я сделала много ошибок. Даже сейчас не могу с уверенностью сказать, что знаю о мужчинах все. Но благодаря моему сыну было положено начало поиску взаимопонимания между мужчинами и женщинами. Мы такие разные и так притягательны в своей непохожести.

С мужчинами трудно иметь дело, для любой женщины это не новость. Внешне они часто выглядят отчужденными и уклончивыми. Вы пытаетесь их разговорить – ситуация только ухудшается: они ошетиниваются. **Большинству мужчин очень трудно быть откровенными с другими. Мужчины – самые сильные и вместе с тем самые уязвимые существа на свете.** С раннего детства им внушают, что выживает только сильный, что любое проявление слабости постыдно. Поэтому они вынуждены носить маски амбициозных, уверенных в себе, доминирующих...

Современный деловой мир не менее жесток, чем поле битвы. Мужчины вознаграждаются признанием и авторитетом за жесткость и беспощадность. «Мягкотелого» перестают уважать. Требование «быть мужчиной» звучит как требование заглушать свои чувства – такова цена мужественности. Работая с мужчинами, я убедилась, что они хотели бы раскрыться, научиться глубоко чувствовать и выражать эти чувства близким им людям. Но для них это очень сложный, даже пугающий процесс.

Мужчина – это действие. Ему нужен надежный, прямой и хорошо продуманный путь.

Чувства и эмоции требуют другого подхода.

Мужчина изначально имел совершенно другие обязанности, чем женщина, – он был охотником, защитником, добытчиком и человеком, принимающим решения. Мужской и женский мозг ориентированы на совершенно разные виды деятельности, имеют разные приоритеты.

Мужчине труднее задавать вопросы на темы: счастлив ли я? Получаю ли я достаточно любви? И особенно искать ответы на эти вопросы. Человек задает вопрос, когда не знает на него ответа. **Женщины любят задавать вопросы. Мужчины же предпочитают знать!** «Знать» – это форма действия, возможность продемонстрировать интеллект. «Я не знаю» они заменяют на «Я не хочу об этом говорить», «Тебе никогда не угодишь», «Расслабься, все под контролем» и т. д., не желая признавать, что у них нет ясных ответов. Будут изворачиваться, избегать ответов, а если вы проявите настойчивость, могут грубо остановить вас, чтобы выиграть время, поразмыслить и занять позицию знания и определенности. Мужскому мозгу несвойственна сосредоточенность на личных отношениях. Таковые не играют ведущей роли в списке мужских приоритетов. Сталкиваясь с непониманием женской психологии, они скорее порвут отношения, чем будут выяснять, почему женщины мыслят и действуют так сложно.

Мужчины нуждаются в здоровых, нормальных любовных отношениях не меньше чем женщины. Но они думают, что такие отношения возникнут в их жизни сами по себе, без предварительной работы и подготовки. Женщина очень заблуждается, считая, что, если мужчина ее любит, значит, понимает. Он просто не в состоянии это сделать. Мы называем друг друга противоположными полами не просто так. Мы действительно противоположны. Чтобы жить в мире мужчин и решать реальные проблемы, вы должны стремиться к знаниям, не бояться взглянуть в лицо фактам, увидеть истинную натуру мужчины.

В этой главе я предлагаю рассмотреть секреты, которые тщательно оберегаются мужчинами. А также ложь, к которой они прибегают, когда речь заходит о фактах личной биографии, о сексе, о верности, поведении на работе, финансах, фантазиях... И самое главное, о том, что они сделают и чего не станут делать в обмен на любовь.

Я благодарю всех мужчин, которые помогли мне в написании этой главы, поделившись со мной правдивой информацией о себе. Даже если она обескураживает.

Начнем с самой трудной, самой неприятной правды о мужчинах. **Ваш мужчина сейчас с вами только по одной причине: он верит, что ничего лучшего в данный момент не найти.**

Его основной инстинкт – это жажда разнообразия. Мужчина не может сексуально удовлетвориться только одной женщиной. В своих фантазиях он позволяет себе быть султаном, владеть гаремом из девушек, готовых исполнять любое его желание. Но об этом он вам никогда не скажет! Почему? Ясно почему. Мужчины тщательно оберегают свои фантазии, и уверяю вас, что многое – его фантазии. А в реальности страстно желают увидеть их сбывшимися. Как только появится возможность.

В природе мужчины заложено постоянное желание заняться сексом с каждой женщиной, которая хоть в самой малой степени вызывает его возбуждение. А если даже в малой степени не возбудила? Что ж, возбудит после пяти рюмочек.

Мужчина не может заставить себя не слышать зова основного инстинкта. Обвинять его в этом – все равно что обвинять природу.

Такое поведение мужчины причиняет женщине боль. Но мужчина рассуждает так: до тех пор пока женщина об этом не знает, нет и боли. И он сделает все, чтобы быть уверенным, что вы не узнаете чего не надо. А как быть уверенным?

На это есть мужская солидарность. Мужчины любят принадлежать к «стае», тому или иному мужскому клубу. У военных – это сообщество офицеров. У юристов – узкий круг сокурсников, окончивших одни и те же учебные заведения. Свои мужские клубы у спортсменов. Их объединяет одно: ни одна женщина в такой клуб допущена не будет. Когда речь заходит о мужском братстве, женщина должна отказаться от всякой надежды на откровенность. **Мужчины всегда обеспечат друг другу прикрытие самой изощренной ложью и правдоподобными предлогами.**

Теперь о контроле с вашей стороны. Однажды при выяснении отношений мой муж поставил мне в упрек безразличие к нему и его жизни. Я была поражена. Оказывается, то, что я

считала недопустимым (слежка), было для него в порядке вещей.

Его бывшая супруга обычно проверяла, на работе ли он, неожиданно появляясь в офисе; знала, где он находится в каждую данную минуту, просматривая его деловой дневник; «случайно» посещала деловые обеды и не пропускала ни одной корпоративной вечеринки. Именно такое поведение заставляло его трижды подумать, когда он собирался соврать или поддаться искушению. **Когда преступник знает, что за ним наблюдает милиция, он идет на преступление? Нет.** Ему свойственно в таком случае примерное поведение. (Так объяснил муж.) И пока существует неусыпный контроль, поведение остается примерным. Самым удивительным было то, что такое отношение казалось ему свидетельством того, что женщина его действительно любит, всей душой привязана к нему, глубоко ценит их отношения, стремится защитить любовь. После этого разговора я всерьез задумалась. Стала спрашивать мнение других мужчин. **Все они сходились на том, что честный человек (мужчина) отнесется к женским проверкам с безразличием. Но где-то глубоко в извилинах его мозга затаится мысль, что, изменив, он легко не отделается. Это заставит его держать себя в рамках. Вот так!**

Рассказывая вам о «темных» сторонах жизни мужчины, я преследую только одну цель: достичь взаимопонимания. Без взаимопонимания не будет долгих, устойчивых отношений. А теперь пойдем дальше.

В своей практике я не раз сталкивалась с шокирующим меня понятием «двойной стандарт». Что это такое?

Двойной стандарт – это непровозглашаемая открыто вера, превращенная мужчинами в неписанный закон. Один стандарт для мужчины, другой – для женщины. Это позволяет мужчине гордо судить себя по правилам, которые резко отличаются от правил, по которым судят женщин, например:

- мужчина не кричит, он вспылил;
- если кричит женщина, она – истеричка;
- если женатый мужчина завел любовницу, он немного нарушил долг отца и мужа;
- если замужняя женщина завела любовника, она не способна быть женой. И хорошей матерью тоже;
- если мужчина в плохом настроении – это называется «стресс»;
- если женщина в плохом настроении – «капризничает ни с того ни с сего»;
- если мужчина оставил семью, он «ищет себя»;
- если женщина оставила семью, она безответственный человек.

В основе двойного стандарта лежит мужское убеждение, что мужчины рождены властвовать и править. Я сама не раз убеждалась: любящий меня мужчина мысли не мог допустить, что в некоторых вопросах я успешнее, чем он. При этом мужчины поддерживают идею о равноправии полов. На словах. Мужчина больше и сильнее женщины. Из-за этой физической разницы женщину считают лицом подчиненным. И если женщина не способна доказать мужчине, что это не так, свято будет в это верить. История женских судеб доказала, что мы можем многое. Мы овладели специальностями и навыками, которые раньше считались мужскими. Но наша сила – не в этом. Она в способности, оставаясь нежными, добрыми и ласковыми, дать мужчине то, что он никогда не получит в своей жизни без нас, женщин. Наша задача – прийти к взаимопониманию. Речь ведь не о том, кто из нас лучше или хуже. Речь о правилах, по которым играют мужчины. И реальное восприятие этих правил даст женщине возможность научиться понимать мужчину, строить с ним отношения и ценить существующие между нами различия. «Чтобы быть счастливой с мужчиной, нужно очень хорошо понимать его – и тем не менее все еще любить его», – говорит Хелен Роулэнд, американская журналистка.

С незапамятных времен мужчина мечтал о женщине, которую он мог бы любить, уважать и... обманывать.

Все мужчины лгут, и делают это постоянно. Если они утверждают, что это не так, то они опять же лгут.

Впрочем, научные исследования показывают, что и **мужчины, и женщины лгут**

одинаково часто. Просто мы лжем по различным поводам и делаем это по-разному.

Женщины лгут для того, чтобы окружающие почувствовали себя лучше, мужчины же лгут в своих целях: чтобы сохранить отношения, чтобы избежать ссоры. Представьте такую ситуацию: вы были в гостях у своей матери. Возвращаетесь, а ваш мужчина кается перед вами: «Дорогая, меня замучила совесть. Когда тебя не было, в гости заехала твоя подруга, которая соблазнила меня. Извини, пожалуйста, я очень огорчен, что так получилось». Скорее всего, вы такого не услышите никогда. Но это не значит, что такое не могло произойти. Он просто ни за что не скажет вам правду. Обычная ложь мужчины: «Я не пьян» (хотя произносит он это не слишком внятно); «У меня не было такого замечательного секса с другими женщинами, как с тобой» (секс для мужчины всегда одинаков – одинаково хорош); «Мы просто дружим», «Ей просто нужно с кем-нибудь поговорить, потому что у нее сложный момент в жизни». Вы понимаете: он лжет. Просто не хочет, чтобы вы, не дай бог, с «ней» встретились и выяснили правду.

Во все времена женщина поощряла мужскую ложь. Правда могла бы нанести больший вред, чем сама ложь. Как только мужчина это понял, он научился подавлять свою совесть и пристрастился ко лжи. Но тут, как и в случае любого пристрастия, возникают проблемы. Дело в том, что по большей части ложь раскрывается очень быстро. Женщине не составляет труда легко распознать ложь при личном контакте, это мы называем женской интуицией. Мы с легкостью читаем правду на лице мужчины. Эти способности мы развивали веками. **Ложь высвобождает эмоции, о чем сигнализируют различные знаки, женщина достаточно быстро считывает их. И чем серьезнее ложь, тем больше таких сигналов, которые невозможно скрыть. Мужчины тоже об этом знают, поэтому им легче солгать нам по телефону.**

Нагромождение лжи приводит к тому, что становится трудно все нюансы упомянуть. Поэтому у мужчин родилась гениальная по своей простоте система:

отрицай! Столкнувшись с любой трудностью, мужчина не замедлит воспользоваться этой системой. Вспомните свой личный опыт.

- Мужчина отрицает все и никогда не колеблется в этом.
- Мужчина никогда не сознается, какими бы убедительными ни были доказательства.
- Мужчина так представляет ситуацию, что вы начинаете чувствовать, что жертва – именно он.

Поэтому, **предъявляя обвинения мужчине, вы не должны быть голословны. Мужчина мгновенно оценит характер имеющейся у вас информации и глубину вашего убеждения в его вине.** И если ваше предположение основано на слухах, вас ожидает жесткое отрицание предъявляемых вами фактов, которое может перерасти в ярость. Я рекомендую использовать следующую тактику. Предъявив мужчине доказательства его вины, скажите ему, что вы не верите в то, что ему предъявляете, и встаньте на его сторону. Если он подхватит ваш гнев на того, кто его оклеветал, и поблагодарит вас, что вы приняли его сторону, дав всем понять, что верите любимому больше, чем другим, – это нормальная, здоровая реакция.

Однако же если он без удержу продолжает распространяться о ваших оскорбительных чувствах, озабочен тем, что это может повториться, и требует реванша, чтобы пресечь такие попытки в будущем, – за этим, вероятнее всего, что-то кроется.

Если вы поймали мужчину «на месте преступления» и у вас есть неоспоримые доказательства его вины, мужчина может сделать тактический ход, чтобы избежать конфликта. Сначала он рассердится на вас и не будет с вами это обсуждать, но потом – признается. Но вопрос: признался ли он? В этом еще один талант мужчины. Признаться – но на самом деле ни в чем не сознаться. «Да. Я сделал это. Теперь ты счастлива? Тебе стало лучше?» Теперь ждите обвинений. И в конце этих выяснений – я гарантирую – либо вы будете виновны во всем, даже в том, что он сделал, либо его признания станут полной бессмыслицей, и вы сдадитесь.

Настоящий мужчина никогда не признает, что же было в действительности. Признаться может только слабый, а женщинам такой мужчина не нужен. Так считает мужчина.

Ну что тут скажешь? Основная проблема женщин заключается в том, что они пытаются анализировать мужское поведение с собственной точки зрения.

В результате мужское поведение кажется им просто безумным. Но на самом деле мужчины вовсе не настолько бестолковы и циничны, как кажется: они просто ведут себя иначе. К счастью, большинство из них испытывает чувство вины, сожаления и неловкости, когда им приходится лгать. **Если вам кажется, что вам лгут, проанализируйте собственное поведение и отношение к жизни.** Если вы не хотите быть обманутой, научитесь распознавать ложь. Правда делает тебя свободным, но ничего хорошего из этого не выйдет. Так сказал кто-то из классиков.

Говоря о мужчинах, нельзя обойти вниманием еще одну важную сторону их жизни – отношение к деньгам.

Деньги для мужчины – это ключи к его свободе. Только деньги позволяют ему делать что он хочет и когда хочет.

Если он хочет изменить женщине или расстаться с ней, единственное, что у него останется после нее, – это деньги. Только имея деньги, он найдет замену ей. Без денег – катастрофа. Никто не будет нуждаться в нем, значит, он не получит ничего. Поэтому он будет всячески стараться, чтобы ни одна женщина не наложила свои руки на его деньги. Мужчина сделает все возможное и невозможное, чтобы скрыть от женщины свои доходы.

Если бы мужчине представился шанс обратиться к золотой рыбе, он, не задумываясь, попросил бы много денег. Почему? Потому что с деньгами он получит не только секс, но и самое главное – зависть других мужчин. Мужчины друг друга оценивают не только по стоимости автомашины, наибольшую зависть в глазах мужской аудитории заслуживает мужчина, который идет под руку с яркой, отлично одетой молодой красавицей. А если мужчина ощущает уважение других мужчин, то он считает свою жизнь состоявшейся.

Есть еще такие представители сильного пола, которые любят деньги женщин. Они намного опаснее, чем мужчины, которые любят свои. Немало мужчин ищут состоятельных женщин из-за того, что сознательно или бессознательно знают: сами они в жизни ничего не добьются. Если вы замечаете у своего мужчины признаки того, что он рассчитывает только на вашу поддержку (например, при продвижении по служебной лестнице, или просит у вас займы большую сумму денег для поднятия своего бизнеса и т. д.), немедленно расставайтесь с ним. Если ваши взаимоотношения оплачиваются по большей части вашими деньгами, он будет с вами до тех пор, пока вы ему нужны. И незамедлительно бросит вас, как только у него окажется достаточно своих или, что чаще бывает, ваших денег. **Необходимо искать равного себе партнера.** Некоторые состоятельные мужчины намеренно ищут состоятельную партнершу по двум основным причинам. Первая: они знают, что вы не будете охотиться за его деньгами. Вторая: в таких отношениях ему уготована роль защитника, который приумножит деньги своей любимой, превратив их в богатство, что приведет не только к улучшению качества жизни, но и превратит его в героя. Выигрывают оба.

Если вы встречаетесь с мужчиной, который зарабатывает недостаточно много, особое внимание обратите на то, насколько он честолобив. Если он не стремится к большему, на такого мужчину вы никогда не сможете положиться.

Встречаясь с состоятельным мужчиной (как, впрочем, и с любым другим), следует придерживаться нескольких правил.

1. Никогда не говорите мужчине, что деньги для вас важны. Дайте понять, что вам безразлично, богат он или нет. Он должен знать, что вы не оставите его в счастье и горе, здоровье и болезни (даже если это не так).

2. Предлагайте платить на равных, даже если не собираетесь этого делать. Это придаст мужчине уверенность, что вы равнодушны к его деньгам. Показывая свою финансовую независимость, позволяйте оплачивать то, что доставляет ему удовольствие. И обязательно дайте ему понять, что цените его поступок. Будьте внимательны, если мужчина соглашается, чтобы вы платили за себя в кафе, покупали сами билеты и т. д.: он либо скупой, либо охотник за вашими

деньгами. Что делать при этом, вы уже знаете.

3. Время от времени побалуйте своего мужчину подарком. Только не увлекайтесь. Удивив любимого подарком, вы заставите его подсознательно чувствовать, что он должен вознаградить вас за это. Помимо того, что он компенсирует ваш подарок своим, он компенсирует ваши расходы тем, что сам будет платить за вас.

4. Никогда не возлагайте на него оплату покупки существенной вещи, предварительно не посоветовавшись с ним, ни в коем случае не ставьте его перед фактом. Если вы сделали покупку после обсуждения с ним, то вы – любимая, получившая подарок. Если покупка сделана до обсуждения с ним, вы – хищница, которую заботит только одно – как бы побольше из него вытянуть.

5. Демонстрируйте умеренное удовольствие по поводу того, что имеет ваш мужчина. Великолепный дом, машина, одежда. Вы должны дать ему почувствовать, что большие деньги – естественная для вас обыденность.

6. Интересуйтесь его делами, спрашивайте, как он достиг такого положения. Проявление неподдельного внимания женщины к деловой жизни мужчины дает ему возможность выступить в роли учителя и наставника. Огромное удовольствие – похвастаться воспоминаниями о славных делах (которые он обязательно здорово приукрасит).

7. Первое время никогда не просите у мужчины денег напрямую. Можно намекнуть на это обстоятельство косвенно. Проговорите к слову, что у вас, например, возникли проблемы с неожиданной оплатой какого-нибудь счета и вы переживаете; старайтесь говорить доверительно, как с подругой. Вы увидите, что счет будет моментально оплачен. Но только после того, как вы упрямо откажетесь от его помощи. Если вам нужны наличные, вините себя за то, что не успели обналичить их вовремя. Когда мужчину прямо просят дать денег, он всегда испытывает крайне неприятное ощущение.

8. Тратя деньги своего мужчины, никогда не позволяйте ему видеть, на что вы их тратите: для него это всегда «пустые траты». Дайте ему понять, что вы ответственно относитесь и к своим и к его деньгам, обеспечив себе определенный уровень доверия.

9. Женщина, которая действительно не ценит деньги своего мужчины, может оскорбить его. Крупные денежные траты мужчина любит планировать. Ваши неожиданные желания будут выглядеть в его глазах по меньшей мере недальновидными.

Говорят, что найти мужа – это искусство, удержать его – профессия.

Для совершенствования ваших «профессиональных возможностей» дам еще несколько рекомендаций:

- **никогда не выдавайте секретов, которыми поделился ваш мужчина.** Если он обнаружит, что его тайна известна, то никогда больше вам не доверится;

- **не противоречьте ему, ставя его в неловкое положение перед другими людьми.** Публично критикуя, вы только обозлите его и утратите его доверие;

- **никогда не обращайтесь сказанное им против него самого.** Мужчина будет доверять вам и быть откровенным до тех пор, пока вы не воспользуетесь этой информацией, чтобы унижить его и взять над ним верх;

- **идите навстречу его сексуальным желаниям** (в рамках разумного и приемлемого для вас). Уступчивость в спальне ведет к общему доверию;

- **не унижайте себя.** Ваш мужчина должен знать границы дозволенного, которые переступить нельзя;

- **перемежайте нежную страсть с требовательной любовью.** Баланс между любовью и требовательностью – исключительно важный элемент воспитания доверия. Воспитание не может быть успешным, когда оно зависит только от игры чувств;

- **не позволяйте себе непостоянное поведение.**

Ваш мужчина должен знать, чего от вас ожидать.

Доверие в сочетании с психологической и сексуальной откровенностью позволит вам лучше понять нужды вашего мужчины и выработать свой стиль поведения.

И еще раз о пройденном.

- Вы можете верить, что ваш мужчина – самый лучший ваш друг. Но знайте, что есть и другие женщины, которые жаждут стать его лучшими друзьями.
- Будьте уверены, что ваш мужчина хочет заниматься с вами сексом. Но знайте, что он хочет заниматься сексом и с другими женщинами.

Теперь вам остается сделать так, чтобы вы стали единственной женщиной, с кем он хочет заниматься сексом и кому он хочет быть лучшим другом.

Мужчины – замечательные создания, способные на великую любовь, сочувствие, преданность, храбрость, щедрость и дружбу.

Вскрывая тайны, ложь и неписанные законы мужчин, вы овладеваете искусством быть женщиной. Это значит – быть готовой к любым перипетиям жизни, вооруженной всеми приемами борьбы. Надеюсь, что в вашей жизни они не понадобятся, но всегда успокаивает факт владения искусством, необходимым для выживания. Будьте сильными! В чем-то ваш мужчина грешен, а в чем-то нет. Если вы имеете все основания полагать, что ваш мужчина грешен во всем, без колебаний бросьте его. Там, откуда он пришел, много других!

Глава 6 Если у вас трудные времена

Если судьба бросает тебя на колени – вставай! Если она бросает тебя на колени снова и снова – что ж, разве это не лучшая поза для молитвы?
Этел Барримор, американская актриса

Вся наша жизнь – это череда мгновений. Одни наполнены смыслом и радостью: мы счастливы, и нам кажется, что жизнь на земле – это дар и великая привилегия. Другие мы называем трудными временами: теряем то, ради чего так упорно трудились, теряем любимого человека, смысл в жизни... Единственное, что мы чувствуем, – это боль. Есть только одно желание – чтобы она скорее прошла. Мы молим об этом Бога, судьбу. Но, к сожалению, одни молитвы помочь не смогут. Возможно, именно сейчас вы переживаете один из таких периодов. Или у вас уже бывали трудные времена? Почему это с вами случилось? Урок или наказание? Что нужно сделать, чтобы было легче пережить это время? В данной главе я постараюсь помочь вам разобраться в этих и многих других вопросах.

Все в жизни изменчиво. День сменяет ночь, зима превращается в весну, переходя в лето. И так до бесконечности. Изменения включают в себя смерть и возрождение. В каждый момент, даже сейчас, определенные клетки умирают и рождаются в вашем организме. Когда организм перестает видоизменяться и воспроизводить себя, он прекращает свое существование. Это смерть.

Но люди относятся к изменениям без радости. Часто мы стремимся сделать все, чтобы не допустить изменений, остаться теми, кто мы есть, хотя нас настойчиво подталкивают в правильном направлении. **Мы боимся перемен, так как они лишают нас чувства безопасности.** Перемены грозят нам потерями: теряем молодость, стройную фигуру, теряем работу, мечты и энергию, требующуюся на их осуществление. Нас пугает, что наши дети вырастут, что смерть унесет наших близких и родителей, что мы потеряем любимых.

Но потери неизбежны. Вся наша жизнь – это серия расставаний, которые никогда не даются легко. Но с другой стороны, расставания – это и встречи нового. До тех пор пока мы живы, мы всегда будем попадать в полосы кризисов и невзгод, результатом которых будут потери. И всегда будем выходить из них. Подобный цикл – разрушение и последующее воссоздание – характерен для Вселенной в целом.

Трудные времена называются трудными, потому что в нашей жизни происходят непростые

изменения. Но именно они дают возможность для нашего прозрения и обновления. Именно в это время мы с особым вниманием смотрим на свою жизнь и место в ней, на наши взаимоотношения с людьми, на себя. В результате изменений мы чувствуем боль, но именно она помогает нам раскрыться до конца. Боль и отчаяние ускоряют процесс, который помогает выявить те сокровища нашей души, о которых мы даже не подозревали.

Все рассказы о трудных временах, о которых я слышала от своих клиентов и друзей, похожи в одном: когда тяготы заканчивались, на смену боли приходило ощущение новой силы и душевного спокойствия.

Я никогда не забуду уроков моего духовного наставника, которые помогли мне пережить трудные времена. Я с благодарностью вспоминаю их. *«Господь не посылает испытаний, которых ты не можешь выдержать, – говорил он. – Жизнь всегда будет меняться, и это хорошо. Покой – это не жизнь, это застой и смерть. Изменения неизбежны, поэтому прекрати сопротивляться и отдайся течению жизни. Научись жить с болью. Посмотри, как течет река: на ее пути встречается много препятствий. Что делает вода? Она течет. Даже если ее путь перегородил камень. Будет ли вода течь по прямой, бесплодно пытаясь своротить валун? Нет, она просто обогнет препятствие. Она разделится, найдет новое русло, зальет берега, если понадобится, сделает все, чтобы обойти препятствие. Так поступит река.*

Но люди поступают иначе. Они начинают сопротивляться и яростно атаковать возникающие препятствия. А тем самым лишь усложняют ситуацию. Мы ничему не учимся у природы, которая подсказывает: уступи, приспособься, ищи другие пути. Способы, которые ты ищешь, чтобы справиться с проблемой, – это направление, подсказанное Вселенной. Она всегда направляет нас на самый лучший путь, даже если мы сначала его не видим».

Но, к сожалению, мы продолжаем сопротивляться, даже если у нас есть возможность измениться. Мы упорно и настойчиво выбираем желание остаться прежними, жить в привычном, ограниченном мире, в зоне комфорта и благополучия. Мы стремимся сделать все события нашей жизни ясными и предсказуемыми. Обрести уверенность, безопасность и ощущение контроля над ситуацией.

Что же это за неведомая сила «зона комфорта», за которую мы так цепляемся?

Это привычное место и привычный образ действий. Зона комфорта построена из рутинных повседневных занятий, отношений с людьми, которых мы привыкли видеть. О том, как мы привязаны к зоне комфорта, может говорить наше раздражение, возникающее, если мы не находим вещи на привычных местах, если наше постоянное место на парковке занято другой машиной. Для нас важно даже спать на определенной стороне кровати! В этом нет ничего предосудительного, если мы стремимся жить с максимальным комфортом.

Проблема наступает тогда, когда попытки сохранить привычные комфортные условия вступают в противоречие с жизненно необходимыми изменениями.

«Мы так хорошо жили в старой квартире, зачем нам подвергать себя риску, покупая новую?»

«Меня так устраивали наши отношения, почему он требует большего?»

«Почему ребенок больше не хочет заниматься музыкой? Теперь придется искать ему новое занятие».

Все это иллюстрирует наше отношение к переменам. Придется меняться, а это вызывает дискомфорт, гнев, сопротивление. Чем больше перемен происходит в нашей жизни и чем они значительнее, тем сильнее сопротивление и больше страданий оно причиняет. Мы становимся упрямыми и негибкими, а жизнь теряет былой смысл. Наши попытки и старания удержать комфортное состояние и ощущение стабильности не приводят к желаемым результатам. Перемены все равно происходят, хотим мы этого или нет.

Страх мешает изменить образ жизни, работу, которая перестала удовлетворять, отношения, зашедшие в тупик. И чем дольше мы ждем, тем хуже себя чувствуем, тем труднее становится принять окончательное и правильное решение.

