

18+ **ФОКУСЫ
ОТНОШЕНИЙ**



Надежда Спивак

Надежда Спивак

Фокусы отношений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55345330

ISBN 9785005061195

Аннотация

Часто наши отношения похожи на фокусы. Партнер может удивить нас, и не всегда в приятном смысле. Мы можем и за собой заметить поведение, которое у нас самих вызывает удивление. Что за фокусы? На самом деле нами управляют классические сценарии поведения. Чтобы отношения приносили радость и наполняли партнеров теплом, нужно разобраться в том, как устроены наши программы. Раскроем секреты наших фокусов в отношениях вместе с профессиональным психологом Надеждой Спивак

Содержание

Предисловие	5
Об авторе	7
Введение	15
Глава 1.	21
Глава