Наступает момент, когда события выходят из-под контроля и переворачивают всю нашу устоявшуюся жизнь. Дело в том, что существует только два способа:

либо вы сами выбираете путь перемен и развития, либо вас вынудят это сделать. Если вы не хотите меняться самостоятельно, то вселенский разум «поможет» вам измениться.

Выбирая первый путь, вы имеете возможность осознанно входить в процесс изменений, на втором вас может поджидать множество неожиданностей.

Например, таких, которые произошли с моим другом.

Пример

На протяжении нескольких лет он был в очень нездоровых и утомительных отношениях с женщиной, которая использовала и третировала его. Печально было наблюдать, как сильный, уважаемый многими людьми мужчина позволял своей жене эмоционально угнетать себя. Я снова и снова выслушивала его печальные откровения о тяжелых и убивающих его отношениях. Он отказывался прислушиваться к моим советам, порвать отношения с этим человеком.

Однажды он неожиданно приехал ко мне и рассказал, что его жена ушла к другому. «Она меня бросила. Меня, который прожил с ней столько лет, который терпел все ее причуды и все равно любил ее. Это несправедливо. Я думал, что все наладится, и не был готов к такому повороту событий. Мне надо было уйти раньше, чтобы не доводить ситуацию до такой крайности. Теперь я понял, как ты была права».

Я слушала его, а про себя думала: «Слава богу, что наконец Провидение вмешалось в эти отношения. У мужчины не хватало решимости изменить свою жизнь, прекратить эти мучительные отношения, и Господь решил взять его судьбу в свои руки и удалить эту женщину из его жизни». Мне тяжело было видеть, как страдает друг, но в глубине души я была рада. Первый шаг уже сделан, теперь многое будет зависеть от него. Я знала, что **пройдет немного времени и он будет благодарен высшей силе, которая вывела его из этих болезненных отношений. К сожалению, она больше заботится о развитии его души, чем он сам. И сделала за него то, чего он не смог сделать сам.**

Конечно, приятно осознавать, что сам Господь заботится о тебе и принимает ответственные решения. **Но вы должны понимать, что в этом случае вы «урок» не выучили.**

Вы снова и снова можете попадать в аналогичные ситуации и испытывать страдания, пока не научитесь принимать ответственность за выбранный вами путь перемен и развития.

Понятно, что мы не всегда готовы к переменам, медлим с решением, потому что не уверены, насколько оно правильное. Как выстроить отношение к событиям, что делать со своим страхом? Но если ждать более благоприятных условий или подходящего времени – не дождетесь никогда. Чем сильнее страх контролирует вашу жизнь, тем больше энергии вы теряете. Нет большего наказания для себя, чем жить в постоянном страхе – страхе неудач, страхе перемен, страхе быть отвергнутой, страхе совершить ошибку, страхе рискнуть. Страх заставляет вас погружаться в бесплодные раздумья, не позволяет желать, мечтать, радоваться. Он буквально замораживает вас. А лишая вас сил и уверенности, страх приобретает еще большую силу. Побороть страх может только ваша храбрость. Вы никогда не обретете уверенность, если не наберетесь храбрости вступить в зону неизвестности.

«Я знаю, что развод – это лучший выход для меня. У меня с мужем давно нет ничего общего, мы перестали быть близкими, и, кроме раздражения, он ничего у меня не вызывает. Но может быть, все браки со временем принимают такую форму? Возможно, я смогу быть счастливой, приняв это?» Сомнения не исчезнут, пока вы не совершите изменения и не узнаете, как они повлияли на вашу жизнь. Я хочу, чтобы вы меня правильно поняли. Я не призываю вас менять свою жизнь каждый день. **Но если в душу закрадываются сомнения, вы начинаете колебаться, значит, возникают предпосылки к началу перемен. Не пренебрегайте этими**

сигналами.

Ваши страхи, эмоциональные программы, недостатки могут стать вашими друзьями и союзниками. Страх перед переменами также может стать вашим союзником. Чтобы это произошло, вам необходимо прекратить сопротивляться принятию решения. И предоставить событиям идти своим чередом. Представьте, если бы вы знали точно, что это событие в вашем будущем произойдет, вы бы спокойно приняли ответственное для себя решение и не стали бы сопротивляться. Но так не бывает. Мы должны принимать решения, не зная о результате, мы должны предоставить всему идти своим чередом, и только в конце мы узнаем результат. Это-то и пугает нас больше всего – неизвестность и пустота. Но как ни парадоксально, именно так можно увидеть собственный потенциал.

Природа не терпит пустоты. Как только в нашей жизни образуется пустое пространство, оно тут же будет заполнено чем-то новым. Новой встречей или знакомством, новой работой – да много чем. Но пока вы не освободитесь от того, что более вам не нужно, вы не сможете получить новое.

Господь не будет отягощать вас своими дарами, если у вас и так всего слишком много. Он будет ждать, когда ваши руки освободятся и вы будете готовы принять его подарок. Чтобы получить новый подарок, вам необходимо избавиться от старого!

Земля – это огромный школьный класс. Мы живем и постоянно учимся. Трудности и препятствия – это часть нашей жизни. Все зависит от того, как мы их встречаем и как к ним относимся.

Если ваша личная жизнь не складывается, или работа идет не так, как бы вам хотелось, разлад в семье, или здоровье оставляет желать лучшего, вам может показаться, что вы этого не заслужили. Наказаны за что-то. **Это главная ошибка, которую многие совершают по отношению к собственной жизни.** Они полагают, что проблемы и препятствия, которые возникают на их пути, – это плохо. Их нужно преодолеть как можно быстрее, избавиться от них. И не хотят понять, что борются с собственной судьбой. Жизнь превращается в постоянные военные действия с собой, и неудивительно, что трудные времена не проходят, а человек находится в состоянии стресса. Он изможден и несчастен.

А ведь каждая проблема или трудность, с которой вы сталкиваетесь, – всего лишь возможность чему-то научить вас. Она способствует вашему развитию, которого нельзя добиться другим способом.

Может быть, до сегодняшнего момента вы не рассматривали свои трудности достаточно подробно, чтобы увидеть ту пользу, которую могли бы из них извлечь. Чтобы понять, что они – это всего лишь новый урок, который вам предстоит усвоить.

- Если бы у нас не было проблем, как бы мы узнали о своей силе?
- Если бы не боролись, как бы мы узнали, что такое выносливость?
- Если бы не существовало задержек, как бы мы научились терпению?
- Если бы мы не научились держать удар, то никогда бы не стали упорными.
- Если бы мы не познали безнадежность, мы никогда бы не обрели веры.
- Если бы мы не страдали, то никогда не научились бы состраданию.

Вспомните, когда вы учились в своей жизни самому главному? Когда вы узнали себя и сумели закалить свой характер? Это происходило именно в момент, когда в вашей жизни наступали трудные времена. Осознайте их пользу и примите свои проблемы и трудности как подарок. Рассматривайте их как уроки и учитесь на них. Если возникли препятствия, нет лучше способа увидеть свои заблуждения и понять, что в вашей жизни не все правильно. В моей жизни не раз возникали черные полосы, когда одна проблема сменяла другую. Меня охватывала волна ужаса и отчаяния. В душе закипал гнев: насколько несправедлив мир по отношению ко мне! Я чувствовала себя преданной и злилась на себя, что перестаю контролировать свою жизнь. Но когда я оглядываюсь назад и вспоминаю самые значительные периоды своей жизни, я

вспоминаю именно эти моменты. Именно тогда я училась мужеству и терпению, заслужила собственное уважение.

Мы открываем в себе мужество не тогда, когда изо дня в день счастливы. Мы открываем его, выживая в трудные времена и бросая вызов невзгодам. Невозможно стать храбрым, если происходят только прекрасные события.

Я осознала, что неприятные события на самом деле помогали залечивать мои эмоциональные раны, которые возникли в душе задолго до появления трудностей. Все, что происходило со мной, было несправедливо и очень больно. Но я лицом к лицу встретилась с тем, чего пыталась избегать. Боль утраты, боль ревности, боль разочарований и потери иллюзий. Не важно, какую ты испытываешь боль, она несет в себе урок.

Человек имеет тело, разум и душу. На протяжении своей жизни мы тренируем свое тело, чтобы оно было здоровым, гибким и красивым. Любая тренировка, даже простая зарядка, требует от нас усилий. Но мы делаем это. Мы также тренируем свою память начиная с детских лет, и этот процесс длится всю жизнь. Умственные упражнения требуют не меньшего напряжения и усилий, чем физические. Но мы идем на это. Тогда почему мы забываем о душе? Что является тренировкой души? Боль и страдания.

Не так просто – переживать трудные времена и принимать их как дар. Как человеческие существа, мы стараемся сторониться несчастий. Это естественно. Никогда не надо судить себя за то, как вы переносите страдания, – не существует «правильного» или «неправильного» способа пережить трудности. То, что мы не любим трудные времена, может означать, что мы еще не раскрыли до конца свой дар.

Чудо заключается в том, что, каким бы ни было наше отношение к невзгодам, независимо от того, по своей воле или не по своей, мы через них проходим, мы все равно через них пройдем, и результатом этого пути будут новая сила и новая мудрость.

Лучший способ превозмочь боль и кризис – это не сопротивляться, то есть не избегать чувства дискомфорта, а, наоборот, сознательно его эксплуатировать. Говорить о тех вещах, которые вас беспокоят. Найти людей, которые выслушают вас, найти себе место, где вы можете пострадать. Страдайте и переживайте так, как умеете. Плачьте, если не можете удержать слез. Вам есть за что себя жалеть. Страдайте, если вам это необходимо, пока ваша душа не насытится и не отдохнет. Поверьте, побыв в своем горе так, как требует душа, вы почувствуете умиротворенность. Снова почувствуете себя защищенной, утешенной, как будто кто-то ухаживал за вами в это время тяжких испытаний. Я желаю, чтобы у вас было больше счастливых моментов и меньше печалей. Но если трудные времена все-таки наступили, пройдите через них с любовью.

События или препятствия, которые возникают в трудные времена, мы, по собственному незнанию, считаем врагами. **Но есть враг, сила которого может быть более опасна. Это ваше собственное сознание.** Сила вашего сознания способна сделать вас счастливой, но она же может сделать вас несчастной. Вы либо можете заставить эту силу работать на вас, либо она будет работать против вас. Чтобы превратить собственный разум в своего друга, необходимо понять, как он работает. Наше восприятие реальности – результат эмоций и чувств по поводу определенных событий. Наш разум проецирует эти эмоции на ситуации, которые не должны были вызывать подобных чувств.

Пример

Представьте, что вы познакомились в кафе с симпатичным мужчиной. Беседа с ним захватила все ваше внимание. Вы рассуждали о жизненных вещах, были немного смущены тем, что слишком раскрылись, но в то же время рады ощущению схожести мыслей и приятной близости знакомства с этим мужчиной. На следующий день вы хотите поблагодарить своего нового знакомого. Звоните ему и, не застав его дома, оставляете на его автоответчике сообщение с благодарностью за прекрасный вечер. Просите перезвонить вам.

Проходит несколько дней, но ваш новый знакомый не звонит. Как ваш разум воспринимает эту информацию? Скорее всего, так: «Я не понравилась ему. Может быть, наговорила лишнего. Как только я становлюсь откровенной, я начинаю отпугивать людей». Что делает ваш разум? Он воспринимает полученную информацию (в данном случае отсутствие звонка) и проецирует на нее собственное заключение. Проходит еще несколько дней, ваша тревога нарастает, а разум подливает масла в огонь. «Скорее всего, я произвела впечатление женщины, у которой проблемы, раз я веду такие разговоры с совершенно незнакомым человеком. Он, наверное, не хочет видеть меня. Не стоило так раскрывать свою душу. Или я чем-то обидела его. Может, нужно позвонить и выяснить это? А что, если он скажет что-то грубое? Нет, лучше подожду его звонка». Ваш разум контролирует ваше состояние, не давая сконцентрироваться на работе, все валится из рук, вы чувствуете себя отвратительно. Ругаете себя за лишнюю откровенность.

И вот неожиданно раздается звонок. Это ваш знакомый. Он просит извинения, что не смог перезвонить, потому что только что вернулся из командировки. Но как только прочитал сообщение, сразу перезвонил вам.

Знакомая ситуация? Что происходит с вами? Вы сразу забыли обиду и чувство заброшенности. Будто этого и не было. Но это было! Целую неделю вы провели в отчаянии. Что было источником ваших страданий? Ваш собственный разум. Что же произошло на самом деле? Я имею в виду – в действительности. Ровным счетом ничего. Все, что с вами было, – результат вашего воображения. Ваш разум создал реальность, где вас предали и сделали вам больно. Ситуация казалась реальной, но она не была реальностью. Такое происходило и с вами, и со мной много раз. Нагл разум создает собственный сценарий, который мы читаем, действуем по нему, не задавая себе вопросов и не пытаясь понять, почему мы это делаем.

Наши ощущения во многом зависят от того, насколько реальными мы их считаем. Другими словами, можно сказать, что **наше восприятие реальности субъективно**. Если вы чувствуете, что людям с вами плохо, вы сделаете так, что им действительно станет с вами дискомфортно. Мы воплощаем собственные мысли и представления в жизнь. И чем сильнее наши мысли и эмоции, тем реальнее становится их воплощение.

Мы не пытаемся увидеть реальность такой, какая она есть, а лишь стремимся найти подтверждение тому, что существует в нашем воображении.

Если человек не понравился вам с первой встречи, в дальнейшем даже самые позитивные его поступки вы будете расценивать не в его пользу, а ваш разум будет стремиться подгонять его поведение под придуманную схему.

Неуправляемое сознание способно превратить самую невинную ситуацию в болезненное событие. Оно может создать проблему на пустом месте. Именно сознание может вас лишить покоя и уверенности в себе.

Но есть у него и обратная сторона. Сила сознания может вас сделать как несчастным, так и счастливым.

Научитесь понимать свой разум. Самой важной переменной, которую вы должны совершить в своей жизни, должно стать изменение образа мыслей. Мудрость, которая дошла до нас из далеких времен, гласит:

- мысль обладает силой;
- мир таков, каким мы его воспринимаем;
- вы таковы, каким себя видите.

Вы должны осознать способ действия вашего сознания и выбрать то, что наиболее полезно для вас.

В этом вам могут помочь специалисты, которые научат наблюдать за собственными мыслями, не отождествлять себя с ними. А также научат некоторым приемам изменения вашего

образа мысли. Это позволит вам освободиться от панических настроений, связанных с восприятием многих вещей не такими, какие они есть на самом деле. Освобождение будет означать, что вы тот, кто вы есть, жизнь является тем, что она есть, и это прекрасно. Освобождение будет означать вашу уверенность в том, что все будет так, как должно быть, что ни делается – все к лучшему.

Предлагаю вам пройти тест, который поможет определить, насколько вы способны решать свои проблемы.

ТЕСТ «НАСКОЛЬКО ВЫ СПОСОБНЫ РЕШАТЬ СВОИ ПРОБЛЕМЫ»

Ответьте на следующие вопросы.

1. Рассказываете ли вы кому-либо о своих проблемах, неприятностях?

- а) нет, это мне не помогло бы (3 очка);
- б) да, если есть подходящий собеседник (1 очко);
- в) не всегда, людям хватает своих забот (2 очка).

2. Сильно ли вы переживаете свои неприятности?

- а) всегда и очень тяжело (4 очка);
- б) все зависит от обстоятельств (0 очков);
- в) смиряюсь, ведь любой неприятности рано или поздно приходит конец (1 очко).

3. Что вы делаете, когда чем-то сильно огорчены?

- а) позволяю себе удовольствие, о котором давно мечтал(а) (0 очков);
- б) иду к хорошим друзьям (2 очка);
- в) жалею сам(а) себя, отсиживаюсь дома (4 очка).

4. Близкий человек обидел вас. Как вы поступите?

- а) спрячусь в свою раковину (3 очка);
- б) потребую объяснений (0 очков);
- в) пожалуюсь каждому, кто готов мне посочувствовать (1 очко).

5. В минуту счастья:

- а) я не думаю о несчастье (1 очко);
- б) не покидает тревога, что счастье быстро пройдет (3 очка);
- в) не забываю о том, что и огорчений в жизни немало (5 очков).

6. Как вы относитесь к психологам?

- а) я не хотел(а) бы стать их клиентом (4 очка);
- б) многим людям они могли бы помочь (2 очка);
- в) в решении душевных проблем человек в силах помочь себе сам (3 очка).

7. Судьба, по вашему мнению:

- а) постоянно испытывает вас (5 очков);
- б) несправедлива к вам (2 очка);
- в) благосклонна к вам (1 очко).

8. О чем вы думаете после ссоры с близким человеком, когда гнев проходит?

- а) о хорошем, что было у вас в прошлом (1 очко);
- б) втайне мечтаю о мщении (2 очка);
- в) о том, сколько вытерпел(а) от нее (него) (3 очка).

Подсчет очков: суммируйте результаты.

Если вы набрали от **7 до 15 очков**. Вы легко миритесь с неприятностями, даже бедами, так как способны трезво их оценивать. Ценно и то, что вы не склонны жалеть себя (слабость присущая многим). Ваше душевное равновесие достойно восхищения! Думается, что ваш партнер способен это почувствовать и оценить и ему рядом с вами спокойно.

16–26 очков. Вы часто ропщете на свою судьбу, предпочитаете «выплескивать» свои переживания на других. Вам необходимо чье-то сочувствие. Но может быть, лучше научиться понимать, что с вами происходит? Вряд ли вашему партнеру нравятся ваши жалобы и недовольство жизнью. В конце концов, ему может это надоесть. Задумайтесь над этим.

27–36 очков. Вы не справляетесь со своими бедами. Возможно, поэтому они так вас и терзают. Вы замыкаетесь, нередко жалея себя. Но подумайте над тем, как это может сказаться на ваших личных взаимоотношениях. Ведь что может дать другому тот, кто слишком заиклен на негативном и не умеет справляться с трудностями? Будь у вас волевой характер при ваших хороших задатках, вы успешно справлялись бы с трудностями и неприятностями, ведь они подстерегают не только вас.

Я часто думаю о том, что у нас было бы меньше плохих времен, если бы в хорошие мы чаще раскрывали свои сердца и не забывали щедрее делиться любовью и тем, что у нас есть.

Кризис заставляет увидеть жизнь в истинном свете:

- Он пробуждает все самое лучшее, что заложено в природе человека.
- Он дает проявиться нашему состраданию, нашей щедрости, нашей доброте.
- Он помогает переступить через наши различия и радоваться нашей общности. В этом проявляется великая сила ЛЮБВИ.

Пребывая в отчаянии, протяните руки к другим, и они в свою очередь потянутся к вам.

Скажите им: «Мне нужна помощь» – и помощь чудесным образом придет.

В жизни гораздо больше ресурсов, чем мы можем себе представить: друзья, знакомые, люди, которые нас любят.

Иногда лишь после трагедии или какой-то потери мы узнаем, как нас любят и насколько мы значимы для других. Будьте внимательны, когда наступают трудные времена, отдайтесь в их власть, пройдите через них с любовью и найдите ответы, почему они пришли, чему они учат вас.

Сдайте, наконец, этот экзамен, чтобы со спокойной душой готовиться к следующему. Но уже с мудростью, знаниями, со стойкостью.

Глава 7

«Со мною вот что происходит...». «Парадокс страсти» и многое другое

Любовь окрыляет: один становится птицей, другой – летучей мышью.
Ванда Блоньская, польская журналистка

Были ли у вас когда-нибудь близкие отношения, которые начинались любовью, а заканчивались ненавистью?

Случалось ли так, что сначала вы вспыхнули страстью к партнеру, а потом отношения с ним стали скучными и обыденными?

Приходилось ли вам любить и доверять, а потом чувствовать себя преданным?

Одним из самых неприятных среди пережитых мной чувств было недоумение, с которым я наблюдала, как на моих глазах разваливаются отношения с любимым человеком.

Мне казалось, я потеряла рассудок. Что происходит? Из-за чего мы перестали понимать друг друга и нам стало трудно быть вместе? Неужели моя любовь прошла?

В этой главе порассуждаем о том, как и почему портятся близкие отношения, любовь сменяется ненавистью, а страсть – безразличием. Научившись различать первые тревожные симптомы, вы сумеете не потерять любовь, избежать распада отношений.

Любовная близость есть величайшее наслаждение, которое можно испытать с другим человеком. Возникает чувство гармонии и единства, и мир вокруг приобретает смысл. В надежде пережить хотя бы несколько мгновений этого волшебного состояния вы мечтаете обрести настоящую любовь.

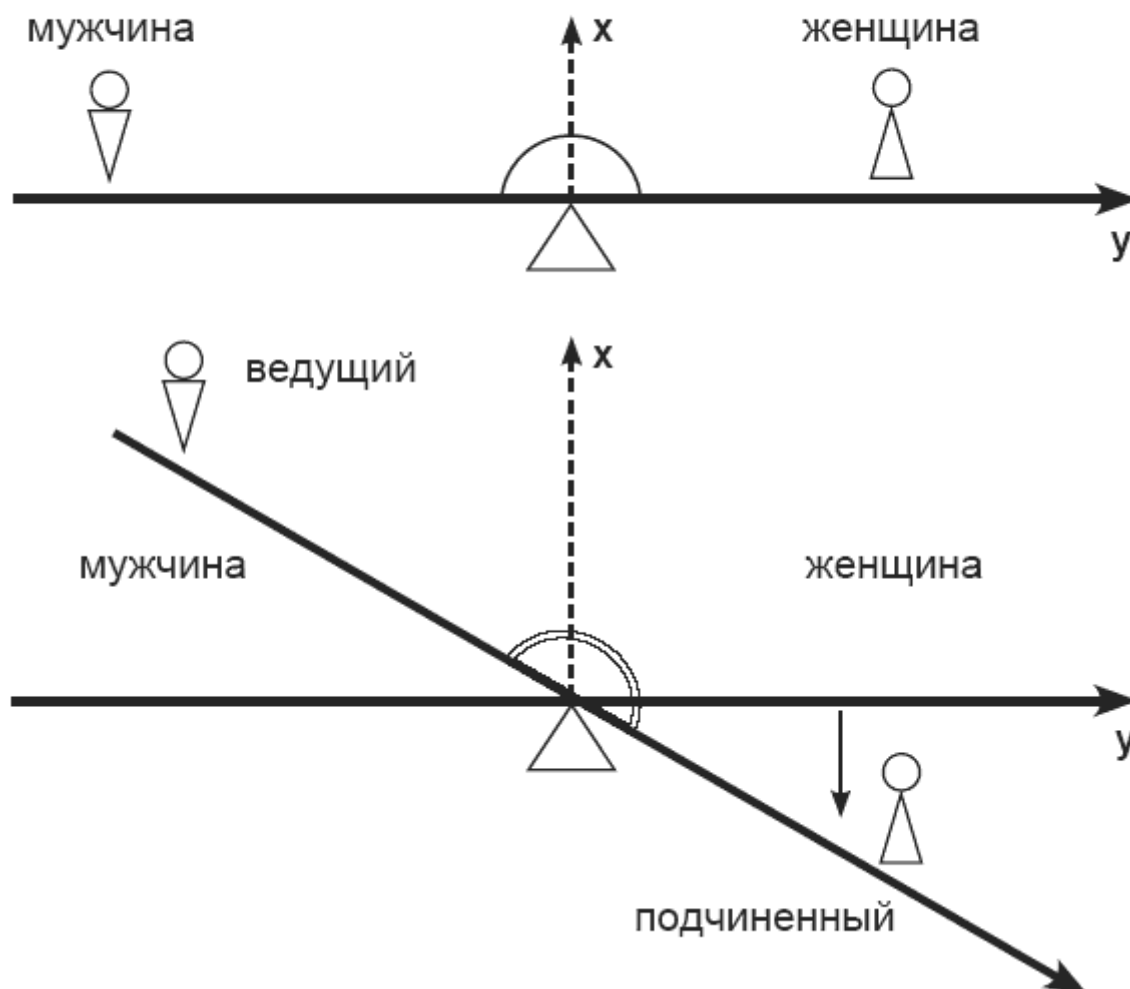
Но у светлой мечты есть и обратная, темная сторона: отсутствие влечения к партнеру и как результат ответная холодность; досада из-за постоянной занятости и нехватки времени для любовных встреч; страх от незнания того, что творится в душе любимого; боль от ощущения растущей отчужденности, неискренности, разочарований и грядущего разрыва.

Любовь может обернуться для вас сущим кошмаром! От любви действительно можно сойти с ума. И не имеет значения, кратковременны или длительны были ваши отношения.

Профессор психиатрии Калифорнийского университета Дин К. Делис такой парадокс любви назвал «парадокс страсти», дав определение каждому из участников отношений. Партнер, который более увлечен отношениями или более влюблен, а тем самым занимает подчиненное положение, называется «подчиненный», в то время как менее увлеченный партнер, занимая ведущее положение, называется «ведущий». Этой терминологией мы будем пользоваться в дальнейшем.

Для того чтобы понять, как включается и на чем строится «парадокс страсти», предлагаю рассмотреть рисунок.

Баланс



Все мы помним из детства любимое занятие – качели. Принцип получения удовольствия состоит в том, что участники игры должны прикладывать одинаковые усилия. Как только один из участников нарушает баланс, прикладывая больше усилий, его сторона качелей резко отклоняется вниз. По принципу закона сохранения энергии усилия второго партнера будут минимальными, чтобы сумма сил оставалась величиной постоянной.

Как видим из рисунка, взаимоотношения также подвержены этому закону. Другими словами: **чем больше любви требует более увлеченный партнер, тем меньше потребность другого отдавать.**

Из личного опыта и опыта работы с клиентами я знаю, что как мужчины, так и женщины могут занимать «подчиненное» и «ведущее» положение в разные периоды одной и той же любовной связи. Это позволяет сделать заключение, что все люди в равной степени переживают обе формы любви. Никто, даже эмоционально здоровые люди, не застрахован от боли, приносимой любовью, когда она отклоняется от положения равновесия.

Рассмотрим пример взаимоотношений, в которых возникает «парадокс страсти».

Пример

Виктория – блондинка, 27 лет. Внешняя привлекательность и приятная манера держаться позволяли ей постоянно быть в центре внимания мужчин. Она работала в адвокатской фирме, хозяином которой был Михаил.

Михаил, 35 лет, бизнесмен, юрист, специализирующийся на налогах. При первом нашем знакомстве он всячески старался скрыть душевное волнение от воспоминаний: он влюбился в Викторию, женщину, принешую ему и высочайшее счастье, и глубочайшее отчаяние. Вот что они рассказали.

Михаил:

«Первый раз я увидел Викторию, когда она пришла наниматься на работу в мою фирму. Она была настолько привлекательна, что я сразу подумал о романе с ней. У меня уже долгое время никого не было. Последний роман унес не только эмоциональные силы, но и серьезно подорвал мои материальные ресурсы. Поэтому я с головой погрузился в работу. Виктория поразила меня своей внешностью, чувством юмора, дружелюбием в общении.

Она обладала прекрасными профессиональными способностями, и это помогло мне преодолеть психологический барьер страха новой связи».

Виктория:

«Не хочу показаться тщеславной, но я устала от приставаний мужчин. А Михаил явно не собирался приставать ко мне. Это меня заинтриговало: а как бы он повел себя, если бы был влюблен? Свой выбор на нем я остановила, потому что мне понравились его остроумие, уверенность в себе и уважение, каким он пользовался у персонала своей фирмы. Он выглядел сильным мужчиной, профессионалом своего дела. Он проводил много времени на работе, но в этом и было некое очарование».

Как это часто случается, Виктория и Михаил не слишком хорошо знали друг друга, когда взаимная симпатия переросла в роман. Они имели определенные представления о своих потребностях, которые определяли сценарий их взаимоотношений и являлись движущей силой, управляющей их поведением.

Наши потребности можно разделить на два типа: **основные** и **специфические**. Основные – это потребность в общении, близости, сексе и одобрении. Специфические потребности определяют конкретные предпочтения во всем – от системы ценностей, профессии до цвета волос и физического облика.

Желание удовлетворить свои потребности стимулирует нас к поиску того, кто сможет это сделать. Форма взаимоотношений может быть разной: дружба, деловые отношения или влюбленность. Когда мы встречаем человека, который, по нашим представлениям, может удовлетворить наши специфические потребности, мы переживаем чувство любви.

Специфические потребности формируются под влиянием множества факторов: родители, культурные особенности, обстоятельства, окружающие нас люди.

У всех разные склонности, определяющие то, как мы влюбляемся. Некоторые влюбляются постоянно, некоторые – только один раз. Одни влюбляются сразу, другие – только после того, как хорошо узнают человека. Любимый человек может стать средоточием наших надежд и желаний, у нас появляется новое чувство восторга от жизни.

Желание удовлетворить специфические потребности объясняет тот факт, почему мы влюбляемся в человека, которого почти не знаем. Если произошло совпадение большого количества специфических особенностей, то влечение довольно быстро перерастает в страстную влюбленность. Наше воспаленное сознание не может отличить слепое увлечение от настоящей любви. Чувства становятся неуправляемыми, эмоции выходят из-под контроля.

Пример

«Я думал только о ней, забыв обо всем остальном, – рассказывал Михаил. – Меня пугала степень неуправляемости моих чувств. От этого страдала работа. Раньше я был аккуратен, теперь постоянно все забывал и искал повода встретиться с Викторией. Репетировал, что я ей скажу».

Невозможность предвидеть исход отношений заставляет влюбленного неуверенно чувствовать себя и испытывать страх. Риск в любви, как и любой риск, способствует выделению в мозг особых веществ, которые заставляют нас действовать оптимально для того, чтобы выжить. В ситуациях, где существует реальная угроза жизни, это свойство помогает нам бороться с трудностями, быть сильнее, терпеть боль, сконцентрироваться на источнике опасности. Однако эти мощные стимулы производят побочный эффект: они вызывают приятные ощущения. **Когда вы влюбляетесь, возникает романтический эквивалент ситуации угрозы для жизни:** дрожь от ожидания, учащенное сердцебиение, сексуальная энергия позволяет заниматься любовью всю ночь и на следующий день чувствовать себя нормально. Ваши чувства обостряются. Потеря контроля над собой вызывает у вас повышенно-радостное настроение. Рождается страсть.

Потеря контроля над чувствами рождает как страсть, так и опасение. **Мы боимся потерять любовь. Эта боязнь открывает в нас такие чувства, как ревность, подверженность навязчивым идеям и неуверенность в себе.** Если мы видим признаки отдаления в поведении нашего партнера, по логике вещей мы должны отказаться от отношений, чтобы избежать душевной травмы. Однако, вложив огромную часть наших чувств в другого человека, мы внутренне протестуем против этого, признаки отдаления порождают в нас еще большую страсть, а страсть имеет особенность отфильтровывать плохие сигналы, концентрируясь только на хороших. Эти чувства заставляют нас предпринимать определенные шаги, чтобы обрести душевный контроль над партнером. Главное оружие в этом арсенале – привлекательность и способность притягивать. Для этого мы используем большое количество приемов, чтобы быть восхитительными в глазах партнера.

Пример

«Когда я заинтересовалась Михаилом, я начала серьезно работать над своей внешностью. Обновила практически весь гардероб, делала менее строгую прическу, добавляла лишнюю каплю духов. Внимательно выслушивала его замечания, на собраниях садилась либо рядом с ним, либо напротив», – вспоминала Виктория.

Михаил:

«Когда я понял, что нравлюсь Виктории, я начал заботиться о том, как выгляжу. Купил себе модный итальянский костюм, который не шел ни в какое сравнение с моим старым. Бриться стал два раза в день, хотя раньше делал это один раз».

Выглядеть так, как нравится вашему партнеру, хочется из желания показать ему, насколько вы совместимы и подходите друг другу. В период ухаживания, когда вы выясняете для себя, насколько подходит вам партнер или совместимы ли вы с ним, улучшения не представляют

особой опасности.

Этот период сопровождается подарками и совместным времяпровождением. Вы даже можете заняться самовоспитанием, подавлять свои вредные привычки и управлять негативными эмоциями, а также повышать образовательный уровень, проявлять заинтересованность его увлечениями и заботами. Люди, обычно заботящиеся о деньгах, замечают, что любовь к партнеру переворачивает их систему ценностей. Высшей целью становится удовлетворение желаний возлюбленного, а деньги становятся лишь средством достижения этого.

Желание влюбленных направлены на то, чтобы получить подтверждение уверенности в чувствах любви партнера. Как только это наступает, они успокаиваются и продолжают жить дальше.

Наступает баланс во взаимоотношениях. Чувства становятся более или менее равны по силе притяжения. То, сколько чувств вкладывают во взаимоотношения, уравнивается количеством потребностей, которые удовлетворяются.

Но на пути к достижению желаемого баланса находится ловушка: любовные отношения так зависят от жажды наслаждения и страха быть отвергнутыми, что сохранять равновесие почти невозможно.

Источником возникновения дисбаланса во взаимоотношениях является сила «притягательных качеств», или то, какое впечатление мы производим на людей. Опыт показывает, что пары с одинаковыми уровнями притягательной силы имеют больше возможности удерживать баланс отношений. Внешние качества, такие как власть, слава, талант, молодость и сексуальность, играют роль только на первом этапе взаимоотношений. В дальнейшем отношения будут строиться на других качествах, таких как душевная теплота, жизнерадостность, открытость, честность, доверие и творческий подход.

Некоторые считают, что внешние качества не должны иметь значение, но в действительности обычно все-таки имеют. «Парадокс страсти» показывает, что дисбаланс притягательной силы может привести к угасанию и разрыву отношений.

Что и произошло у Михаила с Викторией.

Пример

«Это произошло на корпоративной вечеринке, когда мы официально представились парой. Наш роман продолжался уже три месяца, и о нас ходили слухи. Официальное представление мы позволили, когда уже были «помолвлены», то есть представили друг друга нашим родителям и официально объявили им, что хотим быть вместе. У меня на вечеринке возникло двойное чувство. С одной стороны, это был мой триумф, именно я был с самой привлекательной женщиной. Но немного позже мое настроение изменилось. Переходя от одной компании к другой, как это делали все, я стал замечать, что Виктория, как всегда, была центром внимания мужчин. Она смеялась, болтала с ними в обычной своей манере. Внезапно я понял, что она флиртует. Мне показалось, что на нее больше обращают внимания, чем на меня. Она лучше выглядит и более общительна, чем я. У меня появилось чувство, что эти люди значат для нее больше, чем я. Весь вечер я не мог отделаться от ощущения, что я ей надоел».

Так Михаил впервые оказался в положении «подчиненного».

Когда влюбленный осознает, что его партнер более привлекательный, чем он сам, им овладевает ощущение, что он недостоин партнера. У него рождается страх, что его могут отвергнуть. Это порождает беспокойство и бессилие.

Пример

«Я думал, как бы побыстрее уйти с этой вечеринки и остаться вдвоем с Викторией. В конце концов я не выдержал и предложил ей уйти. Она выглядела немного расстроенной, но согласилась. Я подумал, что она расстроилась из-за меня, и на следующий день я сделал ей

подарок – золотой браслет в виде сердца. Ей понравился подарок, хотя она приняла его немного сдержанно».

Попав в подчиненное положение, партнер обычно теряется в этих ситуациях. Его может охватить паника, и тогда он начинает прилагать все силы к тому, чтобы завоевать любовь партнера, тем самым еще больше усугубляя влияние дисбаланса.

Так произошло с Михаилом. И с этого момента Виктория первый раз ощутила свое положение «ведущего».

Пример

«Когда Михаил признался, что любит меня, я была на седьмом небе от счастья. Мне казалось: вот оно, счастье, мне больше ничего не нужно. Он делал для меня все, чего бы я ни пожелала, и был просто очарователен. Но потом у меня появилось чувство, что возник «перебор». Он осыпал меня дорогими подарками, возил по ресторанам, мы вместе отдыхали и путешествовали по заграничным курортам. Но он стал собственнически относиться ко мне. Мне нравилось работать в его фирме, тем более возникли хорошие перспективы для карьерного роста. Я сосредоточилась на интересном для меня деле, и те маленькие неприятности, которые доставляли мне ухаживания Михаила, стали действовать мне на нервы. Я думаю, что из неуверенности, которую он чувствовал, Михаил хотел побыстрее назначить день свадьбы. Но это не входило в мои планы на тот момент. Хотя я знала, что Михаил был бы отличным мужем, но мои чувства можно было назвать скорее влюбленностью, чем любовью. Я не могла понять, что со мной происходит. Наверное, я должна была быть счастлива, что он так предан мне, но мне не хватало уверенности в собственных чувствах».

Основное, что чувствует «ведущий», – это замешательство. Ум и сердце больше не работают в согласии. С этого момента отношения потеряли баланс: «парадокс страсти» занял прочное положение во взаимоотношениях Виктории и Михаила. Чем настойчивее Михаил стремился завоевать любовь Виктории, тем быстрее остывали ее чувства к нему.

В результате она получила неожиданный и нежелательный контроль над его эмоциональной жизнью. Обрела власть в их отношениях, и эта сила нарушила равновесие.

Если бы Михаил знал о «парадоксе страсти», он мог бы помочь себе и взаимоотношениям. Но ситуация сложилась так, что потеря контроля одновременно разжигала в нем любовную страсть и делала его несчастным. В обстановке кризиса и в результате своего воспаленного воображения Михаил утратил способность к правильной оценке себя и событий. Если бы у него не развилось чувство неуверенности из-за притягательной силы Виктории, их взаимоотношения могли бы обрести равновесие. Но дисбаланс привел к «парадоксу страсти». Михаил начал наступать, Виктория отступать, одно подхлестывало другое и еще больше увеличивало дисбаланс в их отношениях. На этой стадии отношений каждый занял прочное положение «ведущего» и «подчиненного».

Какова роль каждого из участников в дисбалансе отношений и к чему это приводит?

Отношениями управляет «ведущий». Он определяет, сохранять взаимоотношения или нет. В жизни каждого из нас бывали моменты, когда мы занимали ведущее положение в отношениях. Вы испытывали противоречивые чувства и замешательство, когда вы были нужны кому-то, а он вам – нет. Хотя наше самолюбие достигает высокого уровня, но при этом мы ощущаем эмоциональное опустошение. Мы вынуждены поступать не так, как бы нам хотелось. Даже если ситуация разрешилась, мы все равно не получали долгожданного облегчения. Почему?

Основная особенность «парадокса страсти» заключается в том, что ни один партнер не получает эмоционального удовлетворения.

Поначалу «ведущий» чувствует радость и облегчение от того, что завоевал любовь партнера. Но потом эти чувства сменяет замешательство. Он начинает понимать, что любовь остывает, но не может понять почему. Противоречивость чувств вызывает дискомфорт и является причиной страданий «ведущего». Первое время «ведущий» старается не обращать

внимания на занимаемое им положение во взаимоотношениях, пропуская тем самым первые тревожные сигналы и увеличивая динамику «парадокса страсти». Стремление скрыть угасание любовных чувств к «подчиненному» продиктовано тем, что он сам некогда был в таком положении. Боль и отчаяние отвергнутого вызывает у него чувство вины, поэтому он пытается не допустить, чтобы подобное случилось с его партнером. Но самой веской причиной является то, что «ведущий» также боится пережить одиночество и риск при поиске нового партнера.

Одним из ранних признаков потери равновесия взаимоотношений может служить одностороннее сокращение периода ухаживания. «Ведущий» не чувствует больше необходимости дарить подарки, тратить деньги, скрывать свои привычки и улучшать свою внешность. В любых удачных отношениях интенсивное ухаживание обязательно сменяется привычным поведением. Но если оно преждевременно и вызвано дисбалансом, «ведущий» свое охлаждение к партнеру будет прикрывать различными причинами, каждый раз придумывая оправдания. Например, Виктория ссылаясь на трудности в работе. Пока взаимоотношения не вошли в кризисный период, «ведущий» может предпринимать ряд действий, направленных на выравнивание отношений. Он может предложить «подчиненному» восстановить изначальную привлекательность. «Ведущий» попытается любыми способами, прямыми или косвенными, дать понять «подчиненному», чтобы тот изменился так, как нравится «ведущему». Например, изменил цвет волос, стиль одежды, макияж или формы тела. Но украшательство «подчиненного» приносит обратный эффект из-за того, что рвение «подчиненного» только укрепляет уверенность «ведущего» в своих силах.

«Подчиненные» в глазах «ведущего» теряют не только свою внешнюю привлекательность, но и другие способности. **Сексуальное влечение интересно тем, что заставляет не обращать внимания на уровень интеллекта нового партнера.** Иллюстрацией тому могут служить отношения Владимира и Светланы, которые познакомились в моей службе знакомств.

Пример

Владимир, руководитель московского завода, влюбился в Светлану, которая работала продавцом-консультантом в небольшом магазине по продаже мобильных телефонов. Их взаимоотношения быстро потеряли равновесие.

Вкусам Светланы более всего отвечали популярные сериалы, читала она только женские журналы вроде «Пизы».

«Поначалу мне показались очаровательными ее чисто женские предпочтения, – рассказывал Владимир. – Потом я стал думать, что ее вкусы объясняются молодостью. Решил расширить ее кругозор посещением интересных выставок, популярных лекций по философии и психологии. Она с энтузиазмом воспринимала мои предложения и упорно трудилась. Но постепенно я стал замечать ее угнетенное состояние. Она пыталась употреблять «умные» слова и рассуждать на темы, которые, как она полагала, были интересны мне. Это приводило в замешательство моих друзей, и, когда она умолкала, я вздыхал с облегчением».

Светлана отчаянно пыталась изменить себя и тем самым угодить Владимиру. Но ее усилия сделали еще более очевидной разницу между ней и им. Из-за своей чрезмерной податливости она оказалась в положении «подчиненного» и тем самым потеряла свою привлекательность.

Даже если уровень интеллекта почти одинаков, печальный факт состоит в том, что крайнее напряжение, в котором находится «подчиненный», действительно может снизить уровень его интеллекта. Он может выглядеть зажатым, заторможенным, казаться неловким. «Ведущий» в свою очередь будет чувствовать, что обречен жить с раздражающим, надоедливым и обременительным партнером.

Постепенно у «ведущего» пропадает сексуальный интерес. Секс становится только предметом разрядки отношений. Постепенно запутанные чувства «ведущего» обретают определенную форму. Он начинает понимать, что попал в ловушку взаимоотношений с любящим его партнером, который, с одной стороны, сильно нуждается в нем, но с другой – чувства остыли, и он перестал быть уверенным в своей любви к нему. Тактика «ведущего»

меняется. Вся его стратегия теперь направлена на то, чтобы снять давление на свои чувства и освободиться. Одна из используемых тактик – любование противоположным полом. **Те, кем любуются «ведущий», не обязательно будут выглядеть лучше «подчиненного».** Значение имеет только то, что они другие и «ведущий» не обладает властью над ними. Откровенное любование сильно ранит «подчиненного». Это может послужить причиной многих скандалов и обид между партнерами. «Ведущий» сердится на «подчиненного» за то, что тот разочаровал его, и злится на себя, что попал в такую ситуацию. Раздражение и негодование способствуют еще большему ослаблению чувств «ведущего» к «подчиненному». И самая яркая форма негодования – гнев, у гнева, возникшего на фоне «парадокса страсти», есть хорошая сторона. Он может быть использован как средство борьбы с самим «парадоксом». На уровне интуиции «ведущий» предполагает, что равноправное выражение накопившегося гнева обоими партнерами позволит сбалансировать взаимоотношения.

Пример

«Все чаще Михаил стал раздражать меня. Он терпел все мои капризы. Я стала сознательно провоцировать многие ситуации. Мне хотелось, чтобы он взорвался и показал, на что способен. Я бы стала больше его уважать».

Но к сожалению, у гнева как лекарства есть побочный эффект – он заставляет «подчиненного» чувствовать еще большую неуверенность. И такая форма провокации не приносит желаемого результата.

Гнев подталкивает ведущего уйти, но чувство вины за потерю любви, нежелание интимной близости, критика в адрес «подчиненного», нечестность заставляют вспомнить все хорошие моменты взаимоотношений и побуждают остаться, то есть наказать себя за ужасное поведение, которому нет оправдания. Раскачивание чувств от одной крайности к другой включает силу, называемую «маятник желаний». Именно она достаточно прочно удерживает «ведущего» в разбалансированных отношениях. «Маятник желаний» начинает раскачиваться на чувстве противоречия. Механизм запуска осуществляется на одновременном влечении и отвращении к предмету, человеку, действию. В одном положении маятника все кажется дурным и неправильным. Достигнув пика отрицательных чувств, «ведущий» начинает задаваться вопросом: «Почему я нахожусь с партнером, который мне противен?» «Ведущий» пытается заставить себя оценить ситуацию и вспоминает положительные качества партнера. Маятник начинает отклоняться в противоположную сторону. Ситуацию усугубляет и то, что, представив себе реальные последствия разрыва отношений, он впадает в сентиментально-ностальгическое состояние. Вина, сострадание и ностальгия, тайно сговорившись, толкают маятник в сторону обязательств. Иногда перемена положения происходит так быстро, что «ведущему» становится трудно поверить, что он серьезно хотел уйти. Фокус переносится на тепло и уют супружеских отношений, одновременно приходит мысль о неудобствах и неприятностях одинокой жизни. В этом положении у «ведущего» могут возникнуть истинные моменты счастья. И он очень хочет сохранить эти чувства.

Но вскоре динамика меняется. «Ведущий», освободившись от чувства вины и беспокойства, которые сопровождались мыслью об уходе, смотрит на «подчиненного»: «подчиненный» все такой же, с теми же качествами, которые уже однажды принесли разочарование, и старые мысли опять возвращаются. Теперь он уже не так уверен в своей решимости сохранить эти отношения.

«Почему я хотел остаться с партнером: из-за любви или боязни возвращения чувства вины и беспокойства?» – думает «ведущий». Теперь недостатки «подчиненного» отталкивают сильнее, чем когда-либо. Мысли о разрыве возвращаются. Маятник вновь качнулся в сторону отрицательных чувств. Чувство безысходности еще сильнее, чем было прежде, и начинается новый цикл.

В состоянии раскачивания маятника «ведущий» предпринимает ряд попыток, чтобы избавиться от безнадёжного состояния, одна из которых – тянуть время, снимая с себя ответственность за взаимоотношения и полагаясь на судьбу в определении исхода отношений.

Если при такой ситуации «подчиненный» будет более убедительным, результатом может стать свадьба. «Мягким» способом порвать отношения будет предложение со стороны «ведущего» пожить отдельно или прекратить встречаться на какое-то время.

Если «подчиненный» принимает предложение временного разрыва отношений, то через некоторое время, вне зависимости от первоначальных предположений, сам «ведущий» будет удивлен реальностью. Дело в том, что после разрыва отношений «парадокс страсти» не исчезает. Он приводит в действие новую мощную эмоциональную силу, которая ведет к смене ролей, вызывая у «ведущего» состояние «ломки». Когда «ведущий» отпускает «подчиненного», то он теряет над ним контроль. Освободившись, «подчиненный» теперь волен делать что ему хочется и имеет желание связать свою жизнь с другим человеком – как правило, для того, чтобы привлечь внимание «ведущего» или наказать его. «Ведущий» начинает беспокоиться и хочет вернуть контроль над ситуацией. Он может уговорить бывшего партнера вернуться, убеждая, что совершил ошибку. Если воссоединения не происходит, то «ведущий» в следующих отношениях переходит в положение «подчиненного», и «парадокс» включается снова. Если в новых отношениях вы не достигли баланса, то после разрыва позиция мест опять поменяется. Теперь «подчиненный» опять станет «ведущим». И так по кругу. Предлагаю вам проанализировать ваши предыдущие отношения с партнерами и определить собственный цикл. На последнем партнере вы увидите, в каких отношениях вы сейчас находитесь и какую роль играете, а если готовитесь войти в новые отношения, то кем вы будете – «ведущим» или

«подчиненным». Эта информация поможет вам проанализировать ваши настоящие и будущие отношения и подстраховать вас от будущих ошибок.

СХЕМЫ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ

Заполните эти схемы не менее чем на трех партнеров, чтобы увидеть рисунок своих взаимоотношений, который, вероятно, до сих пор от вас ускользал, и определить схемы закономерностей вашего попадания в «парадокс страсти».

Ваш мужчина _____ (*Имя*)

Опишите:

Его возраст _____

Ваш возраст _____

Внешность:

Рост _____

Тип сложения (худой, мускулистый, коренастый и т. п.) _____

Он был похож на (Адонис, Нарцисс, приземленный, величественный)

Когда вы встретились (когда заканчивала школу, хотела уехать из дома и т. д.)

Как вы встретились _____

Что вас в нем привлекло _____

Что он нашел привлекательным в вас _____

Как он обходился с вами (всегда принимал, иногда отталкивал и т. д.)

Чем вы занимались вместе _____

Что было лучшей частью ваших отношений _____

Что было худшей частью ваших отношений _____

Каковы были ваши сексуальные отношения _____

Что вы получили от этой связи, чему научились _____

Чего вы не получили _____

Другие воспоминания _____

Как они закончились _____

Были ли контакты в дальнейшем _____

Ваши чувства относительно окончательного решения:

– хорошие, потому что _____

– скорее плохие, чем хорошие, потому что _____

– смешанные, потому что _____

Чего, на ваш взгляд, вам хотелось бы, если бы вам представился еще один шанс отношений с этим человеком _____

Как вы вели себя с этим человеком и какие чувства испытывали, находясь в его обществе _____

Что нового он принес в вашу жизнь из того, что вам понравилось _____

Что в ваших отношениях потеряло для вас ценность, когда они прекратились _____

Что думали ваши друзья, близкие, окружающие _____

– одобряли, потому что _____

– не одобряли, потому что _____

– остались безразличны

Моя реакция на их мнение: _____

Посмотрев внимательно на взаимоотношения с вашими мужчинами, вы сможете понять, кем вы были в них. Вы также сможете понять, кем являлся ваш партнер («ведущим» или «подчиненным»), из его рассказов о предыдущих отношениях. И конечно, то, какую позицию он может занять в отношениях нынешних.

Теперь рассмотрим схемы «подчиненного» положения. В уравновешенных отношениях «подчиненные» испытывают одно из величайших наслаждений в жизни – взаимную страсть. Но **быть «подчиненным» в неуравновешенных отношениях – жестокое мучение. Для «подчиненного» порой смерть партнера легче пережить, чем его уход.** Признаки первого отдаления действительно трудно увидеть, потому что они выглядят естественными для новых отношений. Рано или поздно случается, что один из партнеров забывает позвонить или опаздывает. В уравновешенных отношениях такие ошибки искупаются искренним извинением. Но в неуравновешенных только один партнер допускает невнимательное поведение, в то время как другой берет на себя весь груз беспокойства. На первой стадии необходимо быть внимательным и придавать особое значение вашему беспокойству: оно предупреждает вас о возникновении в ваших отношениях «парадокса страсти». И чем раньше он будет обнаружен, тем больше шансов его исправить.

Проблема заключается в том, что ранние, самые незаметные симптомы отдаления партнера могут углубить чувства «подчиненного» и он может не заметить, что что-то идет не так. Его любовь превращает возлюбленного в эталон совершенства. Такое искаженное восприятие пережил Михаил.

Пример

«Виктория была необычайно привлекательной во всех отношениях. Когда наши отношения зашли в тупик, я чувствовал отчаяние, отчасти из-за уверенности в том, что больше никогда не смогу полюбить другую женщину. Виктория была тем эталоном, с которым я подходил ко всем женщинам».

Такое отношение «подчиненного» к «ведущему» объясняется его надеждой на то, что он наконец-то нашел идеального партнера. Но со временем «подчиненный» начинает видеть явные признаки отдаления «ведущего», который проявляет свою потребность к независимости и делает это открыто: не звонит, опаздывает или не приходит на свидания, выглядит расстроенным и нетерпеливым. Михаил об этом рассказывал так:

Пример

«Виктория достаточно много стала отдавать сил и времени своей работе. Мы ни одной ночи не провели вместе за последние три недели, потому что она всегда говорила, что устала или слишком занята. Однажды на деловом ужине в ресторане я столкнулся с Викторией, которая обедала с другим мужчиной. Я чуть не лишился чувств. Я был поражен, когда она подошла к нам и как ни в чем не бывало заговорила со мной в своей обычной манере. Вежливо поприветствовала нас и на мое резкое замечание («Что ты здесь делаешь?!») спокойно ответила, что обсуждает с Романом (так звали ее спутника) стратегию ведения процесса, который она сейчас вела. Я был в затруднительном положении: мне было неудобно перед партнерами, которые знали Викторию и то, что мы собираемся пожениться. Меня не убедил ее ответ. Я чувствовал, что дело не только в этом».

Когда отдаленность «ведущего» становится нормой, для «подчиненного» наступает самый тяжелый период во взаимоотношениях – период на границе страха и надежды.

Страх рождает беспокойство, которое теперь будет постоянным спутником «подчиненного». Но любой знак внимания со стороны «ведущего» рождает в нем новую надежду. Страх и боль превращаются в одно ноющее чувство, что мотивирует «подчиненного» маневрировать в отношениях, чтобы как-то вернуть контроль и избавиться от мучений. Но к сожалению, эти маневры облекаются в форму уступчивого поведения, из-за чего «подчиненный» еще больше теряет контроль.

«Маневры» могут приобретать разные формы.

- **Суперухаживание.** Однажды щедрость, заботливость, внимательность помогли завоевать любовь «ведущего», «подчиненный» решает все это использовать вновь. К сожалению, это уже не работает. Ваш партнер обладает властью над вами и вашими отношениями, суперухаживание дает ему еще большую силу. Дисбаланс растет.

- **Решение быть естественным.** «Подчиненный» понимает, что превратился в человека, которого трудно уважать. Чтобы вернуть себе первоначальное уважение любимого, надо стать прежним. Для этого он прибегает к форме «быть естественным». Но это требует преодоления своей скованности и зажатости, тем более что сильные чувства скрыть почти невозможно. Попытки быть веселой, когда хочется плакать, или не обращать внимания на холодность партнера вызывают еще большую скованность. «Подчиненный» не понимает, что самое разумное в этих обстоятельствах – показать то, что он на самом деле чувствует.

- **Сексуальная страсть.** Потеря контроля над собой у «подчиненного» компенсируется чувством счастья и страсти. «Подчиненное» положение усиливает половое влечение к партнеру. Секс может стать сильным инструментом для удерживания отношений. «Подчиненный» надеется, что секс вновь разожжет любовь «ведущего» и заставит его пересмотреть свое отношение к нему. Иногда это срабатывает, но впоследствии может привести к новому витку чувства несвободы у «ведущего». Некоторые мужчины, находясь в «подчиненном» положении, могут быть настолько возбуждены, что у них возникают проблемы во время близости, вызванные беспокойством.

Маневры «подчиненного» приносят только временное ощущение нормализации отношений. Затем все возвращается к исходной точке, но теперь страх и беспокойство усиливаются. Включается «маятник желаний» «подчиненного». Ум спрашивает: «Почему я сохраняю эти отношения? Они приносят только боль и унижение. Мне надо найти другого партнера, который действительно полюбит меня». Но сердце умоляет: «Я не могу расстаться с этим человеком, я не был никогда так влюблен. Может быть, я несчастен с ним, но без него я стану еще несчастнее». **Маятник «подчиненного» работает по тому же принципу, что и маятник «ведущего», но амплитуда колебаний намного сильнее.** Результатом может стать саморазрушение личности. Дело в том, что постоянным спутником «подчиненного» становится гнев. Он злится на «ведущего» за то, что тот причиняет ему страдания, разрушает его жизнь. В уравновешенных отношениях такие чувства, как гнев, страх и чувство вины, считаются естественными и могут многое рассказать о нашем внутреннем мире. Но когда мы стараемся скрывать свои эмоции, это приводит к серьезным проблемам. «Подчиненный» боится проявлять свои чувства из-за нежелания оттолкнуть и без того отдаленного «ведущего». Гнев тихо разрастается в коридорах его души и затем проявляется в совершенно неожиданных формах. Если источник гнева не устранен, гнев может превратиться во враждебность. «Подчиненный» вымещает свое зло на близких людях, в том числе детях, или на самом себе. Саморазрушающее поведение ведет к потере самоуважения. «Подчиненный» может забросить все дела или пристраститься к спиртному, наркотикам. Таким поведением он хочет наказать или даже уничтожить свою сущность, которая кажется ему такой никчемной.

Другая форма саморазрушающего поведения «подчиненного» – ревность. В гармоничных взаимоотношениях один или оба партнера могут время от времени переживать приступы ревности, являющиеся следствием их привязанности друг к другу. Но в неуравновешенных отношениях ревность – удел только «подчиненного». **«Ведущие» боятся ревности как анафемы, потому что она показывает, как цепляется за них «подчиненный» и как сильно зависим от них.** У «подчиненного» может появиться навязчивая идея – иметь детей от «ведущего». Ребенок может показаться отличным решением проблемы! Это, как правило, вызывает отчаянное сопротивление со стороны «ведущего». Или еще хуже: ребенок появляется, а отец отрицательно к нему настроен.

Чем больше дисбаланс, тем более требовательным становится «подчиненный». Собственническое отношение – это очевидное выражение потребности «подчиненного» полностью распоряжаться «ведущим». Такое поведение еще больше отдаляет «ведущего».

Последняя отчаянная попытка «подчиненного»: он пытается казаться недоступным. Разыгрывая недоступность, «подчиненный» хочет показать «ведущему», что тот, вопреки убеждениям, не управляет им.

Недостаток игры в недоступность в том, что это не устраняет проблем, лежащих в основе дисбаланса. Поэтому получаемый эффект обычно недолговечен.

И вот наступает момент, когда оба партнера, попав в железную хватку противоречий, должны принять решение. Выбор труден для обоих. **Самое важное, что вы должны сделать в этом положении, – не винить себя.**

Поймите: вы делаете все, что в ваших силах. Любое решение – уйти или остаться – принесет свои выгоды и потери. Это одно из важнейших решений, которые вы принимали в жизни. Оно никогда не будет легким.

Хотя оно и болезненно, по крайней мере, вы смотрите в глаза проблеме, а не бежите от нее. Намереваясь разорвать отношения, не старайтесь «смягчить удар», вводя партнера в заблуждение. Если чувствуете, что отношения уже не восстановить, скажите все как есть. В конце концов, будет гораздо честнее открыть партнеру правду, чем лгать. Этим вы проявите к нему большее уважение. Не слушайте советов и не поддавайтесь критике доброжелателей.

Советуясь с друзьями, расходиться вам или нет, помните: **каждый даст рекомендации, основанные на своем житейском опыте.** Если вы обратитесь за консультацией к подруге, которая годами балансирует на грани развода, тщательно скрывая это от посторонних, то она,

безусловно, посоветует вам сохранить отношения, да еще вдобавок отчитает вас за придирчивость к партнеру.

Самый лучший советник в таких делах – голос вашего сердца.

Обсудите все за и против разрыва с партнером, а не с друзьями. Здесь очень важно, как и что говорить. Находясь в отношениях, подверженных «парадоксу страсти», общаться трудно. «Ведущему» придется признаться в своих сомнениях, а «подчиненному» – рассказать, в чем он нуждается. Не устраивайте пытку себе и партнеру. Люди так боятся раскрыть настоящую правду о своих чувствах, что научились искусно скрывать ее. «Ведущему» нелегко прямо сказать, что он больше не любит. Как правило, используют косвенную правду: что-то не так, проблемы на работе и т. д.

К сожалению, эти псевдофакторы становятся предметом обсуждения и далеко уводят от настоящей причины. «Подчиненные» используют другой элемент, чтобы скрыть свою уязвимость, – гордость. Под защитой техники маскировки партнеры чувствуют себя в безопасности. Но проблема заключается в том, что, обеспечивая временную безопасность своего Я, они дело только осложняют. **Если вы говорите горькую правду, но при этом нашли правильный способ ее выражения, это поможет вам, а не навредит.**

Вот несколько тактик.

Наши потребности в самозащите и самооправдании вынуждают нас сражаться с партнером. В качестве тренировки попробуйте после скандала с партнером, уже наедине, восстановить ход «битвы». Пропишите ваши диалоги. Затем против каждого предложения, содержащего обвинение, поставьте галочку. Уверю вас: вы будете поражены количеством обвинений. Также вы увидите свою модель «парадокса страсти» и ту роль, которую вы в ней играете. В арсенале «подчиненного» могут быть следующие обвинения: «невнимательный к другим», «бессердечный», «незаботливый», «эгоист», «негодяй» или «безответственный».

У «ведущего» набор другой: «слишком требовательный», «ревнивый», «зависимый», «почему ты больше не можешь?».

Попробуйте не обвинять партнера, а рассказывать о своих чувствах, которые вызваны его поведением. Можно использовать метод, названный Барбарой де Анджелис «эмоциональная карта». Суть в том, что, находясь в конфликте, вы испытываете эмоции пяти уровней:

- злость, обида, негодование;
- боль, грусть, разочарование;
- страх, беспокойство и чувство опасности;
- раскаяние, сожаление и чувство ответственности;
- любовь, понимание, признательность и прощение.

Чтобы понять, как работать с «эмоциональной картой», рассмотрим пример Михаила и Виктории.

Пример

Однажды Михаил и Виктория вернулись из путешествия. Вечером к ним в гости приехали друзья Михаила. Он с удовольствием рассказывал о своих впечатлениях об этом путешествии. Виктория вносила поправки в его рассказ, поминутно перебивая. Михаил был разозлен таким поведением Виктории, но сдерживался. Как только друзья ушли, он дал выход своим чувствам: «Ты отвратительно вела себя с моими друзьями и выставила меня круглым идиотом. Что за невоспитанность – влезать постоянно в разговор? Ты сделала все, чтобы испортить мне вечер».

Правдиво ли Михаил передал свои чувства? Да. Он зол и обижен. Но его гнев – только часть правды, всего лишь вершина айсберга эмоций.

Виктория отреагировала на его гнев с такой же злобой: ведь она не думала перебивать его, она лишь оживляла его скучный монолог. В результате они поссорились и не разговаривали друг с другом больше недели.

Теперь используем метод «эмоциональной карты», чтобы понять, какие чувства на самом деле испытал Михаил.

Злость. Он явно ее выразил.

Боль и грусть. Почему Михаил разозлился на Викторину? Ему было грустно и обидно, что она неуважительно обращалась с ним на людях.

Страх. За болью скрывается страх и неуверенность в себе. «Я надоел ей. Я потерял былые остроумие и перестал быть ей интересен. Она опять бросит меня».

Раскаяние и ответственность. Под страхом Михаила лежат раскаяние, чувство вины и сожаление, что сплеховал в данной ситуации и подвел не только себя, но и Викторину. «Сожалею, что допустил неточности в рассказе», «Ругаю себя, что был слишком взволнован во время беседы», «Каюсь, что мы поссорились».

Любовь и истинные намерения. За всеми этими чувствами скрывалось искреннее намерение Михаила. Он не собирался ссориться с ней и отстаивать свою правоту. Он только хотел произвести впечатление, что он интересный собеседник, обладающий чувством юмора, еще раз подтвердив ей, что рядом достойный партнер, которым она может гордиться.

Вот как мог бы Михаил открыть Викторине истину своих чувств.

Пример

*«Виктория, пойми меня. Я очень хочу, чтобы мы были близки. Прежде чем судить, выслушай меня. Я действительно на тебя **сердит** за то, что ты поминутно вмешивалась, когда я рассказывал о нашем путешествии. С твоей стороны это было невежливо, а мне было неловко перед гостями. Я сильно **разочарован** тем, что ты не дала мне выступить в меру моих возможностей. **Боюсь**, что тебе просто наскучило меня слушать, поэтому ты цеплялась к каждому моему слову. Я сожалею о том, что мы поссорились. Мне хочется, чтобы мы абсолютно доверяли друг другу. Я люблю тебя. Я ценю твое мнение, поэтому так огорчился».*

Откровенно высказав всю правду, Михаил позволил бы Викторине правильно оценить его чувства, не преувеличивая и не преуменьшая их. Использование этой технологии позволит понять характер ситуации, в которую вы попали, и увидеть ее движущую силу. **Взаимные обвинения – это пустая трата времени.**

Даже после разрыва отношений «парадокс страсти» может возвращаться. Если вы не поймете своей модели поведения, вы не сможете с ним справиться. Попробуйте обсудить проблемы ваших взаимоотношений с партнером с позиции «оставив любовь в стороне». Что это значит?

Использование слов любви в этом случае может затруднять разговор о взаимоотношениях и помешает быть объективными. Например, «ведущий» думает, как правило, следующим образом: «Я не чувствую прежней любви, поэтому я отдаляюсь». И произносит: «Что-то происходит с нашими отношениями, что заставляет меня терять любовь и привязанность». В этом случае высвечивается проблема, которую необходимо устранить. Вы должны понять то, как действуют ваши отношения, а не то, насколько вы любите друг друга.

Помните, что невозможно плодотворно беседовать с партнером, когда вас переполняют негативные чувства. Не заикливайтесь на том, насколько обоснованны ваши негативные эмоции. Вместо этого представьте, что на пятьдесят процентов они обоснованы, а на пятьдесят – нет. Используя это правило, вы можете сказать: «Конечно, я где-то была не права. Но несомненно, что-то произошло между мной и моим партнером, что вызвало эти чувства». Негативные чувства являются барометром тончайших изменений равновесия во взаимоотношениях. Не забывайте, вам нет необходимости искать виноватого, вы должны выявить причины и пагубную динамику, лежащую в основе ваших отношений.

Принимаясь обсуждать проблемы взаимоотношений, вы будете испытывать ощущения, похожие на те, которые испытывает пациент, садясь в кресло к стоматологу: сделать что угодно, лишь бы избежать этого.

Вот способы, которые помогут избежать страха перед общением.

1. Договоритесь об обсуждении. Хорошим началом послужит фраза типа «Терпеть не

могу такие разговоры, но у нас возникли проблемы, и, я думаю, было бы неплохо как-нибудь их вместе обсудить». Затем выберите место и время, удобное для вас обоих.

2. Предварите разговор предупреждением о возможной сильной эмоциональной реакции. Вероятно, вы знаете заранее, какую эмоциональную реакцию у партнера вызовет ваш разговор. Поэтому поделитесь своими опасениями, это поможет объединить вас и позволит партнеру подготовиться и с благодарностью принять вашу заботу.

3. Старайтесь обсуждать проблемы объективно, «оставив любовь в стороне». Если партнер начнет обвинять вас или себя, не критикуйте его. Лучше постарайтесь переформулировать его слова с позиции общения без обвинения, используя «эмоциональную карту».

4. Не бойтесь раскрывать свои секреты и чувства, это не тот случай. Некоторые пары беспокоятся о том, что искренняя беседа о проблемах уничтожит последний шанс сохранения загадочности и романтичности. Но факт заключается в том, что в несбалансированных взаимоотношениях нет места загадочности и романтике. Когда вы раскрываете перед партнером свои чувства и делитесь страданиями, взамен вы получаете понимание.

5. Не бойтесь прибегнуть к помощи профессионала. Сломать привычное поведение и начать общаться эффективно может показаться непосильной задачей. Если вы не можете общаться по-новому и постоянно возвращаетесь к старым моделям, не отчаивайтесь. Это не значит, что ваша проблема неразрешима. Это лишь значит, что вам необходима помощь профессионала.

6. Разработайте план. План позволит вам и вашему партнеру исправлять ваши модели поведения и реакции на него. Например, ваш партнер часто задерживается. Внесите в план пункт: если обстоятельства вынуждают вашего партнера задержаться, он предупредит вас по телефону, а вы в свою очередь не будете встречать его с жалобами. Если некоторые пункты плана вызывают у вас чувство неудобства, скажите об этом. Попробуйте привлечь внимание партнера к выявлению того, что именно в плане вызывает в вас это чувство. Рассматривайте это как эксперимент. Если план удался, поздравьте себя. Если нет – эксперимент тоже можно считать удачным, потому что вы поняли, что нужна другая тактика.

Одна из жестокостей жизни состоит в том, что мы можем нежно любить кого-то и в то же время быть отчаянно неудовлетворены этим человеком.

Когда вы принимаете решение о том, быть или не быть взаимоотношениям, всегда лучше довериться своим инстинктам. Но сначала сделайте все возможное для восстановления баланса в ваших взаимоотношениях. Если ваши усилия не могут предупредить их распад, пора предпринимать решительные шаги. Пришло время расстаться.

Несколько рекомендаций, которые помогут в период «эмоциональной ломки» ослабить неизбежную боль.

- Потеря партнера подобна эмоциональной ампутации. Вы будете чувствовать сильное беспокойство, сомнения, одиночество и сожаление. Самая распространенная мысль в этот период: «Я никогда не найду другого возлюбленного». **Это не патологическая реакция. Это нормальное последствие биологической реакции на природный инстинкт.** Острая форма длится около шести недель. Душевная боль сохраняется несколько месяцев. Не отказывайтесь от душевной поддержки друзей, родственников, возможно, и психотерапевта. Сопереживайте себе. Воспользуйтесь советами, которые я даю в предыдущей главе «Трудные времена». Взглянув в лицо своей боли, приняв ее как норму и погоревав о своей утрате, вы обязательно восстановитесь и наберетесь сил.

- «Парадокс страсти» может и оказать пагубное влияние на наши взаимоотношения, и научить нас сохранять любовь. Возникновение проблем во взаимоотношениях – это нормально. Знание о дисбалансе поможет вам увидеть его приметы. Примите их как реальность, так же тепло, как вы принимаете того, кто усложняет вашу жизнь, но в то же время обогащает ее. **Любой новый путь, который вы избираете, учит вас верить в свое предназначение, не бояться крутых поворотов.** Главное – не потерять себя.

Технология взаимоотношений

Глава 1

«А я всю жизнь ищу тебя...». Теория и упражнения

Почему женщины – большинство женщин – больше интересуются мужчиной после того, как завязывают с ним любовные отношения? Почему мужчины – большинство мужчин – больше интересуются женщиной до того, как завязывают с ней любовные отношения?

Виктория Глендиннинг, американский литератор

Миллионы женщин на протяжении всей человеческой истории живут с убеждением, что ценность женщины заключается в ее способности заполучить мужчину. Отсюда следует: если женщина не в состоянии сделать это, значит, как женщина она неполноценна. Если же смогла заполучить мужчину с деньгами либо занимающего высокое положение, то вправе считать себя удачливой и гордиться собой. Кто он такой, не важно. Важно то, что он у нее есть. Как показывает практика, взаимоотношения такого типа не приводят ни к чему хорошему. **Женщина настолько занята тем, чтобы окрутить мужчину, что не спрашивает себя, хочет ли она действительно разделить с ним свою жизнь.** Любит она его или нет? Насколько она его знает? Насколько они совместимы? Все эти вопросы затмевает процесс «охоты».

И когда титул «мисс Иванова дефис Петрова» красуется в свидетельстве о браке, а на вашем пальце заветное обручальное кольцо, вы говорите себе: «Наконец-то! Я добилась главного – заполучила этого мужчину».

Но в один прекрасный момент вы пробуждаетесь и понимаете, что вступили вовсе не в те взаимоотношения, которые вас устраивают, и не с тем мужчиной, который вам нужен.

Мне понадобилось несколько мучительных связей, прежде чем я поняла, что следую в своем поиске любви старым постулатам. И когда решила следовать новым правилам, о которых расскажу в этой главе, я смогла найти нужного мне мужчину, завязать с ним здоровые взаимоотношения, к которым всегда стремилась, и наконец вступить в союз супружества... На этот раз с учетом всех обстоятельств.

Немного истории. Наши старые постулаты, которые доминируют в жизни стольких женщин, возникли в незапамятные времена и развивались тысячелетиями. Женщины не обладали равными правами и возможностями с мужчинами, то есть не могли прокормить и обеспечить себя. Они действительно нуждались в мужчинах, чтобы физически выжить. Выбор был такой: или выйти замуж за того, кто ее пожелает, или уйти в монастырь.

Но множество вещей, имеющих смысл столетия назад, ныне утратили свое значение: например, использовать животных в качестве средства для передвижения, готовить пищу на костре или воздерживаться от секса, если уже нет желания иметь детей. **Старые представления о том, какой быть женщине, крепко сидят в нашем сознании и передаются как генетический код. Поэтому мы так сопротивляемся переменам. Это наша зона комфорта, проверенная веками.** Но взгляните на дело с другой стороны. Новые правила не стараются сделать вас той, на ком мужчина хотел бы жениться, они нацелены на то, чтобы вы были той, какая вы есть на самом деле. Чтобы смогли найти мужчину, который полюбит вас именно за это. Они учат не как заполучить мужчину, а как найти подходящего для себя, строить с ним взаимоотношения, основанные на взаимоуважении, любви и дружбе. Эти правила помогут поменять прежний образ мысли на новый и изменить вашу жизнь, как когда-то изменили мою. Они дадут вам большую уверенность в себе, чем вы ощущали когда-либо прежде.

В основе новых правил лежат три основных принципа, которые должны определять ваши цели:

1. Как стать любимой, желанной, истинной женщиной, развивая самые лучшие заложенные в вас качества, которые и полюбит ваш мужчина.

2. Понять и определить, кто он – подходящий для вас мужчина.
3. Завязать с ним взаимоотношения, построенные на любви и взаимном уважении.

В основе первой цели лежит принцип: *быть узнанной, увиденной, понятой и принятой.*

Нам необходимо знать своего партнера. Но само по себе это знание еще не позволяет чувствовать себя любимой. Нужно, чтобы партнер увидел, кем мы являемся в действительности, и понял, почему мы такие, какие мы есть.

Все мы сомневаемся в том, будут ли нас любить за наши чувства, мысли, мечты и желания. Будут ли нас любить, если мы потерпим неудачу, потеряем здоровье или станем менее привлекательными? Возможно, нас будут любить, если мы будем «замечательно» себя вести. Но что нам нужно подавить в себе, чтобы стать «замечательными»?

Если ваш муж ценит лишь ваше тело, ваше искусство жены, матери, домохозяйки, вы вряд ли почувствуете себя по-настоящему любимой. Если вы цените своего мужчину лишь за его зарплату, его положение или мастерство, он тоже вряд ли почувствует себя по-настоящему любимым. Ответы на вопросы: будут ли вас любить за «неправильные» или «неподобающие» грани вашей личности – останутся открытыми.

Чем глубже вы раскрываете свою личность, тем больше вы чувствуете, что вас ценят и понимают, тем более любимым вы себя ощущаете.

Пример

Моя клиентка Раиса вышла замуж за Равиля, когда обоим было не больше двадцати. Они не отдавали себе отчета в своей сексуальной неопытности. Она быстро стала «холодной». На консультации сказала: «Дело в том, что Равиль считает меня не очень сексуальной. Недавно он признался, что я была несексуальна для него и до нашей встречи и осталась такой сейчас. Он уверен, что я буду такой всегда. Проблему еще усугубляла моя полнота, которая является последствием беременности».

Одной из причин этой проблемы является то, что Равиль считал, будто она не может или не хочет измениться. Из-за такого отношения к ней со стороны мужа Раиса продолжала себя считать непривлекательной.

Они расстались. После разрыва Раиса боялась встречаться с мужчинами, но, к своему удивлению, со временем обнаружила, что мужчины сами ищут общения с ней. **На самом деле она всегда была привлекательной женщиной, просто низкая самооценка мешала ей это понять.** Вскоре у нее завязался страстный роман. Теперь, разумеется, Раиса смотрит на себя совершенно по-другому. **Ей нужен был другой мужчина, считавший ее сексуальной, чтобы она сама смогла увидеть себя такой.** Людям иногда нужно развестись, иначе они упираются в тупик, продолжая вести себя так, как хочет партнер. Лишь встретившись с другими людьми, которые смотрят на них по-иному, они могут оценить свою истинную личность. Одна из моих клиенток выразила это таким образом.

Пример

«Я хочу, чтобы Евгений увидел, кто я есть на самом деле, а не то, что он думает обо мне или хочет от меня. Я хочу, чтобы он видел мою силу, а не свое желание видеть меня более сильной. Я хочу, чтобы он видел мою сексуальность, а не свое желание видеть меня сексуальной. Я не чувствую себя любимой, когда он ведет себя так, словно я всегда должна соответствовать его мнению обо мне. Если я говорю ему, что устала, а он предлагает сходить куда-нибудь, я понимаю, что он не замечает и не слышит меня. Меня раздражает, когда он предлагает заняться мне делом, к которому я явно не готова: к примеру, когда он хочет секса или душевной беседы, не замечая моей замкнутости, не желая разобраться в моих чувствах».

Когда нас замечают, ценят и понимают, мы освобождаемся от защитной оболочки и открываемся своему партнеру.

Один из важнейших компонентов взаимной любви – индивидуальная целостность каждого. Мы не можем достичь истинной близости с другим человеком, если отказываемся от себя. В предыдущих главах мы подробно останавливались на самопонимании и самоуважении. Они основаны на единственном принципе – быть собой. Это значит вести себя всегда, в том числе и в общении с мужчинами, в свойственной вам манере.

Чем больше вы будете собой, тем более естественно и раскованно будете себя вести, тем свободнее будет себя чувствовать рядом с вами и мужчина, который вам нужен. И тем больше ему захочется быть с вами.

Пусть ваша личность проявится в полном блеске, и тогда нужный вам мужчина сам найдет вас, полюбит за то, что вы именно такая. Чтобы жить по новым правилам, вы должны любить себя открыто и полно, чтобы соединиться с остальным миром. **Разрешите себе быть эгоистичной,** то есть уделять себе больше внимания. К счастью, существуют очень эффективные упражнения для изменения внутренних установок и более позитивного восприятия внешнего мира. Результатом тренировок будут более позитивная самооценка и ясное понимание того удивительного дара, которым вы обладаете. Упражнения, которые я привожу ниже, позволят вам лицом к лицу встретиться с самой собой.

УПРАЖНЕНИЕ «РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ»

В фильме «История о нас» с участием Брюса Уиллиса и Мишель Пфайффер главные герои каждый вечер делились друг с другом своими радостями и печалью. Сделайте это со своим отражением в зеркале. Самый преданный и любящий вас человек, который поймет и примет вас такой, какая вы есть, – это вы сами. Начните общение с собой, и вы поймете, как общаться с другими. Когда вы возвращаетесь вечером домой, посмотрите на себя в зеркало и расскажите своему отражению, что хорошего вам удалось сделать сегодня, поделитесь радостями и печалью. Пообещайте, что завтра вы обязательно сделаете для себя что-нибудь замечательное. И скажите своему отражению, как вы любите себя. Не беспокойтесь о том, что будете глупо себя чувствовать. Сделайте это, так или иначе. Скоро вы привыкнете к своему обществу и обнаружите, что становитесь своим самым любимым человеком.

УПРАЖНЕНИЕ «ИЗУЧАЙТЕ СЕБЯ В ЗЕРКАЛЕ»

Смотрите на свое лицо и тело в зеркале, но не рассматривайте этот процесс как приглашение пересчитать то, что в журналах красоты называется изъянами.

Взгляните на свои губы, глаза, руки, грудь и все, чем одарила вас природа. Ваши руки прекрасны и многое делают для вас, ваши ноги целый день ходили, куда им было приказано. Все ваше тело четко выполняло команды и не подводило вас. Оно ваше и принадлежит только вам. Все ваши прыщики, морщины – это только напоминание о том, чтобы вы позаботились о себе. С любовью и нежностью. Тело – храм вашей души. Храм не может быть некрасивым, вам только нужно навести порядок, сделать небольшой косметический ремонт – и он будет достоин еще большего восхищения.

Посмотрите на себя – и улыбнитесь. Улыбка – наиболее очевидный признак теплоты и доброты.

Выпрямитесь, поднимите подбородок, расправьте плечи. Вам будет приятно чувствовать, как ощущение достоинства словно сбежит вдоль по спине. Когда люди придерживаются высокого мнения о себе, их голова высоко поднята. Почувствуйте, как достоинство придает вам силы. Вглядитесь в свое отражение – перед вами женщина, которая всем своим видом демонстрирует высокое мнение о себе. Запомните эти ощущения – и вы всегда сможете выглядеть наилучшим образом.

УПРАЖНЕНИЕ «САМОГИПНОЗ»

Составьте список утверждений, основанный на чертах характера, которыми вам хотелось бы обладать, и повторяйте утверждения так, как если бы они уже воплотились в жизнь. Произносите их так, будто это очевидная для вас истина, тогда со временем они станут реальной частью вас самой. Вы будете поражены, как глубоко могут проникнуть постоянно повторяемые утверждения, например:

- Я сильная и интересная личность, способная притягивать к себе любящих меня людей.
- У меня есть друзья, которым я небезразлична и которые небезразличны мне.
- У меня есть партнер в любви, который искренне любит меня.
- Я хорошо выгляжу и излучаю замечательную энергию, привлекающую ко мне людей.

Начинайте с утверждения «Я СЧИТАЮ...» себя сильной, привлекательной и т. д. (но не «Он считает меня...»). Помните: вы обладаете властью только над своими мыслями и ощущениями, и утверждения становятся реальностью лишь тогда, когда они исходят от вашего Я. **Ваши утверждения должны быть констатацией фактов.** Это также провозглашение намерения быть тем, о чем вы говорите.

Все высказывания должны формулироваться положительно. Эффективное утверждение не должно начинаться с частицы «не». Дело в том, что подсознание не признает негатива. Если вы скажете «Меня не раздражает», то весьма вероятно, что ваше внутреннее Я сотрет частичку «не» и услышит «Меня раздражает». Поэтому сделайте свои утверждения положительными, даже в грамматическом смысле.

УПРАЖНЕНИЕ «РАЗВИВАЙТЕ ВОООБРАЖЕНИЕ»

Это упражнение помогает выработать установку на успех. Его давно используют спортсмены-олимпийцы. Оно построено на технике визуализации безупречного исполнения своей задачи. Так, игрок в гольф «воображает», в какую точку попадет его мяч. Этот принцип давно использовался в Древнем Китае и Японии.

Пример

Вот история о молодом юноше, который пришел учиться к великому мастеру – лучнику. Мастер дал ему в руки громадный и мощный боевой лук и стрелу. Показал, как кладут стрелу на тетиву, и приказал смотреть неотрывно на цель, которая представляла собой маленький керамический круг на очень значительном расстоянии. Каждое утро ученик выходил на место для стрельбы, клал стрелу на тетиву, натягивал лук и смотрел на цель. Так прошло два года. Однажды мастер подошел к ученику и спросил его: «Что ты видишь?» – «Я вижу цель, поле вокруг, гору вдали. Птиц, пролетающих мимо, и людей, которые ходят недалеко от меня», – ответил ученик.

Мастер приказал ученику продолжать занятия. И снова ученик выходил каждое утро на место для стрельбы, клал стрелу на тетиву, натягивал лук и смотрел в цель. И прошло еще два долгих года. По прошествии этого времени мастер подошел к ученику и спросил его: «Что ты видишь?» – «Я вижу цель, стол, на котором она стоит, и больше ничего», – ответил ученик.

Мастер снова приказал ученику продолжать занятия. Тот послушался. И прошло еще два года. Мастер опять спросил ученика: «Что ты видишь!» – «Я вижу только цель, и ничего, кроме цели. Цель заполнила собой все мое поле зрения, она стала гигантской, и я не вижу ничего, кроме нее. Такое ощущение, что я сам стал этой целью», – ответил он. Мастер попросил выстрелить по цели, и ученик поразил ее в самую середину.

К чему эта история? Она учит работать со своим воображением. Определите для себя образ того, кем вы хотите стать, как выглядеть. Какой хотите видеть свою любовь. Научитесь видеть себя в том образе успешности, который вы себе представляете и смотрите на мир глазами идеала. Если самостоятельно у вас не будет получаться, посетите курсы или тренинги на эту

тему. Мне очень помог курс актерского мастерства. Там используется техника воображения «моментальные снимки» прошлого. Вы сосредотачиваетесь на сцене из вашего прошлого, где вы действовали наилучшим образом. Вспомните, как вы выглядели, как разговаривали, при каких обстоятельствах это происходило? Погрузившись в эту сцену, вы начинаете верить тому, что она является частью теперешней вас. Особенно это полезно, когда мы, забыв о своих достижениях, пытаемся вычеркнуть из прошлого их вместе с болезненными воспоминаниями. Напомните себе реальные ситуации, в которых вы нравились себе, в сочетании с новыми представлениями о себе. Они станут достойной оправой вашей личности.

УПРАЖНЕНИЕ «СДЕЛАЙТЕ ЭТО САМИ»

Рядом с вами есть люди, которые вам нравятся. Или кумиры, которым вы хотите подражать. Это весьма распространенная тенденция: путать то, что привлекает нас в других, с тем, что мы втайне желаем сделать или узнать сами. Это причина многих разочарований. Я часто наблюдаю у своих клиентов одну вещь: **чем больше человек удовлетворен собой, тем меньше требований он выдвигает по отношению к окружающим. А следовательно, меньше испытывает разочарований.** Вы становитесь способным принимать людей такими, какие они есть, а не реализовывать свои желания, проецируя их на другого человека в надежде выразиться через него.

Составьте перечень того, что вам нравится в других. Особенно то, что вы любите или ожидаете от мужчины. Что было бы наиболее приемлемым для вас, если бы вы сами занимались этим? Не ублажайте себя расхожими старыми доводами (у меня нет денег, таланта, времени, энергии). Позвольте себе почувствовать, какое удовлетворение вы бы испытали, если бы предоставили себе шанс воплотить некоторые из своих фантазий.

А теперь – сделайте это! Сделайте хотя бы несколько шагов к выполнению того, что вам хочется выполнить. Попробуйте кататься на водных или горных лыжах. Начните путешествовать. Научитесь водить машину. Сделайте это. **Ваша самооценка растет, когда вы позволяете себе сделать нечто важное для себя. Это наиболее эффективная тактика для повышения мнения о себе.**

УПРАЖНЕНИЕ «СПИСОК ВАШИХ ЖЕЛАНИЙ»

Это очень важное и действенное упражнение. Составьте список всех ваших желаний в своей жизни. Запишите каждую мечту, каждое устремление, каждое желание, которое у вас есть. Забудьте о всех ограничениях, которые, по вашему мнению, не дают возможности воплотиться им в жизнь. Это может быть: «купить квартиру», «поехать на Канарские острова», «быть счастливой», «получить более интересную работу» и т. д.

Первое. Сформулируйте перечисленные вами желания в настоящем времени.

Например, вы мечтаете «купить квартиру». Скажите: «Я привожу свои финансовые дела в порядок, чтобы купить квартиру». Переместите свои желания в сегодняшний день любыми доступными способами. Тем самым вы разрушите страх перед переменами.

Второе. Сформулируйте свои желания положительно.

Подсознание не признает негативных утверждений. Исключите из вашего словаря слова «никогда», «не» и «невозможно». Например, вместо того, чтобы сказать: «Я больше не буду тратить деньги», скажите: «Я рационально подхожу к моему бюджету».

И третье. Сформулируйте свои желания в конкретной форме.

Не надо говорить: «Когда я одна, мне хочется быть счастливой». Скажите так: «Когда я одна, мне нравится подолгу принимать ванну» или: «Когда я одна, я люблю почитать журнал». Максимально сконцентрируйтесь на положительной деятельности, которой вам хочется заниматься.

УПРАЖНЕНИЕ «ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ»

Перечисляя ваши желания, вы дали волю воображению. Теперь задействуйте воображение в поиске способов, которые помогут воплотить ваши желания. Например: «Хочу быть богатой». Я предлагаю провести мозговую атаку с определением способов для достижения богатства, не забывая о том, что выбранные способы могут выглядеть нелепо. Напишите на листе бумаги ваше желание в виде заголовка «Хочу получать больше денег» и под ним перечислите все варианты. У одной моей клиентки получилось: «выйти замуж за богатого», «поменять работу», «делать только то, за что мне платят», «выиграть в лотерею», «игра на бирже», «игра в рулетку». Посмотрев на свой список, она решила вычеркнуть «игру в рулетку», «игру на бирже» и отложить «выйти замуж за богатого» и «выиграть в лотерею» на некоторое время. Оставшиеся варианты позволяли ей сосредоточиться на рабочих аспектах своей жизни, которые она могла контролировать прямо сейчас, сегодня. Теперь фраза «хочу получать больше денег» у нее звучала так: «Сегодня я занимаюсь тем, что принесет мне больше денег». **Необходимо представить, что вы уже живете так, как если бы достигли своей цели.** Самое удивительное: если вы сказали своему сознанию, что вы уже занимаетесь чем-либо, оно начинает реагировать, делая все для того, чтобы достижение цели стало наиболее вероятным. **Доказано, что мозг не воспринимает разницы между воображаемым и реальностью.** Одно из любимых моих выражений:

«Вы можете выполнить все задуманное, если верите в это».

Обещайте себе, что будете заниматься этими упражнениями хотя бы неделю. А потом еще одну. Пройдет не так много времени, и вы увидите плоды своих трудов. Вы начнете верить в то, о чем мечтаете. Как только вы поверите этому, ваша жизнь начнет меняться и желания превратятся в реальность.

Мысль, соединенная с верой, имеет свойство материализоваться.

Сколько бы нового вы ни узнали о себе, вы можете ошибиться в выборе партнера. Все мы мечтаем о счастье в любви. Выбирая себе пару, искренне верим, что принимаем верное решение. Но печальная реальность такова, что нередко наш выбор оборачивается ошибкой. Вспомните об «идеальных мужчинах», описанных в первых главах. «Идеальные мужчины» часто разочаровывают нас «во плоти», поскольку **ни одно человеческое существо не может полностью соответствовать мечте.** Как ни очевидна эта истина и сколько бы раз мы ни сталкивались с ней, фантазии имеют власть над нами. И только после череды жестоких разочарований приходится взглянуть в лицо горькой правде: **кого любить**, не менее важно, чем **как любить**. Что следует искать в партнере, чтобы опять не пострадать? Искать надо человека с хорошим характером, а не просто обаятельную личность. Что это значит?

К сожалению, большинство из нас первоначально притягивает к партнеру какое-то качество его личности – обаяние, юмор, стиль одежды и т. д. Эти черты, бесспорно, привлекательны, но не они будут определять, насколько счастливо сложатся ваши отношения. Как человек относится к себе, как будет относиться к вам, как будет строить с вами отношения – определяет характер. Именно это – основа всякого здорового партнерства.

Можно выделить пять основных черт характера, которые следует искать в партнере.

Первая черта **Стремление к личностному росту**

Это значит, что ваш партнер должен стремиться узнать все, что может, о том, как стать лучше – в качестве человека и супруга. У него есть персональные цели самоусовершенствования. Он изучает разные стороны своей личности. Независимо от того, что вы переживаете – небольшую размолвку или крупный кризис, ваш партнер расположен исследовать все аспекты ваших отношений, стать более любящим и чутким.

Чтобы узнать, стремится ли ваш партнер к личностному росту задайте ему такие вопросы:

- чему ты научился на опыте прежних отношений и что делаешь теперь по-другому?

- есть ли у тебя слабые стороны и каковы, по-твоему, их причины?
- что ты предпринимаешь, когда твои отношения переживают кризис? Помогают ли тебе эти средства?
- что бы ты хотел изменить в себе? Какие качества хотел приобрести или усилить?

Вторая черта Эмоциональная открытость

Отношения с человеком считаются близкими не тогда, когда вы делите с ним дом или постель, а когда вы разделяете с ним свои чувства. Поэтому очень важна способность партнера к эмоциональной открытости.

Это значит, что он не только питает к вам нежные чувства, но и понимает, что именно он чувствует, желает разделить эти чувства с вами и умеет их выразить. Эмоционально щедрый партнер не устанет повторять, как он любит вас, и покажет, как высоко вас ценит.

Вы заслуживаете того, чтобы в вашей жизни присутствовал человек, постоянно и последовательно показывающий вам, как вы ему дороги.

Противоположностью эмоциональной щедрости является эмоциональная скупость. Эмоционально скупые люди будут заставлять вас фактически выпрашивать у них любовь. Эти люди, по всей вероятности, так и не научились любить. **Но это не ваша проблема. Человек должен сам развивать эти способности, по собственному стремлению и желанию.**

Если партнер не может определить свои чувства и разделить их с вами, значит, он не готов к близким отношениям.

Продолжая отношения с таким человеком в надежде, что пробудите в нем эти способности, вы обречены на неудачу.

Эмоциональная открытость партнера дает вам доступ к его внутреннему миру. Он вручает вам ключ от своего сердца. На меньшее не соглашайтесь!

Чтобы узнать, обладает ли ваш партнер эмоциональной открытостью и щедростью, спросите у него:

- что ты чувствуешь, когда выражаешь свои чувства к людям, которых любишь? Тебе легко сказать: «Я люблю тебя»?
- о каких чувствах тебе трудно говорить? О каких легко? Так было всегда?
- Когда ты открываешься и делишься своими чувствами, что ты чувствуешь потом?

Третья черта Честность

Знание того, что вы всегда можете рассчитывать на искренность и честность партнера, создает у вас ощущение уверенности в надежности и прочности ваших отношений. **Живя с ощущением, что ваш партнер что-то недоговаривает, вы находитесь в постоянном напряжении, испытываете сомнения и обиду. Это будет оказывать губительное влияние на ваше чувство собственного достоинства и представляет серьезную опасность для ваших отношений.** Основные характеристики честного человека:

- он честен с самим собой и честен с окружающими. Лжет ли ваш партнер вам, когда утверждает, что между ним и его бывшей подругой все кончено (они общаются почти каждый день)? Скрывает ли правду о своей жизни от родных и близких? Часто ли он оправдывает свои поступки или действия, которые вы считаете нечестными? Если вы сомневаетесь в честности своего партнера, вам будет трудно ему доверять;
- честный человек не станет скрывать от вас какие-то стороны своей жизни или личности и не будет говорить вам то, что вы хотите услышать. Если он честен и открыт с вами, вам не придется прибегать к уловкам, чтобы заставить его в чем-либо признаться.

Задайте ему следующие вопросы, и вы поймете, насколько он честный человек.

1. Ты сам когда-нибудь лгал партнерше или изменял ей? Ты бы снова так поступил?
2. Какие поступки ты считаешь совершенно неприемлемыми и какие готов себе простить?
3. Если бы я спросила у твоих прежних друзей, был ли ты честен и достоин доверия, что бы они мне ответили? Почему?

Женщины не любят задавать эти вопросы, потому что боятся ответов. Самое интересное в том, что мужчины достаточно спокойно и откровенно на них отвечают.

Хочу предупредить: будьте аккуратны с оценкой ответов на эти вопросы. Критическая оценка может сильно повлиять на нежелание мужчины в будущем быть с вами откровенным. Деля выводы, вы должны разобраться в том, что имеет отношение к конкретному поступку, а что – действительно черта характера.

Четвертая черта Ответственность

Стоит задуматься над тем, достиг ли партнер определенного уровня зрелости. Он может позаботиться о себе сам? Неплохо однажды увидеть дом, где он живет. Если его дом напоминает свалку, стоит задуматься: сможет ли он позаботиться о вас – не только в эмоциональном смысле, но и оценить ваши усилия, направленные на создание чистоты и уюта?

Важный признак зрелости – развитое чувство ответственности, способность отдавать себе отчет в своих поступках. Он вовремя оплачивает свои счета? Не опаздывает и не подводит тех, кто на него рассчитывает? **Ответственность – это не слова, а действия.** Быть любимым хочет каждый, но не каждый готов к ответственности, присущей взрослым любовным отношениям. Рассматривая черты вашего партнера, обратите внимание на то, насколько он уважительно относится к чувствам других людей, к вашим чувствам, к чужому времени, к своему и вашему имуществу.

Задайте ему следующие вопросы:

1. Кем ты ощущаешь себя в любовных отношениях – тем, кто заботится, или тем, о ком заботятся?
2. Как ты относишься к беспорядку?
3. В какой сфере жизни ты назвал бы себя безответственным (финансы, здоровье, встречи, обещания и т. д.)?
4. Если бы я спросила твоих близких, как бы они охарактеризовали тебя с точки зрения ответственности?

Пятая черта Высокая самооценка

Одной из самых больших ошибок, совершаемых нами при выборе партнера, является наша заикленность на том, насколько он нас любит, и полное отсутствие интереса к тому, как он относится к самому себе. Ниже перечислены характеристики, которые позволяют определить высокую самооценку партнера.

- Ваш партнер гордится собой, он в какой-то степени удовлетворен тем, кто он сейчас и кем становится. Истинная гордость придает человеку чувство внутренней силы и уважения.

Один из лучших способов убедиться в наличии этого качества – спросить себя, гордитесь ли вы своим партнером.

- Ваш партнер заботится о себе. Понаблюдайте за его образом жизни: как он питается, где живет, в каком виде содержит себя и свое имущество и, конечно, есть ли у него вредные привычки. А если есть, как он к ним относится.

- Как к нему относятся окружающие его люди? Позволяет ли он собой манипулировать, допускает ли неуважительное отношение к себе? Если да, то как он сможет полюбить и

защитить вас? Верным показателем самооценки является то, как вы позволяете другим людям поступать с вами.

- Его уверенность выражается в поступках. Обратите внимание на то, что он делает ради достижения своих целей и достигает ли их.

Спросите его:

1. Чем ты больше всего гордишься в себе и в своей жизни? (Посмотрите, трудно ли будет ему ответить на этот вопрос.)

2. Какие у тебя цели в жизни и что ты делаешь для их достижения?

3. Существует ли такой риск, на который ты никогда не пойдешь?

4. Какого рода дурное отношение к себе тебе пришлось испытать в прошлом? А сейчас ты стал бы с этим мириться?

Обсуждая эти вопросы со своим партнером, вы многое узнаете о его характере. Это поможет вам решить, тот ли он человек, с которым вы хотели бы прожить жизнь. А разговор на подобную тему с супругом может вас очень удивить. Вы узнаете о благоверном то, чего раньше не знали, и легче определите проблемные области ваших отношений.

Не забудьте, что все это имеет прямое отношение и к вам. Будьте честны с собой и партнером, отвечая на его вопросы.

Познание себя и партнера является многосторонним процессом – интеллектуальным, эмоциональным и интуитивным. Становясь более осведомленным о своих чувствах, вы начинаете спрашивать себя, почему все обстоит так, а не иначе.

Путь к разгадке не бывает прямым. Но если вы постоянно обращаете внимание на то, что происходит внутри вас, и научитесь доверять своим чувствам, вы в конце концов добьетесь желаемого результата.

Понять и узнать другого человека намного сложнее, чем себя. Когда вы, научившись принимать друг друга, добьетесь взаимопонимания, вы сможете достигнуть одного из самых прекрасных состояний – чувства взаимопринятия, глубокого уважения к себе и к партнеру. Основа этого – согласие.

Согласие – это не то же самое, что терпимость. Когда мы не понимаем и не уважаем поведение партнера и все-таки готовы примириться с ним, мы всего лишь терпим друг друга. Так мы никогда не добьемся согласия и близости.

Согласие не означает, что нам всегда должны нравиться чувства или поведение партнера. Для начала мы не должны их осуждать. Умение соглашаться с другими может возникнуть только в процессе общения, оно не приходит в силу волевого решения. Чужие поступки или поведение могут казаться глупыми или неправильными, поскольку мы пропускаем их через фильтр собственных убеждений, ценностей, страхов и ожиданий. Лишь позже вы сможете понять их мотивы, осознав систему ценностей вашего партнера.

У нас у всех есть свои убеждения, касающиеся того, как жить правильно. Часто они замечательны, и жизнь в соответствии с ними была бы сплошным благословением. Но, как правило, мы совершаем одну и ту же ошибку: при общении с партнером пытаемся доказать ему, что именно наши ценности и убеждения (а не его!) являются правильными. Это приводит к преждевременному разрыву так и не начавшихся отношений или к конфликтной ситуации. Где выход? **Нужно научиться понимать истоки своих убеждений, разбираться в том, почему наши поступки порой им противоречат.**

Некоторые представления о правильных отношениях между мужчиной и женщиной мы получили от своих родителей, они поддерживались и обществом.

Женщине внушали не быть слишком умной, слишком удачливой или агрессивной, поскольку это не будет нравиться мужчинам. Не доказывай свою правоту, даже если он не прав! Не желай слишком многого! Приспосабливайся к каждому его желанию! И он останется с тобой.

Будь пассивной, уступчивой, хорошенькой, нежной и зависимой. Зачем заботиться о карьере? После свадьбы муж позаботится о вас. Вам положено выражать печаль слезами, а счастье – детским энтузиазмом. Сексуальные чувства держите под контролем. Не будьте сексуально агрессивны – мужчина хочет играть роль завоевателя, а если вы проявите слишком большую активность, он может усомниться в своих способностях. Изображайте оргазм, если это требуется, потому что превыше всего – не задеть его самолюбие. Делайте все, что нужно делать для того, чтобы завоевать мужчину и удержать его. Даже если это означает потерю вас самих...

Мужчинам внушали: ты должен владеть собой в любой ситуации, всегда знать, что делать. Будь независимым и собранным, спокойным, неторопливым, не слишком эмоциональным. Будь хладнокровен: не показывай другим свои чувства – обиду, страх или разочарование. Слезы уместны только в минуты больших кризисов, таких как смерть или проигрыш важного спортивного соревнования. Мягкость – проявление слабости, а ты должен быть сильным. Секс? Разумеется, тебе понадобится секс, но не позволяй слюнявой болтовне преграждать тебе путь к цели. Преследование и покорение – вот все, что важно. Возня с эмоциональностью помешает тебе достичь важных высот в жизни, например стать преуспевающим и зарабатывать много денег. Энтузиазм – это для детей. Он не вписывается в образ «невозмутимости». Играть и веселиться – только терять время и демонстрировать свою незрелость. Достойны внимания лишь выигрыш и соперничество. Поэтому никогда не расслабляйся, кроме тех случаев, когда ты выпил, тогда все в порядке.

Вы видите: даже этот короткий список требований гарантирует многие проблемы в жизни. А поскольку и само общество проходит через процесс коренной перестройки ценностей, принятие решений с опорой на старые критерии становится еще более трудным. Некоторые из перечисленных выше ценностей все еще могут казаться нам «правильными», в то время как другие – отжившими. Социальные и моральные ценности в наше время меняются так быстро, что мы часто не можем понять, что правильно, а что – нет.

На что же опереться в поиске партнера и построении взаимоотношений? **Только на принцип личной ответственности. Каждый человек имеет свободу выбора; все мы ответственны за свой выбор и его последствия. Не стоит обвинять окружающих в своих несчастьях. Но не стоит и взваливать на себя ответственность за чужие чувства.** Нас учили: «Никому и никогда не смей причинять страданий». Однако, чтобы стать зрелой личностью, необходимо уточнить:

Мы можем нести ответственность только за свои поступки, а не за реакцию других людей на эти поступки. Мы сами несем ответственность за свои чувства и реакции, возникающие в результате действий других людей.

Если мы считаем своего партнера ответственным за наше счастье, мы сердимся, не получая желаемого. Он никак не угодит нам: опаздывает, не дарит подарки, не подтверждает нашу значимость, не делает того, чего хочется нам. И одевается не так, и плохо выражает свои мысли. А потом... уходит! Еще бы. **Попытка заставить другого человека подчиниться нашим представлениям о должном приводит к тому, что он готов на любые крайности, чтобы защитить себя.** Каждый живет по-своему и волен делать то, что хочется. Но проблема заключается в том, что, делая что-то по-своему и непреднамеренно оскорбив чужие чувства, мы считаем себя виноватыми. А если не будем делать того, что нам хочется, мы можем потерять себя. Где выход?

Выход в том, чтобы отвечать только за себя. Удовлетворяя свои потребности, мы можем ранить чувства другого человека. Можно позаботиться о нем и сострадать ему, но **не считать себя виноватой за его чувства.**

Что же чаще делаем мы? Приняв ответственность за причиненную другому боль, то есть за то, что чувствует другой человек, мы подсознательно начинаем обороняться, потому что на самом деле это все-таки его чувства. Мы либо не принимаем обвинений и продолжаем делать то, что хотим, либо просим человека не обижаться на нас и поступаемся собой, лишь бы избежать обвинений. Другими словами, либо ищем только удовлетворения собственных потребностей, либо выбираем роль жертвы. Но, обороняясь, вы не даете ни себе, ни партнеру никакого шанса,

чтобы узнать, что происходит на самом деле. А стоит задуматься о понимании своей роли в ваших взаимоотношениях, о том, какой вклад вносит каждый в решение создавшейся проблемы.

В первую очередь вы должны быть честными по отношению к собственным чувствам.

Вам кажется, что отказ от традиционных ценностей и ответственности по отношению к окружающим приведет к тому, что люди будут выполнять свои желания за счет других? Это не так. Личная ответственность за свои поступки и чувства позволит достигнуть большей гармонии между внешним поведением человека и его внутренней сущностью. Давая возможность раскрыться нашей натуре, мы сможем любить более глубоко и не испытывать необходимости держать кого-то (в том числе себя) в узде с помощью страха или чувства вины. Именно защищаясь, мы перестаем заботиться об окружающих. В норме же у нас всегда есть выбор: относиться к другим с любовью или безразлично. И извлечение выгоды за чужой счет **никогда не улучшает нашего мнения о себе.**

Научитесь доверять себе. Чем больше мы доверяем себе, тем меньше страданий причиняет нам чужое неодобрение наших поступков и действий. Чем сильнее внутренне мы себя чувствуем, тем меньше нам нужно защищаться от потери себя. Это поможет нам быть одновременно сильным и сострадательным. Зная, что не намеревались причинить боль другому человеку, мы способны проявить внимание к его страданиям и помочь ему.

УПРАЖНЕНИЕ «ВАШИ ЦЕННОСТИ»

Приводимое упражнение поможет исследовать ваши ценности, убеждения и ожидания и позволит смягчить негативные последствия борьбы характеров.

Ценности	Ваши комментарии
Время — как его тратить	
Секс во взаимоотношениях	
Нежность	
Прошлое	
Общение	
Воспитание детей — различия в философии и ответственности	
Одежда, чистота, лишний вес	
Деньги	
Уход за домом — аккуратность, пища, домашние поручения	
Отпуск — где и как его проводить	
Отношение к работе	
Роли — мужчины/женщины, мужа/жены	
Интересы	
Здоровье	
Подарки	
Дни рождения и особые даты — праздновать ли, и если праздновать, то каким образом	
Религия	
Способы существования	

Расслабьтесь и прислушайтесь к своим чувствам. Затем определите наиболее значимые для вас области взаимоотношений и напишите, какими вы хотите видеть чувства или поведение партнера в этой области.

Отмечайте основное, воспользовавшись следующими вопросами:

- Почему эти ценности, убеждения и ожидания так важны для вас?
- В чем ваши ценности, убеждения и ожидания, как правило, не совпадали с убеждениями партнера?
- Считаете ли вы свои ценности только своими, или другие должны чувствовать то же самое, что и вы? Каких негативных последствий вы опасаетесь, если ваш партнер не будет верить в то, во что верите вы, или будет вести себя не так, как вы? Готовы ли вы проверить, не подтвердятся ли ваши опасения? Если не готовы, то почему?

Я надеюсь, вы начали понимать, чего вы в действительности хотите для себя, о каком

партнере мечтаете и на что можете опираться в ваших отношениях, чтобы они приносили счастье и удовлетворение. Главное – доверьтесь себе. Вы лучше других знаете, что хорошо для вас. Это даст вам смелость, когда вы будете принимать решение. А для начала **предоставьте себе выбор. Хорошие мужчины есть повсюду. Поле выбора практически безгранично.** Главное – понять, какой выбор порадует вас больше всего. Вы заслуживаете любви, и у вас есть силы, чтобы получить ее. Но есть ли из кого выбирать? Или мужчин просто не хватает? Об этом в следующей главе.

Глава 2

Откуда берутся недостающие мужчины, или Пospорим со статистикой

Одни женщины плачут потому, что не получили мужчину своей мечты; другие – потому, что получили мужчину своей мечты.

Аннета Колъб, немецкая писательница

Первый вопрос, который мне задают потенциальные клиенты службы знакомств: какое количество мужчин в моей базе данных? Вопрос закономерен. Но в нем есть скрытый смысл. Женщина считает, что свободных мужчин, которые хотят серьезных отношений, просто нет. Мне приводят факты переписи населения, итоги которой говорят о том, что найти свободного мужчину, за которого можно выйти замуж, не проще, чем выиграть в лотерею.

Мне кажется, что **статистика о недостатке мужчин просто выдумана. В крайнем случае проблема сильно преувеличена.** Я думаю, что люди, которые серьезно решили искать хорошие интимные взаимоотношения в жизни, могут успокоиться. И вот по какой причине. Согласно все той же статистике, женщины действительно обгоняют мужчин по процентному соотношению в общем количестве населения. К тому же женщины живут дольше мужчин в среднем на восемь лет. Недостаток мужчин, о котором идет речь, касается мужчин старшего возраста. Но этот недостаток компенсируют мужчины более молодые! Они более склонны к заключению эгалитарного брака, являются хорошими отцами и неплохо справляются с определенной частью домашних обязанностей. С ними, кстати, легче договориться, чем с мужчинами старшего возраста. Они способны создать хорошие интимные отношения. Необходимо учесть и тот факт, что начиная с 80-х годов и вплоть до 2000 года распадалось почти 78 % браков. При этом разведенный мужчина повторно женится быстрее, чем это делает женщина. Выбор начинает увеличиваться. Это вас еще не убедило? Так откуда тогда берутся те мужчины, которые объединяются в клубы одиноких сердец и ходят в клубы знакомств сотнями? А в Интернете на сайтах знакомств их и того больше, несколько сот тысяч! Вот о чем статистика не расскажет вам! И это еще далеко не все.

Дело заключается и в том, что статистика и перепись населения совсем не рассматривают конкретную жизнь. Цифры ничего не говорят о ваших желаниях, мотивах, о способностях ухаживать и о сотнях других фактов, которые принесли бы больше пользы, чем цифры, напечатанные на страницах журналов.

Если вы ищете любви, вы должны вести себя так, будто всех этих цифр и статистических отчетов не существует. Только ваши возможности найти хорошие, здоровые отношения имеют значение!

Мужчин очень много. Вам нужно найти только одного. И найдете вы его или нет, к статистике это не имеет никакого отношения. Вы должны стремиться к тому, чтобы найти любимого человека. Вы должны желать этого и делать так, чтобы это произошло. Ваши шансы будут высоки, если вы будете делать что-то, в отличие от других женщин, которые не прилагают никаких усилий для продвижения к своей цели.

Женщины всех возрастов связаны с мужчинами. Так было и так будет всегда. Нет никаких причин думать, что у вас будет иначе, чем у других людей. И если вы хотите добиться этой цели, добивайтесь – но терпеливо и упорно. А я подскажу, куда надо пойти и что сделать, чтобы познакомиться с предполагаемым партнером.

Стратегия поиска, которую я хочу предложить, основана на поддержании равновесия между ничегонеделанием, с одной стороны, и попытками контролировать свою жизнь с точки зрения необходимости знакомства с людьми – с другой. Никакой большой работы; умеренность – вот ключ к вашему успеху.

Стратегия состоит из пяти составных частей, на каждой из которых мы остановимся подробно.

Первое: вы должны осознать, что знакомство – это не забава.

Занимаясь поиском любви, делайте только то, что вам действительно по душе. Не говорите о «необходимости» познакомиться. Наблюдая за тем, с каким напряжением знакомятся друг с другом мои клиенты, я испытываю грусть. Ведь с каким удовольствием они делают это, когда встречи происходят случайно! Поиск должен быть удовольствием. Но, как правило, большинство клиентов занимаются поиском партнера только потому, что не находят причин не делать этого.

Поиск партнера и знакомство с ним очень напоминают поиск работы. Вы тратите на это время, организованны и настойчивы. Вы рекламируете себя, стараясь показать свои лучшие качества, идете на собеседование, которое, возможно, и пугает вас. Вы можете получить отказ, но если бросаете поиски, то в результате остаетесь без работы. Добивается успеха тот, кто не останавливается на полпути, продолжает отвечать на письма и посылает свои резюме, встречается с работодателями и идет до конца к поставленной цели.

Эту схему можно использовать и в поиске любви. Слишком много одиноких людей бросают все потому, что, как они говорят, «это слишком утомительно». Это действительно так, когда вы тратите на поиски слишком много времени. Но это не должно вас останавливать. Если вам действительно нужна работа, вы, наверное, не перестанете ее искать только из-за того, что устали и разочаровались. Так уж устроен мир, что, когда нам нужны теплые чувства, их всегда не хватает. **Если вы будете достаточно настойчивы и сохраните активное желание найти нужного вам человека, не считая поиск обузой, у вас все получится. Попробуйте посмотреть на вашу задачу как на приключение.** Или как на возможность встретить новых друзей, расширить ваши интересы. Многие женщины нашли в моем агентстве подруг, партнеров по бизнесу или просто имеют возможность вместе отдохнуть в приятной компании.

К поиску своей любви, как и к поиску работы, необходимо относиться разумно, оставаясь при этом реалистичными. Стоит придерживаться системы, а не ждать удовольствия от первого же знакомства. И не бросать начатое только из-за того, что вам несколько раз не повезло.

Второе: разработайте общий план.

Запишите все, что вам может понадобиться для знакомства с людьми, какие варианты вы можете рассмотреть. (О некоторых я расскажу позднее.) Попробуйте выбрать те занятия, которые, как вы считаете, могут пригодиться вам больше всего, от которых вы получите наибольшее удовольствие. Если вы не можете придумать достаточное количество занятий, запишите только те, которые хотите, но при этом помните, что встречи и знакомства не должны носить только развлекательный характер. Не отбрасывайте те варианты поиска, которые, по вашему мнению, вам не подходят, только потому, что у других это не получилось. Попробуйте сами, прежде чем вы придете к какому-то выводу.

Имея такой список вариантов поиска, выберите для начала те, которые вам нравятся больше всего. И обязательно включите их в свой еженедельник.

Подберите для себя удобный темп. Вы можете заниматься этим раз в неделю, один раз в месяц или раз в каждые два или три месяца. Зачем планировать? Чтобы не расслабиться.

Планирование – прекрасный трюк, заимствованный из давних времен. Он позволяет не беспокоиться о предстоящих делах, в вашем случае – о встрече с потенциальным партнером. Вы все будете делать тогда, когда запланировали.

Хорошая работа всегда начинается с плана. Однако помните, что совсем не обязательно всегда его строго придерживаться. В процессе вы можете обратить внимание на то, что некоторые пункты для вас неприемлемы. Например, для поиска вашего мужчины вы запланировали посещение дорогих мужских магазинов, которые вам вначале показались интересной возможностью для встречи. Теперь вы стали задумываться над тем, что это не так. Все равно попробуйте – и посмотрите, что из этого получится, а не блокируйте эту мысль сразу. В любом случае твердое убеждение лучше, чем сомнение.

Третье: знакомьтесь, исходя из закона изобилия, а не скудности.

Что это значит? Умышленно увеличивайте поток людей, которые проходят «через вас» и встречаются на вашем пути. Если вы ищете удобную для себя кровать, вы же не будете покупать один вариант, спать на ней в течение года, затем нести ее обратно в магазин, брать другой экземпляр и т. д.? Однако именно так многие люди и поступают, когда пытаются искать себе друзей и приятелей. Идут на одно свидание и, если человек им нравится, пусть даже совсем немного, начинают представлять характер личных отношений с ним. Такое впечатление, будто это последний человек, встретившийся им в жизни, и это последний шанс, который нельзя упустить. С другой стороны, вряд ли следует встречаться с человеком целый год, чтобы понять, что он далек от вашего идеала и абсолютно вам не подходит. Вам мой совет: **не тратьте времени попусту, если человек вас не устраивает.**

Пример

Я хорошо запомнила одну мою клиентку, Анастасию, преподавателя одного из московских вузов. Когда ей исполнилось 40 лет, она поняла, что больше всего на свете хотела разделить с кем-нибудь остаток жизни. Она хотела мужа, семью и поняла, что для достижения этой цели никогда не тратила столько энергии и времени, как для своей карьеры. И решила посвятить этому свои летние каникулы. Прежде чем обратиться ко мне, она провела свое маркетинговое исследование, перепробовав достаточное количество вариантов поиска. Поместила несколько объявлений о знакомстве в газету, посетила несколько мероприятий и вечеринок знакомств. Поэтому она была подготовлена и имела представление о принципах знакомства и поиска спутника жизни. Мне импонировало в Анастасии то, что она была очень усидчива и терпелива. «Раз я обратилась к специалисту, то должна не спорить, а старательно выполнять те рекомендации, которые мне дают. Добросовестно делиться информацией и следовать намеченному плану». Так она провела два летних месяца, понимая, что это для нее важнее, чем, как обычно, отправиться отдыхать на юг. Мы отработали вместе более 500 кандидатур, встретила она со 72 мужчинами. А вышла замуж за 73-го, и я знаю, что она счастлива. Анастасия поняла основной принцип: нужно настроиться, взять себя в руки и идти к намеченной цели. Большинство из нас не так активны, как она. Как правило, за шесть месяцев моего сопровождения в поиске клиенты встречаются только максимум с 20 кандидатами. Это очень мало!

Боязнь разочароваться может послужить еще одной причиной, по которой клиенты прекращают поиск. Один мой клиент рассказал следующее: «Из ста предложенных анкет я выбрал 20 наиболее понравившихся мне женщин. Встретился с пятью, и все они показались мне очень скучными. Я больше не захотел подвергать себя испытанию». Если бы он потратил еще час своего времени и встретился со всеми выбранными им женщинами, возможно, он добился бы своей цели. Но к сожалению, было лень... Независимо от того, выбираете ли вы самостоятельный вариант поиска или прибегаете к услугам профессионала, который в

значительной степени облегчит вам эту работу, вам все равно придется провести несколько утомительных и скучных часов по отбору кандидатов. И встретиться с большим количеством людей.

Вам также придется учесть одну закономерность: **чем больше требований вы предъявляете своему потенциальному партнеру, тем меньше будет эта группа.** Если вы достигли высокого социального уровня или высокого уровня профессиональных знаний и требования к эмоциональным и интеллектуальным качествам партнера у вас высоки, то, как ни парадоксально, ваш поиск будет очень трудным. Значительно более трудным, чем для других людей. Но не расстраивайтесь, а поймите, что вам придется встретиться с очень многими людьми, прежде чем вы найдете то, что вам нужно. **Если человек, которого вы ищете, один из ста, то вам придется встретиться с сотней людей.**

Теперь перейдем к тактике. Тактика, которая позволит добиться цели в поиске партнера, состоит в том, что следует пользоваться **системой двухчасовых свиданий.** Преимущество двухчасового свидания заключается в том, что, во-первых, вам не придется раскаиваться и сожалеть о потерянном времени, если вы поняли, что этот человек вам не подходит. А во-вторых, двух часов вполне достаточно для того, чтобы понять, хотите ли вы встретиться еще раз с этим человеком.

Если вы не определили еще своего мнения о новом знакомом, договоритесь встретиться еще раз. **Первое впечатление может быть обманчивым. Не будьте слишком осторожны, но не нужно и спешить.**

Выбирая партнера, ищите человека, который предпочитает тот же стиль взаимоотношений, что и вы. Просматривая анкеты, обязательно обратите внимание на то, какой тип отношений ищет тот или иной партнер. Анкеты, которые предлагаются в службах знакомств либо на сайтах, должны классифицироваться по тому виду отношений, который ищет человек. Например: «Брак и рождение ребенка», «Дружба и общение», «Регулярный секс вдвоем, без обязательств», «Секс на один-два раза», «Совместные занятия спортом». Я считаю, что это очень важная информация, и если вы начнете с нее, вы сэкономите время, а главное – эмоции, и сможете добиться большего успеха.

Если же вы познакомились на вечеринке или случайно, можно завести разговор о его интересах. Нет необходимости задавать вопросы напрямую, лучше поговорите о своих взглядах и желаниях. А мнение о нем составите по тем ответам, которые услышите. Такой подход может быть полезным, если вы не заинтересованы в том, чтобы встречаться с людьми, чьи мнения, убеждения и жизненные позиции не совпадают с вашими.

Итак, чтобы иметь возможность встречаться и знакомиться с людьми, делайте что-то реальное и существенное для этого, планируйте заранее ваши мероприятия и получайте удовольствие от того, что делаете в этой области, а не от своих обязанностей. Встречайтесь с как можно большим количеством людей. Пользуйтесь двухчасовыми свиданиями, ищите человека, который предпочтет тот же стиль взаимоотношений, что и вы. Упорно, настойчиво и терпеливо идите к своей цели.

Все это занимает достаточно много времени. Но **не допускайте, чтобы поиск любви занимал всю вашу жизнь и доминировал до такой степени, чтобы вы бросили все дела и прежние увлечения. Вы должны постараться не выделять проблему поиска из своей жизни, а принять ее в свою жизнь.** Постоянно думайте о том, что вы идете к своей цели, тогда вы будете более внимательны к тем, кто окружает вас в данный момент. Главное, что вы должны понять: эту цель надо обязательно достичь.

Возможно, некоторые из вас не захотят применять этот метод на практике. Просто будут жить и ждать: может, все само получится. Что же, может, и получится, так как бывают исключения из правил. Но тогда вы не должны переживать из-за того, что так долго живете в одиночестве, поскольку сами упускаете благоприятную возможность.

Где и как можно познакомиться: несколько предложений

Человечество придумало массу способов знакомства. Выбирая тот или иной способ, определитесь также и в том, какие отношения вы хотите завязать. Примите во внимание свой возраст, цель отношений, уровень зрелости и жизненную ситуацию. Если вы еще не знаете, готовы ли к браку, и просто ищете друзей, новые впечатления, вам подойдет все: общественные, спортивные мероприятия, вечеринки, музеи, выставки, автомобильные шоу. Особенно это поможет отвлечься от печальных мыслей и позволит развлечься, если вы недавно развелись или расстались с любимым человеком.

Наиболее эффективный способ знакомства – через друзей.

Правда, ваши друзья должны неплохо разбираться в людях, уметь хранить тайны и понимать ваши предпочтения. Их рекомендации помогут вам чувствовать себя более уверенно: друг ведь знает этого человека. Масса удачных знакомств с моей рекомендацией произошла у моих клиентов. Дело в том, что я практикую проводить некоторые встречи с клиентами в одном из любимых мной мест – небольшой французской кофейне, которая расположена в центре Москвы. Я часто сама работаю в ней над новыми проектами или отдыхаю за чашечкой кофе. За годы посещения этого любимого места у меня образовался достаточно большой круг знакомых, которые тоже часто бывают там. Встретив кого-то из знакомых и приветствуя друг друга, я обязательно представлю своего собеседника. И если они оба свободные люди, рекомендую воспользоваться случаем и познакомиться друг с другом поближе. Что, как правило, и происходит – тем более обстановка как нельзя лучше подходит для этого.

Многие службы знакомств устраивают разные мероприятия: танцы, вечеринки, тематические вечера, которые посещают одинокие люди разного возраста и пола. Я сама за годы работы провела около сотни вечеринок. Но эти мероприятия, к сожалению, имеют больше минусов, чем плюсов. Плюсы только в том, что, если вы настроились отдохнуть и развлечься, встретить новых друзей и получить удовольствие от общения, они как нельзя лучше подойдут вам. Но если вы настроились пойти на вечер только для того, чтобы встретить там свою половину, вы будете сильно разочарованы. Дело в том, что у мужчин и женщин, которые посещают эти мероприятия, разные цели. **Несовпадение целей приводит к разочарованию.** Мужчины приходят развлечься, скоротать вечерок в приятном общении. Если повезет, то завести знакомство на непродолжительный период. Тем более на этих вечерах женщин всегда больше, чем мужчин, значит, есть выбор. Женщина же настроена только на поиск возлюбленного. Причем ограниченность времени она использует по-своему: старается быстро перебрать все наиболее подходящие кандидатуры и путем экспресс-опроса выяснить, подходит ли данный мужчина на роль ее второй половинки. Тестирование проходит достаточно быстро, и женщина не видит смысла находиться здесь дольше. В итоге – испорченный вечер и настроение. Но самое удивительное, что проходит неделя – и все начинается сначала. Если такое упорство и настойчивость приложить к другой тактике, то эффект был бы потрясающим. Поверьте мне, ведь мужчину своей мечты я встретила именно на таком вечере. **Изберите ту же тактику, что и мужчины: отдохнуть и развлечься, совместив приятное с полезным.** Вас может смущать, что у вас небольшой выбор? Но это не так. Поверьте моему опыту: если вы не можете познакомиться с одним мужчиной, значит, вы не сможете познакомиться и с многими. Если вы решили пойти на какую-нибудь вечеринку, лучше идти туда одной. Если вы с подругой, то договоритесь, что вы разойдетесь с ней сразу же, как туда придете. Одной вам будет намного легче, у вас будет больше поводов, чтобы подойти к другим людям. Присмотритесь внимательно, кто пришел на вечеринку, каковы правила – вам будет необходимо им следовать. Например, это дискотека, где в основном люди либо стоят, потому что столиков очень мало, либо танцуют. Правила этого места – «демократия». Это значит, что вы можете знакомиться со всеми, переходя от одной компании к другой, и присоединяться к любой группе танцующих. Понравившемуся вам мужчине можете спокойно предложить знакомство, начав с простого приветствия: «Привет! Меня зовут Вика, рада с вами познакомиться». И так же спокойно принять его предложение. Вас и его это ни к чему не обязывает. За вечер вы можете познакомиться с достаточно большим количеством мужчин. Если мужчина понравился, расспросите его, как часто он бывает здесь, возьмите это на заметку. **Но только не прилипайте к нему, дайте ему и себе достаточно пространства, чтобы познакомиться с другими. Также не рекомендую ждать инициативы**

только от мужчины, не то вы можете простоять весь вечер одна. Отказы от знакомства тоже не возбраняются, не расстраивайтесь и не портите себе настроение: вы пришли отдыхать и приятно проводить время.

Если вечеринка проходит в ресторане, то правила утверждают организаторы данного вечера. Как правило, это музыкальная программа, различные конкурсы и обязательно – танцы. Если вы не хотите участвовать в конкурсах, используйте это время опять же для ваших наблюдений. Не стесняйтесь рассмотреть всех, кто пришел на вечер, только не делайте это слишком активно, постоянно поворачивая голову: это невежливо. Вам придется потанцевать, это хорошая возможность рассмотреть всех. Вы можете выйти «попудрить носик», но частые выходы могут навести на странные мысли. Проявите фантазию. Но все обязательно должно выглядеть естественно.

Используйте тактику «приветствие». Эту задачу могут облегчить организаторы вечера. Либо они приветствуют каждого гостя, сажая его за столик и представляя присутствующим, либо придумывают различные конкурсы. Или сами предлагают вам познакомиться. Если этого не происходит, придется это сделать самой. Задача не из легких, но вполне выполнимая. Вы также можете воспользоваться услугами организаторов вечера, попросив их познакомить с тем, кто вам понравился.

Хочу предостеречь: если на вечер пришло мало людей, ждите не больше часа. Не поддавайтесь на уговоры организаторов, что многие подойдут позже: это не так. Скорее всего, будут в «пожарном» варианте приглашены свадебные генералы, чтобы немного разрядить обстановку. Прежде чем пойти на вечер, постарайтесь узнать о нем как можно больше – не у администратора, а у тех, кто уже бывал на подобных мероприятиях. Если вы пришли в первый раз, не стесняйтесь просить посмотреть, как проходит вечер. Если вам не понравится, проведите его в другом месте.

Самыми эффективными методами знакомства на сегодняшний день являются знакомства через Интернет и службы знакомств.

Электронные службы знакомств существуют уже давно. В России сейчас они стали очень популярными. В связи с этим число клиентов в обычных службах резко упало. Сайты знакомств предлагают заполнить специальную анкету с вопросами о ваших данных и предпочтениях по поводу вашего потенциального партнера, обязательно прилагается фотография. Потом компьютерная программа выбирает в базе данных тех, кто подходит по вашему запросу. Поиск через Интернет имеет много преимуществ, но у него есть и серьезные недостатки. Важные преимущества – это широкий выбор и быстрая передача информации. Эффективность получения результата довольно большая, если правильно использовать технологию этого знакомства, приложить упорство и терпение. В противном случае вы можете разочароваться не только в самом поиске, но и в потенциальных партнерах.

Я достаточно активно использую Интернет в своей работе. Некоторыми технологиями и секретами я с удовольствием поделюсь с вами.

Вначале они могут показаться вам противоречащими той информации, которую я давала ранее. Но не спешите делать выводы. Попробуйте – и вы убедитесь в правдивости моих слов.

Самое важное для начала поиска через Всемирную паутину – это настрой и подход. Вы должны отключить все свои эмоции и не давать оценок получаемой информации до определенного этапа.

Своим клиентам я рекомендую представить себя работодателем, который ищет кандидата на вакантную должность. Разместив свою анкету на сайте знакомств и получив первые отклики, вы узнаете, кого привлекаете вы. Многие авторы книг на эту тему советуют как можно подробнее рассказать о себе. Я считаю, что в этом нет необходимости. Самое важное, что вы должны сделать, – это указать ваши намерения и разместить (обязательно студийные) фотографии. **Многие мужчины пролистывают анкеты, даже не прочитав текста, если не видят хорошей фотографии. Помните: мужчина любит глазами.**

Обычно вы нравитесь тем, кто мало интересен вам. **Помните: я рекомендую не давать оценок!**

Удалив тех кандидатов, которые по тем или иным причинам вам не подошли, можете перейти к переписке. Если кандидатов осталось мало, дополните список новыми анкетами согласно вашим требованиям.

Вы можете столкнуться с несколькими категориями мужчин. Дело в том, что Интернет для мужчин – это «игрушка». И только в последнюю очередь – возможность завязать серьезные знакомства. Мужчины считают, что таким способом знакомства пользуются в основном странноватые одинокие поклонницы Интернета или «синие чулки» и старые девы. Но все те же мужчины все-таки надеются, что это не так. Доказать это у вас еще представится возможность.

Ваша основная задача на первом этапе – отсеять неподходящих вам кандидатов, а именно: «любителей переписки» и «любителей виртуального секса» (если, конечно, ваши цели не совпадают с их целями). Вам нужны мужчины, которые настроены на реальные встречи? В Интернете нет правил, кто должен начать первым знакомство. Кто первый предложил, тот и начинает. Как правило, это женщина. Первый раз вас выбрали потому, что вы «новенькая». Мужчины чаще поднимают свои анкеты в начало списка, потому что хотят, чтобы выбирали их. Не обращайте внимания на условности и активно выбирайте сами. Тем более, как вы уже заметили, вас выбирают не те, кто вам нравится.

Предложение к знакомству может быть кратким: «Познакомимся?» или «Приглашаю познакомиться». Формы ответов мужчин могут быть разные, не обращайте внимания на ляпсусы, если только они не выражены в грубой форме. Важно, что мужчина откликнулся. Обязательно поблагодарите его за отклик и сделайте четкое предложение перейти к реальному знакомству. Например, так: «Мне приятно, что такой интересный мужчина принял мое предложение к знакомству. Как вы смотрите на то, чтобы перейти к реальной встрече, для начала поговорить по телефону?» Это обращение является проверочным тестом: к какой категории относится данный мужчина?

Если он «любитель переписки», то, скорее всего, вы получите длинное письмо, возможно, со стихами, в котором он расскажет о себе и своем желании найти женщину, о том, какой он ее видит, и многое другое. Я не пытаюсь убедить вас в том, что переписка – это неприемлемо. Но если вы настроились встречаться, общаться и в итоге найти мужчину, с которым будете строить реальные отношения, то переписка отнимет очень много времени. Ведь вам придется еженедельно просматривать более сотни кандидатов, отправлять им письма, удалять анкеты и снова пополнять свои папки анкетами новых кандидатов.

«Любителей виртуального секса» определить легко, не будем на этом останавливаться. Единственное: будьте не столь критичны к анкетам, где мужчины указывают свои предпочтения касательно секса. Я проводила социологическое исследование по определению вышеперечисленных категорий, задавая мужчинам разные вопросы. Один из них: «Какую цель вы преследуете, указывая в своей анкете информацию о сексуальных пристрастиях?» 70 % опрошенных мужчин были удивлены моим вопросом и отметили, что просто заполняли анкету, в которой есть данные пункты. Раз указано, надо заполнить.

Все, кто остался после вашего отбора, вероятнее всего, предпочитают реальное знакомство. **Теперь молено переходить ко второму этапу. Телефонный звонок.** Рекомендую давать только мобильный телефон. Но помните, что, если вы пропустили звонок или не смогли поговорить с мужчиной, вероятнее всего, он вам больше не позвонит. Поэтому указывайте наиболее приемлемое для вас время разговора и не стесняйтесь перезванивать сами. Но только после того, как мужчина сам дал вам номер своего телефона, а не потому, что вы узнали его по определителю. Или воспользуйтесь электронной почтой, объяснив ему причины срыва звонка. Немного о переписке. Ответы мужчин вас могут ввести в недоумение. Например, на ваше приглашение к знакомству мужчина не отвечает прямым отказом, а выражает сомнение, что он может вам не подойти. Чаще всего он хочет, чтобы вы его уговорили познакомиться. Он не уверен в себе, поэтому предупреждает о своем несоответствии. Рекомендую удалять таких кандидатов и не тратить на них время. Мужчины часто интересуются, где вы проживаете или работаете территориально. Примерно 20 % мужчин действительно интересуется удобство возможных встреч с вами, они ищут женщину по территориальному признаку, скорее всего, для

кратковременных встреч. Оставшиеся же просто не знают, как начать разговор.

Результатом второго этапа должно быть от 5 до 10 звонков в неделю. Телефонные разговоры – не менее важный момент, чем сама встреча с потенциальным партнером. То, как пройдет этот разговор, во многом будет определять ваше желание встретиться. Рекомендую ограничить продолжительность разговора максимум 20 минутами. Основное, что вы должны достигнуть в разговоре по телефону, – это договориться о встрече. Обратите особое внимание на его манеру говорить. Здесь важен принцип: «Он делает это для себя или для меня?» Например, предлагает встретиться и говорит приблизительно так: «Я хотел с вами встретиться, и мне было бы удобнее, если бы наша встреча прошла там-то и тогда-то». Или: «Как вы смотрите на то, чтобы мы встретились? Где вам удобнее было бы провести время со мной?» В первом случае – «только для себя», во втором – «для вас». **Эта упущенная в начале мелкая деталь поведения впоследствии может обернуться серьезной проблемой.**

Не превращайте первый разговор по телефону в сеанс психотерапии. Но не нужно и бояться выяснять причины, по которым мужчина выбрал вас. Ваш разговор обязательно должен быть продуман. Вы должны определиться не только со временем встречи, но и выбрать место, где вам будет удобно. Если планируете встретиться после работы, выберите тихое кафе где-нибудь в центре. Мужчина не пришел? Вы все равно приятно проведете время, отдохнув после работы за чашечкой кофе или чая. Если встреча прошла благополучно, вам будет удобнее добираться домой. Место встречи изучите заранее, вы должны чувствовать себя комфортно в знакомой обстановке. Если свидание планируется в выходные дни, место надо выбрать как можно ближе к дому. Собираться нужно только после контрольного звонка вашего мужчины, с предупреждением, что он выезжает. До этого момента занимайтесь своими делами, как обычно, и не растрачивайте себя на неподкрепленные иллюзии.

Этот мужчина еще ничем в вашей жизни не является, а поэтому переживания оставьте на будущее. Такая стратегия обезопасит вас от разочарования и потраченного времени, если мужчина не придет. Будьте готовы к тому, что такие ситуации возможны.

Театры, кино, выставки и другие публичные места не очень подходят для первых свиданий. Эти мероприятия лучше оставить для следующих встреч.

Первые свидания должны проходить так, чтобы у вас было достаточно времени поговорить друг с другом, куда бы вы ни отправились – попить вместе кофе или слегка перекусить. Затратная часть должна быть минимальной как с его, так и с вашей стороны. **Неписаное правило первых свиданий гласит: они должны быть сердечными, радостными и приятными.**

Самое важное на первом свидании – это вы.

И особенно ваше самоощущение. Если вы будете все время думать о том, как вы выглядите, это скорее даст отрицательный результат. Есть два фактора, которые следует помнить, начиная разговор с незнакомым человеком: начало разговора или установление контакта (так как наиболее внимательно слушается именно первая часть). И второе: вы должны быть благосклонны к нему. Он, возможно, даже более, чем вы, испуган и чувствует себя неловко. Своим расположением вы поможете ему завязать контакт.

Под контактом понимается наличие симпатии между собеседниками, желание взаимодействовать, доверие и искренность. По-другому это можно назвать личным обаянием и умением понравиться собеседнику.

Одной из важнейших составляющих способностей нравиться людям является умение продемонстрировать им свое уважительное, доброжелательное отношение.

Не должно иметь значение то, с чего вы начинаете беседу. Совершенно не обязательно быть блестящим и умным собеседником. Очень тяжело избегать трудных и глупых вопросов.

Поэтому заранее продумайте несколько домашних заготовок, например: «Как приятно, что мы встретились сегодня», «Вы когда-нибудь бывали в этом месте? А где ваши любимые места?».

Каждый из вас сталкивался с таким случаем, когда вы забывали имя своего собеседника. Рекомендую с самого начала постараться связать его имя с каким-нибудь образом или образовать какие-либо ассоциации. И если вам не удалось запомнить имя партнера, лучше переспросить его. Чем скорее вы это сделаете, тем меньше неудобства вызовет ваша оплошность.

И в любых ситуациях сохраняйте самообладание. Необходимо быть в здравом уме и памяти, как иначе вы сможете определить, что за мужчина перед вами? **Доверяйте своему внутреннему голосу. Если во время свидания пошло что-то не так, не нужно думать, что вы во всем виноваты. Наслаждайтесь вечером, приятной обстановкой и не позволяйте мелочам терзать душу.**

О чем не следует говорить на первом свидании?

Понятно, что вы стремитесь к прочным, доверительным отношениям и вам надо знать друг о друге больше. Но некоторые женщины воспринимают это буквально и рассказывают практически всю свою жизнь на первом свидании. Такие разговоры неуместны. **Как бы ни был хорош ваш избранник, его нужно лучше узнать, прежде чем рассказывать что-то личное.** Рассказывая о своих намерениях и целях знакомства, помните о том, что и когда нужно говорить, а каких тем лучше вообще не затрагивать. На первом свидании никогда не произносите фразу: «Я хочу выйти замуж».

Во-первых, мужчина, как правило, думает, что вам все равно за кого выходить замуж, лишь бы замуж. А ему хочется, чтобы любили его. Во-вторых, он не хочет быть средством достижения цели, он хочет быть самой целью.

Не грузите его своими проблемами. Мужчины все воспринимают буквально, и поэтому, когда вы рассказываете о них, он слышит только: «Помоги решить».

После того как в России произошла сексуальная революция, тема секса стала одной из интересных. Нет необходимости избегать этой темы, но будьте предусмотрительны. Нет никакой необходимости рассказывать о том, каким потрясающим был секс с предыдущим партнером, и тем более распространяться об их количестве. Много их было или нет – это ваше личное дело. И помните, что **разговоры на эту тему должны быть дозированными, иначе вы можете попасть в двусмысленную ситуацию. Мужчина сочтет вас легкомысленной особой и будет вести себя соответствующим образом.**

В общении с мужчиной нужен тонкий подход. Не нужно открыто показывать, что вы пытаетесь произвести на него впечатление. Мужчина сам завоеватель, и поэтому он не должен чувствовать соблазнения. **Обольщайте, а не соблазняйте.**

О чем говорить на первом свидании?

Говорить нужно о нем. Обворожительно улыбайтесь и слушайте его рассказы о себе. Почему? Потому что выбирать будете вы. Пусть делится своими проблемами, расскажет о своих увлечениях, о работе, обо всем, что интересует его. Вам необходимо понять его мир.

Слушайте его внимательно, подбадривайте и обязательно улыбайтесь. Он будет вам только благодарен. Не оценивайте его поступки и не спорьте с ним.

Поинтересуйтесь, что он ценит в людях и почему? Используйте вопросы, которые я давала в главе «Поиск партнера». Когда возникнет обстановка доверия и взаимной симпатии, можете затронуть вопросы личного характера. Только не настаивайте на ответах, если он не хочет говорить. Когда придет время, мужчина сам все расскажет. Пусть общение с вами у него ассоциируется с приятным общением, в котором нет места жизненным неурядицам и неприятностям. **Чтобы строить серьезные отношения, которые со временем перерастут во взаимную близость, необходимо показать мужчине, что он интересуется вас как личность.**

Прежде чем вы остановитесь на двух или трех кандидатах, встречаясь с ними уже регулярно, вам придется перебрать достаточное количество мужчин. Действуйте по схеме:

телефонный звонок, двухчасовое свидание. У меня есть полезная для вас статистика. Независимо от возраста, внешних данных, у всех женщин приблизительно один и тот же темп поиска. Это значит: в среднем за неделю просматривается около 1000 анкет, из них выбирается около 500 кандидатов. На приглашение к знакомству реагирует около 250 мужчин, результаты по звонкам – от 20 до 40. До встреч доходит в среднем 12 человек. Если этот темп выдержать в течение трех месяцев, то вы имеете 3–4 кандидатов, из которых выберете одного. Но если поиск в Интернете осуществлять от случая к случаю, положительных результатов не будет. По этой причине многие не верят в эффективность этого способа.

Вы можете упростить себе задачу, обратившись в службу знакомств, где всю «черновую работу» за определенную плату выполнит для вас специалист. **Поиск через службу знакомств – также один из эффективных методов знакомства.** Но и он, к сожалению, имеет свои минусы. Положительным моментом является то, что агентство предоставит вам подробную информацию о потенциальном партнере. В хорошей службе должен быть психолог, который составит вам его психологический портрет, определит, насколько вы совместимы, и даст полезные рекомендации. Другими словами, агентство может дать достаточно высокие гарантии о намерениях каждого клиента и о той информации, которую он указывает в своей анкете.

Один из серьезных недостатков – небольшая база данных. Если говорить о московских агентствах, то на сегодняшний момент в Москве нет ни одного крупного и серьезного агентства, обладающего большой базой (я не имею в виду сайты знакомств, это виртуальные службы, которые не несут никакой ответственности за размещаемую информацию). Формирование базы и ее обслуживание – достаточно кропотливая и сложная работа, она требует не одного специалиста высокого класса. Это требует достаточно серьезного финансового вложения. Но с возросшей популярностью Интернета спрос на этот вид услуг упал. Поэтому, если вы хотите воспользоваться услугами службы знакомств, последуйте моим рекомендациям. **Если агентство, в которое вы обратились, предлагает вам большую базу (более двух тысяч кандидатов), скорее всего, база либо старая (и анкеты кандидатов молено считать «мертвыми душами»), либо его работа неэффективна, раз столько людей не могут найти свою пару.** Не стесняйтесь выяснить, сколько времени клиенты находятся в этой базе данных, как часто происходит ее обновление, попросите телефоны клиентов, которые нашли себе партнера, послушайте их мнение о работе данной службы. Это лучшая гарантия профессионального успеха. Обязательно поинтересуйтесь технологией поиска и тем, как вам будут подбирать партнера.

Избегайте служб знакомств, где общаются со своими клиентами невежливо, дают уклончивые ответы и персонал сам встречается с людьми из базы данных. Постарайтесь понять, как работает эта конкретная служба. Не теряйте здравого смысла и выберите ту службу или тот метод поиска, в котором вы будете абсолютно уверены.

И самое важное, о чем не надо забывать, когда вы идете искать новое знакомство, заключается в том, что, куда бы вы ни шли, что бы ни делали, не надо принимать это слишком серьезно. Сохраняйте чувство юмора и доброжелательность. Если вы будете воспринимать это слишком серьезно, вы не сможете расслабиться.

Пусть новые встречи принесут вам радость и удовольствие и окажутся приятным сюрпризом. Даже если вас порадует не каждое свидание, вы все равно почувствуете и поймете, что этот стиль жизни подходит вам и доставляет много удовольствия. Вы вспомните, что являетесь очень интересным и привлекательным человеком и что в вас есть многое, что вы можете дать людям. **Рассматривайте каждый момент вашей жизни как важный и волнующий период. И помните, что если вы все делаете правильно, то поиск не будет продолжаться вечно.**

Когда вы встретите своего мужчину и начнете строить с ним отношения, вам необходимо пройти четыре уровня ваших взаимоотношений. Это четыре уровня обязательств.

Вы познакомились с человеком, он вам нравится, и в какой-то момент вы понимаете, что

необходимо принять некие обязательства. Вы подошли к **первому уровню. Уровень сексуальной и эмоциональной моногамии.** Это значит, что вы оба согласны: эти отношения будут являться единственными любовными отношениями. Обязуетесь делиться своим свободным временем только друг с другом и больше ни с кем. Согласны быть единственными сексуальными партнерами друг другу. Такое соглашение должно быть достигнуто в течение первых трех месяцев. **Если ваш партнер не согласен поддерживать такое соглашение и по достоинству оценить то, что вы предлагаете, он не стоит того, чтобы тратить на него время.** Рекомендую обязательно обсудить это со своим партнером и добиться полного взаимопонимания, для того чтобы перейти к **следующему уровню: обязательство развивать отношения в сторону партнерства.** Этот уровень длится с третьего по шестой месяц знакомства. Цель этого уровня: понять, насколько вы подходите друг для друга, совместимы ли вы. Эти отношения рассматриваются как серьезные, вас воспринимают как «пару». В этот период вы действуете совместно, честно делитесь своими чувствами, ближе знакомитесь друг с другом, обсуждаете проблемы и пытаетесь разобраться в них, учитесь понимать друг друга.

Основные проблемы, которые возникают во взаимоотношениях, когда партнеры присматриваются друг к другу, возникают из-за того, что они не обговаривают своих обязательств второго уровня.

Вы можете предполагать, что, если вы проводите вместе достаточно много времени и ощущаете взаимность, об этом не следует говорить. Тогда не удивляйтесь, что в один прекрасный момент узнаете, что вы строите «семейные отношения», а ваш партнер находится с вами в «долгосрочной командировке». Если вы не считаете нужным говорить об этом, то вполне вероятно, что по истечении многих месяцев ваше сердце может быть разбито, когда вы услышите: «Я никогда не думал о будущем. Я люблю тебя, но по-другому».

Не развивайте отношений, не заключив соглашения второго уровня.

Договорившись создавать партнерские отношения, вы можете потратить на это в зависимости от вашего возраста и тех обязательств, которые вы обговорили, несколько месяцев и даже лет. Окончанием этого периода будет считаться то, что вы решили: хотите быть вместе. У вас нет желания искать нового партнера. Вы любите и чувствуете, что ваш партнер относительно вас испытывает те же чувства. Вы достаточно совместимы. И готовы оформить свои обязательства **путем решения жить вместе**, чтобы окончательно разрешить оставшиеся сомнения и удалить препятствия на пути к прочному браку. Это третий уровень обязательств.

Среди психологов нет согласия по поводу того, жить вместе до брака или нет. Каждый случай индивидуален. Мое мнение: полезно пожить вместе перед принятием решения о вступлении в брак. Живя под одной крышей, можно наблюдать партнера в «естественной среде обитания», столкнуться с такими сторонами его личности, которые не видны, если вы просто встречаетесь. Вы узнаете, какой он, когда устал, болен, рассержен и раздражен. Узнаете о совместимости ваших жизненных стилей. Бывает, приятно любить человека, но неприятно жить с ним. Когда вам придется вместе принимать решения, касающиеся финансов, питания, домашних обязательств, вы узнаете, каков ваш партнер на самом деле.

Принимая решение пожить вместе, не забывайте о том, что, если мужчина живет с вами и пользуется всеми преимуществами семейной жизни, ему нет никакого резона просить вас выходить за него замуж. Особенно если вы не обговорили обязательства третьего уровня до момента, когда вы съехались. Чтобы этого не произошло, обговорите срок, к концу которого произведете переоценку ваших отношений и решите, готовы ли вы к брачным узам. То есть обязательства четвертого уровня.

Для большинства людей четвертый уровень обязательств – это законный брак.

Но независимо от того, какую форму они могут принять (официальный или гражданский брак), этот уровень должен являться высшей формой обязательств, которую вы можете взять на себя по отношению к другому человеку.

Не подвергайте себя заблуждению относительно того, что, когда вы поженитесь, в ваших отношениях появится нечто чудесное и все изменится к лучшему. К сожалению, это не так.

Хорошие отношения брак сделает еще лучше. Если же отношения у вас трудные, брак еще больше осложнит их.

Первые три уровня – это подготовка к экспедиции и путешествию в мир Любви. Если вы пустились в это путешествие с человеком, о котором пел В. Высоцкий «Если друг оказался вдруг и не друг и не враг, а так...», то в путешествии вы получите множество горьких уроков. А если ваш спутник оказался подходящим, путешествие действительно принесет вам счастье.

Каждому моему клиенту я даю «памятку на совместимость», которая называется «Десять основных параметров, которые не стоит игнорировать при знакомстве и выборе спутника жизни». Вот она.

«Памятка»

1. **Физический стиль:** совместимость, здоровье, привычки в еде и т. д.
2. **Эмоциональный стиль:** отношение к вам, отношение к романтике и нежным чувствам, умение выражать свои чувства, отношение к вашей связи и готовность к обязательствам.
3. **Стиль общения:** черты характера, наличие чувства юмора, умение хорошо выражать свои мысли, способность расположить к себе окружающих, готовность обсуждать назревшие проблемы и делиться переживаниями.
4. **Интеллектуальный стиль:** уровень образования, интеллектуальные и творческие способности, культурная эрудиция.
5. **Сексуальный стиль:** опыт и природные способности, желание получать и доставлять удовольствие, причуды.
6. **Профессиональный (материальный) облик:** отношение к деньгам, к успеху, деловые и организаторские способности.
7. **Духовный облик:** религиозная совместимость, вовлеченность в духовную практику, жизненная философия, моральные позиции.
8. **Увлечения и интересы.**

Глава 3 И немного о сексе

*Секс не может заменить любви. Но и любовь не может заменить секса.
Мэри Маккартни, американская писательница*

Ни в одной области нашей жизни самооценка не проявляется так очевидно, как в сексе. Все прошлые страхи, которые мы испытывали, – страхи за свою способность к любви, привлекательность и опытность – здесь выходят на сцену. Как бы вы ни научились вести себя во всех других отношениях, здравый смысл внезапно покидает вас, когда вы находитесь в постели с мужчиной. **Ни один аспект нашей жизни не приносит нам больше трудностей и разочарований, чем секс.** Так что давайте заглянем за очевидное утверждение «Секс – могущественная сила» и изучим причины, которыми оно обусловлено.

Самое главное физическое переживание в сексуальных отношениях – оргазм.

Если секс с мужчиной «хорош», то это может послужить мощным стимулом к уверенности, что мы можем получить от этого мужчины все, в чем нуждаемся. Причем вопрос, способен ли он обеспечить это, не встает. **Когда удовольствие достигает силы оргазма, влечение к мужчине, который помог вам достичь этого состояния, может стать почти непреодолимым.** Однако позже вам придется признать, что вы влюбились в «идеального любовника» и не нашли настоящей любви.

Сексуальное и романтическое влечение делает вас слепой ко всему остальному в ваших взаимоотношениях с мужчиной. Следует выработать новый стиль. **Ваша задача заключается в том, чтобы развить чувство заботы о себе, и особенно в сексе. Когда вы позаботитесь о себе в достаточной степени, вы сделаете огромный шаг к своему счастью.** Это непросто, но это достижимо. И дело того стоит, поскольку в результате вам откроется новый мир возможностей в отношениях с мужчинами.

Как вы уже заметили, все изменения начинаются с нас самих. Я понимаю, что, читая эту главу, вы можете усмехаться: ведь вы многое знаете о себе, особенно в сексе. Но я уверена, что вы задавались вопросом: «Почему секс мужчинам обычно доставляет больше удовольствия, чем женщинам?» Как сделать свою сексуальную жизнь более насыщенной? Только ли использование новых поз и изучение Камасутры может помочь сделать это?

Не только.

Женщины заслуживают того, чтобы наслаждаться эротической силой, наполняющей их тела, точно так же, как это делают мужчины.

Но к сожалению, женщины довольно редко предъявляют права на свое сексуальное удовлетворение и почти не задумываются о том, насколько им нравится то, что они делают в сексе, и хотят ли они этого. Я точно знаю, что иногда (или даже всегда) занятия сексом являются для женщин куда менее приятным занятием, чем для их партнеров. Почему это происходит?

Как правило, из-за культурных и социальных традиций, бытующих в нашем обществе, которые предписывают женщинам доставлять сексуальное удовольствие мужчинам. Сексуальным удовольствием самих женщин принято пренебрегать. Тот объем информации, который я изучила, то количество женщин, которых я опросила, позволяют сделать вывод, что на самом деле много женщин испытывают чувство неудовлетворенности от занятий сексом. Это можно считать не личной проблемой отдельно взятого человека. Такая проблема явно носит общий характер. Сегодня женщины имеют реальную возможность что-то изменить, став на новый путь, который поменяет их взгляд на секс.

В сексуальных отношениях мужчины и женщины стремятся к тому, чтобы доставить друг другу наслаждение и довести партнера до оргазма. Однако очень часто происходит так, что один или оба партнера так и не достигают пика сексуальных ощущений. Не стоит в этом обвинять только мужчин. Большинство из них хотят удовлетворить свою партнершу. Но и нельзя во всем винить женщин, потому что при правильной стимуляции гениталий они достигают оргазма так же легко, как и мужчины.

Одна из причин женской «холодности» заключается в том, что, как правило, в сексуальных отношениях мужчина и женщина стремятся к вагинальному половому акту, в процессе которого стимулируются лишь мужские гениталии. И пренебрегают оральной и мануальной стимуляцией женского клитора, который является основой для «разогрева» женских гениталий и получения женщиной оргазма. Каждая женщина знает, что она может «кончать» всякий раз, когда массирует свой клитор сама. Когда она занимается сексом с партнером и стимулирует некоторое время свой клитор, стимуляция приближает ее к оргазму, но при переходе к половому акту эти ощущения исчезают. У большинства женщин не хватает решимости довести дело до конца хотя бы самой, а мужчины просто не догадываются об этой особенности женского организма. Либо оба считают, что получение оргазма в результате мануальной или оральной стимуляции – некое вмешательство в «естественный» ход занятий сексом. В итоге оргазма у женщины нет. Также большинство людей считает, что «дефицит» оргазма связан с анатомией женского тела и это является результатом некоего эволюционного замысла Природы. Другие, включая и сексопатологов, утверждают, что невозможность достижения оргазма связана с некими психологическими запретами. И если женщина научится расслабляться, она сможет его достичь. Но даже самые раскрепощенные не достигают оргазма без должной стимуляции.

Самый первый сексуальный опыт женщины приводит ее к мысли, что секс – это только вагинальный половой акт. Подобное заблуждение заставляет женщин пройти долгий путь и пережить огромное количество разочарований из-за не приносящих сексуального удовлетворения половых актов. После чего они убеждаются, что именно клиторальная

стимуляция ведет их к оргазму. А не сам по себе половой акт.

Но это не конец проблемы, а только начало, потому что затем они сталкиваются со следующей трудностью: как это довести до сведения своего сексуального партнера? Тем более что тебе постоянно внушают: секс – это больше чем оргазм; это романтика, это эмоциональная близость, и, самое главное, он является выражением любви партнеров друг другу. Так можно совсем перестать беспокоиться об оргазме.

Я не случайно начала эту главу с высказывания Мэри Маккарти, американской писательницы, которая утверждает, что «секс не может заменить любви, а любовь не может заменить секса». **Одной любви недостаточно, чтобы сделать секс обоюдно желанным. А если секс приносит больше разочарований, чем удовольствия, является скорее обузой, чем возможностью доставлять себе наслаждение, то такие любовные отношения могут стать причиной отдаления от любимого, а не средством сближения с ним.**

Когда партнерша не получает удовлетворения от секса, мужчина тоже испытывает дискомфорт. Он может полагать, что получение женщиной оргазма зависит только от него. Если результат нулевой, он делает вывод, что либо его сексуальная сила слаба, либо партнерша «фригидна».

Советуя женщине научиться расслабиться, он может внушить ей мысль, что все дело только в ее голове: причиной отсутствия оргазма у женщины являются ее собственные предрассудки и ее психика. Это может привести к тому, что, как только возникает тема секса, у партнеров растет беспокойство. Источники беспокойства у мужчин и женщин могут быть разные.

Некоторых мужчин беспокоит то, как они выглядят, особенно тревожит размер пениса. Другие разделяют озабоченность женщин проблемами безопасности секса и угрозой заболевания венерическими болезнями. Однако по большей части тревога мужчин связана с самим вагинальным половым актом. Мужчина боится внезапно лишиться эрекции и оказаться неспособным продемонстрировать женщине свою мужскую сексуальную силу. Это заставляет его стремиться как можно быстрее справиться с половым актом. Что порождает еще один страх – слишком быстро «кончить». В то время когда мужчину терзают эти мысли, женщина озабочена тем, сможет ли она «кончить» вообще.

У женщин беспокойство присутствует всегда: до начала секса, во время и после. «Не забыла ли я принять свою таблетку?», «Сегодня можно или нет?» Еще нужно уговорить мужчину надеть презерватив. При этом она обычно думает: «А он не обидится? Вдруг откажется, подумав, что у меня еще кто есть или я больна?» Когда они, наконец, ложатся в постель, начинаются новые сложности. «Бюстгальтер пока снимать не буду, вдруг заметит, что моя грудь немного отвисла?» Они ласкают друг друга, а она продолжает думать о том, что еще может не понравиться ему в ее теле. «Надо немного притушить свет, вдруг заметит, что на бедрах уже есть целлюлит». И если она видит, что мужчина всецело поглощен занятием сексом и проявляет внимание к ней, она постепенно начинает сосредоточиваться на оргазме и желает его. Все плохое, что она думала о своем теле, улетучивается из головы. Но не надолго. Потому что, как только мужчина переходит к вагинальному половому акту, приятные ощущения начинают таять, женщина напрягается, беспокойство появляется снова. Она уговаривает себя расслабиться, и чем больше она пытается расслабиться, тем больше возникает тревога, которая сменяется разочарованием. В свою очередь мужчина чувствует, что способен дать женщине оргазм с помощью своего пениса, но видит тщетность своих попыток. Тогда он начинает испытывать чувство вины и одновременно досады из-за того, что не может себе позволить дольше стимулировать партнершу. Это связано с тем, что он боится либо потерять эрекцию, либо «кончить» слишком быстро. И в результате вагинальный половой акт доставил возможность получить оргазм только мужчине. Женщина остается разочарованной. Мужчина засыпает рядом с ней, она не спит, у нее осталась масса неизрасходованной сексуальной энергии, и она начинает искать удовольствие в чем-то другом, чтобы отвлечься от своих грустных мыслей и избавиться от чувства разочарования. А также для того, чтобы снять напряжение, возникшее между ног.

Чаще всего сексуальные партнеры не разбираются в причинах своей неудовлетворенности, не обсуждают возникающее недовольство друг другом, а идут, молча, каждый своим путем. Женщины занимаются «имитацией оргазма», и печальнее всего, что большинство из них не

только это практикуют в своих сексуальных отношениях, но и совершенствуют свои театральные способности до такого «искусства», что первая премия «Золотая маска» в номинации за лучшую сексуальную роль им обеспечена. А мужчина либо старается не задумываться над этой проблемой, либо ищет удовлетворение «на стороне». Так продолжается до тех пор, пока между партнерами не возникнет огромная пропасть.

Почему женщина молчит и мирится с такой ситуацией?

Во-первых, она боится, что ее обвинят во «фригидности».

Во-вторых, обществом и мужчинами женщине внушается мысль, что основная задача женщин в занятиях сексом – создание атмосферы интимной близости. А вовсе не достижение оргазма.

В-третьих, начини разговор на эту тему, отношения сами по себе распадутся... Ставка – любовь, отношения, мужчина. Или оргазм. Душевная близость, думает женщина, не может идти ни в какое сравнение с удовольствием на физическом уровне. Тем более что о нем она имеет весьма туманное представление. Сексуальная культура общества поддерживает эту мысль. «Мужчины хотят секса, а женщины стремятся только к душевной и эмоциональной близости».

Миф строится на том, что женщины и мужчины, когда они занимаются сексом, ставят разные задачи. Женщине всегда нужна «прелюдия»: свечи, романтическая музыка, вино, а мужчины хотят получить главное – генитальный секс и оргазм. Мужчины хотят побыстрее перейти к фрикциям и «кончить», а женщины желают нежиться в объятиях любимого, слушать комплименты и вести сексуальные разговоры. Женщины обычно жалуются на то, что мужчины не стремятся к душевному сближению и не уделяют им достаточного внимания. Мужчины в свою очередь обвиняют женщин в холодности и безразличии к самому сексу. Такие взгляды побуждают тех и других верить, что проблемы отношений между ними являются результатом различий, которыми они наделены от природы и которые не могут быть преодолимы. «Кесарю – кесарево, а слесарю – слесарево». Женщинам рекомендуется совершенствоваться только в эмоциональной близости, а мужчинам – в физическом сексе.

На самом деле у нас достаточно много общего, не говоря уже о схожести наших гениталий и функций, которые они выполняют. Мы можем наслаждаться и психологической близостью друг с другом, и одновременно иметь оргазмический секс. И во многом это зависит от женщины.

Это произойдет тогда, когда она станет иначе относиться к сексу: поймет, что занятие сексом требует овладения определенными знаниями и навыками, перестанет игнорировать собственные желания и потребности, признает, что сексуальные отношения служат для удовлетворения обоих партнеров.

Еще один миф: «Женщина = секс».

Символ секса – это молодая красивая полуодетая женщина. Другими словами, некоторые части женского тела символизируют секс. Грудь, ягодицы. Затем длинные ноги (желательно на высоких каблуках), распущенные волосы, пухлые губы алого цвета... Все это в нашей культуре является символами, напрямую связанными с сексом. Сексуальная женщина становится объектом потребления, а мужчина – непосредственным потребителем. Хорошим примером являются конкурсы красоты, которые посещают в основном мужчины. Но в реальности большинство женщин не соответствуют идеалу сексуальной женщины. И каждая на собственном опыте убедилась, чего стоит борьба с тем, что называется «тело». Эта гонка за сексуальностью направляет все усилия женщин на то, что у нее «снаружи», в результате чего женщина отстраняется от того, что происходит у нее «внутри». Внушаемая идея «внешней» сексуальности приводит женщину к мысли, что она заслуживает сексуального удовольствия только тогда, когда выглядит привлекательной. **Такое отношение к себе никогда не позволит ей осознать собственных чувств и желаний. А уж расслабиться точно не удастся.** Это я знаю на собственном опыте. В строительстве своих отношений с мужчиной моей мечты этот этап был наиболее трудным, не говоря уж о том, что очень дорогим, и сопровождался ритуалами, которые доводили меня до стрессового состояния. Например, мой любимый мужчина приучал меня спать в шелковых сорочках. Это вызывало у меня чувство негодования. Потому что, если кто-нибудь пробовал спать в шелковой пижаме на шелковых простынях, он поймет, что я имею в виду. Но

дискомфорт не идет ни в какое сравнение со стрессовой ситуацией, которую я пережила, когда по требованию мужа выбросила больше половины своего гардероба! И особенно любимую трикотажную пижаму! Он считал меня в них несексуальной, и я это воспринимала как приказ. Мое стремление быть всегда сексуальной для любимого мужчины перешло все границы. В итоге мы едва не расстались. И тогда я поняла, что, пока я пыталась вписаться в рамки сексуально физически совершенного идеала для своего любимого, я многое пропустила и не заметила. Самое страшное – я теряла себя. **Растрачивая свои силы только на «внешнюю» атрибутику, лишала себя возможности понять, что чувствую от нашей близости, чего хочет мое тело, лишала себя возможности осознать собственные желания. И если моя сексуальность предназначена только для кого-то другого, далее любимого мной человека, а не для меня самой, я тем самым теряю уважение к себе. А это не сближает, а только удаляет от партнера.** Перестав заниматься украшательством своего тела, я стала изучать его. Пересмотрела свое отношение к сексу и поняла, что я заслуживаю «хорошего» секса. Могу заниматься им с любимым мужчиной на тех условиях, которые устраивают меня. И – удивительным образом – я стала для своего мужчины желанной, создав для себя и для него свой истинный, совершенный сексуально физический идеал.

Если все усилия женщин идут на то, чтобы выглядеть красивыми и сексуальными, от этого выигрывают только мужчины. Потому что то, как она выглядит, важно скорее ему, чем ей. Нарядясь только для мужчины, вы кладете свое сексуальное удовольствие к его ногам.

Не провоцируйте мужчин на такое отношение к вам, на самом деле им хочется разделить с вами радость занятий сексом.

Если мы перестанем приписывать женщинам только стремление к душевной близости, а мужчинам – к сексу и объединим опыт представителей обоих полов, чтобы сделать занятия сексом более насыщенными и приносящими удовольствие как мужчине, так и женщине, если наши совместные усилия будут направлены на получение удовольствия, то мы сможем разрушить существующие в нашей сексуальной культуре стереотипы и заменить их новыми, построенными на равенстве «прав» партнеров в сексе и на их «сексуальном сотрудничестве».

Чтобы перейти к теме изменения своего отношения к сексу, вспомним, как получают первый сексуальный опыт девушки и юноши.

Для мальчиков первый вагинальный секс является началом «настоящего» секса, результатом которого является оргазм. В то же время подавляющее большинство девушек не получают его во время своего первого вагинального полового акта, что становится для них источником разочарования. Это происходит из-за того, что получение удовольствия идет «мимо» клитора. Мало того, первый вагинальный половой акт дает девушке ясно понять, что такое секс и кому он приносит реальное удовольствие.

Неудивительно, что женщины не достигают оргазма, когда сексуальная стимуляция явно недостаточна. Но еще хуже то, что не существует доступной информации об этом. У мужчин все обстоит иначе. У них достаточно источников, откуда они могут почерпнуть нужные сведения. Тем более что наша сексуальная культура поощряет мастурбацию мальчиков, рассматривая ее как удовлетворение сексуальной «физиологической потребности». Но эта же культура совсем не берет в расчет то, что девочкам тоже нужно снимать сексуальное напряжение. Обычно девочки к мастурбации приходят случайно, например трутся клитором о постельное белье, качаются на игрушечной лошадке или на велосипеде. Некоторые сжимают ногами подушку, есть и такие девочки, которые пробуют мастурбировать руками. Но все это частности, и для девочек мастурбация не становится занятием на всю жизнь, как для многих мальчиков. Когда мальчики вырастают во взрослых мужчин, они гораздо фамильярнее обращаются со своими гениталиями и знают, как они реагируют на различные виды стимуляции. Чего не скажешь о девочках, которые затем превращаются в женщин. Когда женщина достигла пика своей сексуальности (а принято считать, что это происходит в 35 лет), она, возможно, уже поставила на себе крест.

Девушка, познавая первые уроки секса, наивно полагает, что мужчина будет вести ее, потому что он-то знает, что делать. Неудовлетворенность сексом с ровесниками побуждает ее

заниматься сексом с более опытными мужчинами. Но и этот опыт опять дает вывод, что заниматься вагинальным сексом необходимо ради мужчины и его удовольствия.

Хотя к вопросу сексуального воспитания мы стали относиться более серьезно и можем достаточно спокойно говорить на те темы о сексе, которые нас волнуют, большинство родителей все еще считают неудобным говорить «об этом» со своими детьми. Особенно это относится к тем случаям, когда их собственный сексуальный опыт омрачен стыдом, чувством вины и отвращением. Сексуальное (половое) воспитание в школе также не отвечает необходимым требованиям: перед ней стоят куда более важные задачи. Тем более что большинство преподавателей в наших школах – женщины, которые и сами плохо ориентированы в этих вопросах. Чем более явно замалчивается все, что касается секса, дома и в школе, тем настойчивее «продвинутые» сверстники и средства массовой информации говорят о том, что сексом можно заниматься «на ходу», спонтанно, пропагандируя тем самым небезопасный секс, секс с незнакомыми людьми, секс ради секса. Когда общество пропагандирует только вагинальный секс, мы тем самым удерживаем подростков от занятий мануальным сексом, который практически безопасен и от которого они могут получать удовольствие и снимать гормональное напряжение. А ведь так можно предотвратить нежелательную беременность у девушек. Дополнительным аргументом в пользу безопасного секса могут послужить знания о том, как получать сексуальное удовольствие, которые помогут, в особенности молодым женщинам, заниматься сексом так, чтобы действительно получать от него удовольствие, а не для того, чтобы «ублажать» других.

Женщина, которая хорошо знает собственное тело, знает, как достичь с максимальной долей вероятности оргазма.

Это поможет ей стать более активной во время занятий сексом, сделает ее настоящим сексуальным партнером для мужчины.

Поэтому нам, женщинам, нужна правдивая информация и круг общения, где мы могли бы открыто обсуждать проблемы секса, вдаваясь при этом в любые интересующие нас подробности. Нужно общение, которое удовлетворяло бы обоих партнеров и помогло бы больше сблизиться на эмоциональном уровне. Ведь отношения многих партнеров не развиваются только потому, что они не говорят о сексе. Даже близкие люди не могут прочесть мысли друг друга. Вместо этого они почему-то предполагают, что партнер или партнерша каким-то волшебным образом могут проникнуть в их мысли.

К сожалению, в действительности женщины говорят о сексе еще меньше, чем думают. Им несвойственно делиться впечатлениями, обмениваться идеями, например обсуждать подробности орального секса или то, что они испытывают во время оргазма. Они могут считать эти темы даже неприличными. Но самое важное – боятся: партнер узнает, что она не испытывает оргазма, и обвинит во «фригидности». Есть женщины, которые не разговаривают с мужчинами о сексе, потому что секс для них – тяжелая обязанность и занимаются они им против своего желания, вынуждены терпеть в силу своего зависимого положения.

Но, заговорив о сексе, вы можете столкнуться с другой проблемой: вы говорите на разных языках. Обсуждать секс с партнером противоположного пола трудно еще и потому, что мужчины и женщины часто неверно истолковывают услышанное. Если женщине хочется поделиться впечатлением и сравнить свои ощущения с партнерскими, то мужчины рассматривают такие обсуждения как средство решения конкретной проблемы. Но женщина начинает разговор о сексе вовсе не для того, чтобы получить конкретный ответ, а просто для того, чтобы услышать мнение мужчины. Мужчина же думает, что от него требуется дать исчерпывающий ответ. Разговоры о сексе женщина использует как возможность сближения, а мужчина – для того, чтобы продемонстрировать свое превосходство.

Вполне логично было бы предположить, что если мужчины и женщины говорят о своих обычных делах повседневно и у каждого из них для этого есть причина, то разговоры о сексе – не исключение. Но мужчины, как правило, такие разговоры воспринимают в штыки, потому что начинают подозревать, что это направлено против них. Поэтому женщина вынуждена «редактировать» каждое высказанное слово или избегать откровенных высказываний, чтобы не

спровоцировать вспышку гнева у мужчины. И тогда ей проще имитировать оргазм, чем обращаться к своему партнеру с жалобой. Мужчины тоже молчат о своих проблемах, связанных с сексом, потому что так принято. **Так и живут в полной тишине, и секс превращается в некое подобие театрального действия, где каждый отыгрывает свою роль и где уже нет места для сексуального удовольствия.**

Если женщина не нарушит обет молчания в сексе, то удовольствие будет получать только мужчина.

Этот дисбаланс может быть устранен, если начать открытое обсуждение, и тогда удовольствие от занятий сексом будет взаимным. Хорошим примером, как обмениваться мнениями и говорить о своих нуждах в вопросах секса, является фильм «Секс в большом городе», где все четыре героини, особенно Саманта, владеют этим искусством в совершенстве. И тогда вы, может быть, однажды наберетесь смелости, подавите в себе свою неловкость и начнете говорить так, как вы сможете, описывая то, что вы чувствуете и что вам хочется. И ваш эротический язык появится сам собой. Ведь его принцип тот же самый, как при изучении иностранного языка, только результат намного приятнее. Расширяя свой сексуальный словарный запас, вы тем самым будете развивать свою сексуальность. Если вам сложно, попробуйте сначала об этом поговорить со своими подругами.

Разговор о сексе – это важная составная часть сексуальных отношений и самих занятий сексом. Вы должны принять для себя и знать, что говорить с друзьями и любовниками о сексе – это абсолютно нормально. Показав пример в этом, женщины могут дать хороший стимул нашим мужчинам и побудить их тоже думать и говорить о сексе более открыто.

И когда такие разговоры станут для вас привычными, это даст право каждому из вас сказать «нет», когда вы не хотите секса, или попросить партнера сделать нечто особенное. Даже тогда, когда один партнер хочет близости, а другой нет, разговор на эту тему поможет выяснить причины, а не накапливать взаимное недовольство. Если каждый знает, что он может открыто обсуждать со своим сексуальным партнером свои желания или фантазии, то есть реальная возможность, что это будет реализовано. А когда женщина решится не только высказать свое желание, но еще показать, что именно нужно делать, то мужчины обязательно согласятся, что женщина в равной степени заслуживает удовольствие от секса, **потому что большинство мужчин искренне хотят удовлетворить своих партнерш. Просто они молча ждут, что женщины им шепнут, что надо делать. Подскажите своему партнеру, что он может сделать для вас. Удовлетворенное лицо партнерши – это достойная награда для мужчины.** Если вам недостаточно слов или вы не можете их подобрать, вы всегда можете показать партнеру, что нужно делать.

Мастурбируя сами, выдадите возможность мужчине увидеть, как надо это делать. Несловесное общение с помощью языка тела – один из способов выражения своих мыслей и желаний в сексе. Меняя положение тела, придвигаясь ближе к партнеру, беря его руку, чтобы положить ее на нужное место, вы можете не сомневаться: партнер все поймет. Невербальное общение – это самый простой способ во время занятий сексом, когда между партнерами существует интимная близость. Оно возможно, когда партнеры не боятся выражать языком жеста или тела свои желания.

В качестве заключительного аккорда этой темы предлагаю вам заполнить «Справочник по сексуальному поведению и отношению к сексу», который вам поможет разобраться в себе самих, создав вашу сексуальную картину, и выявит проблемные зоны. Он состоит из множества утверждений, которые позволят вам ясно сформулировать свои мысли, убеждения и желания. Помните: не существует правильных и неправильных утверждений.

СПРАВОЧНИК ПО СЕКСУАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ И ОТНОШЕНИЮ К СЕКСУ

Подготовка к сексу

1. Начинать сексуальный контакт (трудно) (легко).
2. Мне хотелось бы, чтобы мой партнер (чаще) (реже) являлся инициатором сексуального контакта.
3. Когда мой партнер является инициатором сексуального контакта, это (возбуждает меня) (создает для меня проблемы).
4. Когда мой партнер хочет заняться сексом, а у меня нет желания, ответ «нет» (создает) (не создает) для меня проблемы.
5. Когда мой партнер сексуально возбужден, я должна (ощутить желание заняться сексом) (заняться сексом, хочется мне этого или нет) (делать то, что я хочу).
6. Когда я сексуально возбуждена, мой партнер должен (ощутить желание заняться сексом) (заняться сексом, хочется ему этого или нет) (делать то, что он хочет).
7. Я думаю, что секс должен быть (непосредственным) (запланированным).

Сексуальное и несексуальное проявления

1. Нежность со стороны партнера – это что-то (важное) (не важное) (приятное) (затруднительное).
2. Быть нежным по отношению к партнеру (важно) (не важно) (приятно) (затруднительно).
3. Если я не проявляю нежных чувств к партнеру, то это потому, что (мой партнер всегда ожидает, что это приведет к сексу) (я боюсь, что меня не поймут) (я часто сержусь на своего партнера).
4. Если я возбуждаюсь при проявлении нежных чувств, то (я хочу заняться сексом) (я иногда могу наслаждаться своим возбуждением, совсем не чувствуя при этом потребности заниматься сексом).
5. Нежность имеет для меня значение (на протяжении всего дня) (лишь когда мы собираемся заняться сексом).
6. Когда партнер ласкает мое тело, кроме груди и гениталий (важно) (не важно) (приятно) (неудобно).
7. Ласкать тело партнера, кроме гениталий (важно) (не важно) (приятно) (неудобно).
8. Когда партнер ласкает мои гениталии, это (сильно смущает меня) (важно) (не важно) (приятно) (неудобно).
9. Когда я ласкаю гениталии моего партнера, это (сильно смущает меня) (важно) (не важно) (приятно) (неудобно).
10. Когда мою грудь ласкают руками и ртом, это (сильно смущает меня) (важно) (не важно) (приятно) (неудобно).
11. Ласкать и целовать грудь моего партнера (важно) (не важно) (приятно) (неудобно).
12. Некоторые затруднения, с которыми я сталкиваюсь, лаская тело своего партнера, заключаются в следующем: (я не получаю особенного удовольствия) (мой партнер не реагирует) (я смущаюсь) (мне трудно идти на такую уступку) (мне скучно).
13. Некоторые затруднения, с которыми я сталкиваюсь, когда партнер ласкает мое тело, заключаются в следующем: (я не получаю особенного удовольствия) (моему партнеру это не нравится) (я смущаюсь) (мне скучно, неудобно, я чувствую себя обязанной).

Тело

1. Когда партнер восхищается моим телом, кроме груди и гениталий, это (важно) (не важно) (приятно) (неудобно).
2. Восхищаться телом партнера, кроме груди и гениталий (важно) (не важно) (приятно) (неудобно).
3. Когда партнер восхищается моими гениталиями, это (важно) (не важно) (приятно) (неудобно).
4. Видеть гениталии партнера для меня (важно) (не важно) (приятно) (неудобно).

5 (только женщины). Когда партнер восхищается моей грудью, это (важно) (не важно) (приятно) (неудобно).

6 (только мужчины). Смотреть на грудь моей партнерши (важно) (не важно) (приятно) (неудобно).

7. Некоторые из трудностей, мешающих мне восхищаться телом моего партнера, заключаются в следующем: (мне не нравится вид отдельных частей его тела) (я смущена) (мне кажется, что ему неудобно) (мне кажется, что это неправильно).

8. Некоторые из трудностей, с которыми я сталкиваюсь, когда партнер восхищается моим телом, заключаются в следующем: (я смущаюсь) (мне кажется, что это неправильно) (беспокоюсь, что в случае моей положительной реакции ему захочется заняться сексом).

9. Я считаю твою/свою грудь (слишком большой) (непривлекательной) (нормальной) (прекрасной) (слишком маленькой) (некрасивой) (безупречной).

10. Я считаю твой/мой пенис (слишком большим) (непривлекательным) (нормальным) (прекрасным) (слишком маленьким) (некрасивым) (безупречным).

11. Я считаю твою/свою вагину (слишком большой) (слишком маленькой) (слишком тесной) (непривлекательной) (прекрасной).

12. Мне не нравятся волосы на твоих (лице) (руках) (ногах) (подмышках) (лобковой области) (сосках).

13. Мне нравятся волосы на твоих (лице) (руках) (ногах) (подмышках) (лобковой области) (сосках).

14. Мне не нравятся волосы на моих (лице) (руках) (ногах) (подмышках) (лобковой области) (сосках).

15. Мне не нравится (форма) (твердость) (вес) (цвет) (распределение) (структура) частей твоего тела.

16. Мне нравится (форма) (твердость) (вес) (цвет) (распределение) (структура) частей твоего тела.

17. Мне не нравится (форма) (твердость) (вес) (цвет) (распределение) (структура) частей моего тела.

18. Мне нравится (форма) (твердость) (вес) (цвет) (распределение) (структура) частей моего тела.

Обстановка

1. Мне нравится заниматься сексом (при свечах) (в темноте).

2. Мне нравится заниматься сексом в разных местах (трудно) (легко) (волнующе) (важно) (не важно).

3. Мне нравится заниматься сексом в определенное время – утром, днем, вечером – (легко) (трудно).

4. Мне не нравится, когда мой партнер ложится в постель (не готовым заниматься сексом) (не вымывшись) (не почистив зубы) (не приведя себя в порядок).

Обнаженное тело

1. Я считаю, что быть обнаженным перед другими людьми (неправильно) (нормально).

2. Я считаю, что быть обнаженным в обществе наших детей (неправильно) (нормально) (важно).

3. Спать обнаженным (важно) (не важно) (приятно) (неприятно).

4. Для моего партнера спать обнаженным (важно) (не важно) (приятно) (неприятно).

Мастурбация

1. Я считаю, что заниматься мастурбацией (неправильно) (правильно).

2. Я мастурбирую (часто) (от случая к случаю) (никогда).

3. Если мой партнер мастурбирует, это будет (нормально) (докучать мне) (возбуждать меня).
4. Мне (нравится) (понравилось бы) (не понравилось бы) мастурбировать перед моим партнером.
5. Мне (понравилось бы) (не понравилось бы) видеть своего партнера мастурбирующим.
6. Мастурбация как часть занятий сексом (беспокоит меня) (нормальна) (возбуждает меня).
7. Мастурбация моего партнера как часть занятий сексом (беспокоит меня) (нормальна) (возбуждает меня).
8. Мастурбировать с помощью вибратора (неправильно) (нормально) (волнующе) (отвратительно).

Фантазии

1. Я считаю, что иметь сексуальные фантазии (неправильно) (нормально) (приятно) (неприятно).
2. Разделять сексуальные фантазии с партнером (неприемлемо) (нормально) (приятно) (затруднительно).
3. Когда партнер делится со мной своими сексуальными фантазиями, это (неприемлемо) (нормально) (приятно).
4. В сексуальных фантазиях моего партнера (все нормально) (кое-что ненормально).
5. В моих сексуальных фантазиях (все нормально) (кое-что ненормально).
6. Когда мы занимаемся сексом, я (никогда не) (иногда) (часто) фантазирую на сексуальные темы.
7. Фантазировать во время занятий сексом (неправильно) (приятно) (нормально) (такого никогда не случается).
8. Когда мой партнер фантазирует во время занятий сексом, это (неправильно) (нормально) для меня.
9. Делиться нашими сексуальными фантазиями во время занятий сексом было бы (неправильно) (нормально) (возбуждающе) (затруднительно).

Оральный секс

1. Когда мой партнер стимулирует мои гениталии орально, это (важно) (не важно) (приятно) (неприятно) (приятно, но сильно стесняюсь) (считаю это недопустимым).
2. Орально стимулировать гениталии моего партнера (важно) (не важно) (приятно) (неприятно).
3. Некоторые из затруднений, с которыми я сталкиваюсь, когда партнер вступает со мной в орально-генитальный контакт, заключаются в том, что (я считаю это неправильно) (я чувствую себя обязанным) (моему партнеру это не нравится) (я получаю мало удовольствия либо вообще не получаю удовольствия) (я раздражаюсь, смущаюсь, мне больно, скучно) (я считаю это недопустимым) (я считаю это негигиеничным).
4. Некоторые из затруднений, с которыми я сталкиваюсь, когда вступаю в орально-генитальный контакт, заключаются в (виде) (вкусе) (запахе) (размере) (сперме) (лобковых волосах) (ощущении, что партнеру это не нравится) (отсутствии реакции у партнера) (в том, что я не получаю удовольствия) (в том, что я считаю это неправильным, чувствую себя неполноценным).

Оргазм

1. Когда мы занимаемся сексом, у меня (каждый раз) (часто) (иногда) (никогда не) наступает оргазм.
2. Когда мы занимаемся сексом, у моего партнера (каждый раз) (часто) (иногда) (никогда не) наступает оргазм.

3. Я должен испытать оргазм (всегда) (часто) (иногда).
4. Мой партнер должен испытать оргазм (всегда) (часто) (иногда).
5. Время от времени не испытывать оргазм во время занятий сексом (нормально) (ненормально).
6. Одновременный оргазм – это нечто (важное) (не важное).
7. Оргазм у женщины должен достигаться через (вагинальный половой акт) (клиторной стимуляцией) (любыми средствами).
8. Женщина должна испытывать (много) (несколько) (один) оргазм(ов).
9. Оргазм у моего партнера наступает слишком (быстро) (медленно).
10. Мой оргазм наступает слишком (быстро) (медленно).
11. Мой оргазм (является) (не является) проблемой для меня.
12. Когда у моего партнера наступает оргазм, я (всегда) (иногда) (никогда) знаю/не знаю об этом.
13. Я хотел бы (знать больше, чем уже знаю) (не узнавать больше, чем уже знаю) о моем оргазме и оргазме моего партнера.

Эрекция

Только для мужчин

1. Мне (легко) (трудно) (иногда возникают сложности) добиться эрекции.
2. Поддерживать эрекцию (легко) (трудно) (эта проблема беспокоит меня) (у меня никогда не бывает проблем с эрекцией!).
3. Если теряю эрекцию во время полового акта, она (никогда) (редко) (иногда) (почти всегда) (всегда) возвращается.
4. Когда я неспособен добиться эрекции, это означает, что (со мной что-то не в порядке) (я не хочу этого) (я чувствую себя виноватым) (я расстраиваюсь).
5. Иногда мне не хочется добиваться эрекции по следующим причинам (я обеспокоен) (сердит) (обижен) (не хочу заниматься сексом) (я плохо себя чувствую).
6. Если у меня возникают затруднения с сексом, мой партнер (обычно понимает) (обычно не понимает) (ни то ни другое, но я боюсь, что и не поймет).

Только для женщин

1. Когда у партнера возникают трудности с эрекцией, я обычно (чувствую себя ответственной) (сержусь) (делаю вид, что ничего не случилось) (обижаюсь) (хочу понять или спрашиваю его, что он чувствует) (испытываю теплые чувства) (становлюсь холодной) (переживаю, что я не привлекательна для него).
2. Мужская эрекция – это то, в чем я (не хотела бы) (хотела бы) разбираться лучше.

Половой акт

1. Наш половой акт продолжается слишком (долго) (недолго).
2. Ритм нашего полового акта слишком (быстрый) (медленный) (неровный) (нормальный).
3. Начав половой акт, мы (продолжаем двигаться до оргазма) (можем прекратить движение и наслаждаться чем-то еще, поддерживая коитус) (можем прекратить половой акт, а затем вернуться к совокуплению) (можем свободно выражать свои чувства).
4. Половой акт для меня обычно (радостен) (серьезен) (романтичен) (нежен) (страстен) (энергичен) (выразителен) (приятен) (неприятен) (порождает смешанные чувства) (высший признак близости) (творческое занятие) (рутинное занятие).
5. По-моему, половой акт для моего партнера обычно (радостен) (серьезен) (романтичен) (нежен) (страстен) (энергичен) (выразителен) (приятен) (неприятен) (порождает смешанные чувства) (высший признак близости) (творческое занятие) (рутинное занятие).
6. Во время полового акта я обычно погружен (в свои чувства) (в чувства партнера) (перемещаюсь между своими чувствами и чувствами партнера).

7. Во время полового акта мой партнер обычно погружен (в свои чувства) (в чувства партнера) (способен свободно перемещаться между своими и моими чувствами).

8. Позы, которые мы используем во время полового акта (разнообразны) (удобны) (неудобны) (приятны).

Общие чувства относительно секса

1. Частота наших сексуальных контактов кажется мне (нормальной) (ненормальной).

2. Заниматься сексом для меня (сравнительно не важно) (очень важно).

3. Мне хотелось бы, чтобы мой партнер (чаще) (реже) интересовался сексом.

4. Мне хотелось бы видеть своего партнера более (агрессивным) (пассивным) в сексуальном отношении.

5. Во время занятий любовью мне хочется (быть серьезным) (иногда быть серьезным, иногда вести себя несерьезно).

6. Хороший секс – это в основном вопрос (техники) (эмоционального участия) (других факторов).

7. Наш секс кажется мне (рутинным) (творческим) (приносящим удовлетворение).

8. Для меня сексуальность (всегда) (иногда) (никогда) связана/ не связана с любовью.

9. Во время занятий сексом я обычно чувствую себя (усталым) (напряженным) (любимым) (нелюбимым) (скованным) (расслабленным) (парящим).

10. Я думаю, что во время занятий сексом мой партнер чувствует себя (усталым) (напряженным) (любимым) (нелюбимым) (скованным) (расслабленным) (парящим).

11. Я часто хочу заниматься сексом, чтобы (сблизиться с партнером) (освободиться от беспокойства) (доказать свою полноценность, способность любить) (ощущать близость, не проявляя нежных чувств) (доказать себе, что мой партнер любит меня).

Борьба характеров вокруг секса

1. Мне (часто) (иногда) хочется заняться сексом, а партнеру – нет.

2. Когда партнер отвергает меня в сексуальном отношении, я принимаю это близко к сердцу и (сержусь) (досаую) (обижаюсь) (замыкаюсь в себе).

3. Когда я хочу заняться сексом, но мне кажется, что партнер не хочет этого, я становлюсь (озабоченным) (сердитым) (испуганным) (напряженным) (замкнутым).

4. Я считаю, что мой партнер должен (всегда) (иногда) (никогда не) заниматься со мной сексом, когда я этого хочу, даже если он не чувствует возбуждения.

5. Когда мой партнер хочет заняться сексом со мной, я обычно чувствую (сопротивление) (нежелание) (досаду) (обязанность) (усталость) (напряженность).

6. Я (часто) (иногда) (никогда не) думаю о сексе с партнером, когда мы расстаемся, но теряю возбуждение, когда мы вместе.

7. Когда я не испытываю сексуальных чувств и отказываю своему партнеру, я хочу, чтобы он (давал мне знать, что все в порядке) (обнимал и согревал меня) (оставался открытым и хотел знать, почему я сказал «нет»).

Обсудите эти вопросы с вашим партнером. Пусть каждый из вас напишет ответ на один и тот же вопрос. Затем обменяйтесь листками бумаги и обсудите свои ответы. Они помогут вам прийти к пониманию себя как полноценной сексуальной личности, способной выражать свои мысли и желания. Желаю вам успеха.

И еще. Помните! Хорошими любовниками не рождаются, ими становятся. И пусть секс станет для вас высшей ступенью общения.

Заключение

Вы прочли книгу. Надеюсь, что стали такой, какой вы хотели бы стать, или уже знаете, как это сделать. Я понимаю, что читать о своих заблуждениях относительно любви, эмоциональной запрограммированности, узнавать о себе и мужчинах правду, которую не очень бы хотелось знать, не очень-то приятно. Но от этих знаний вы становитесь сильнее, приобретаете свободу поступать иначе. Именно эти знания позволяют вам определиться в вашем выборе, когда вы будете искать мужчину своей мечты. И эти знания вернут вам самые высокие мечты о любви через реальный взгляд на нее, помогут создать именно такое партнерство, о котором вы всегда мечтали.

Эта книга и для меня стала испытанием моей веры. Работая над ней, я ощутила еще большую любовь к мужчинам и стала лучше понимать их. Они были рядом со мной и поддерживали меня в моем первом творческом начинании: мой сын, любящий меня муж, мужчина моей мечты, мои друзья и клиенты. Я надеюсь, что и вы почувствуете искренность моей любви и воспользуетесь моими идущими от самого сердца советами.

Я прониклась еще большим уважением к себе самой и ко всем женщинам, которые могут и способны любить, несмотря ни на что. Владеют мужеством и удивительными способностями не опускать руки в трудные минуты.

Мне кажется, что эта книга обладает магической силой. Пока я писала ее, сама не раз испытала это на себе. Она стала моим зеркалом, мостиком, который связывал желания моего сердца с желанием сердца моего любимого мужчины. Я надеюсь, что она поддержит вас, когда вы ощутите усталость и разочарование, поможет рассеять ваши сомнения. Вы сможете поверить в то, что ваше счастье возможно и любовь – это не иллюзия. Вы заслуживаете любви, и у вас есть силы, чтобы получить ее. Мужчин много, и среди них есть тот, который достоин вас.

И когда, сидя на своей кухне, вы будете смотреть в глаза мужчине своей мечты, вы нисколько не будете сожалеть, что ждали так долго.

Желаю вам любви и счастья.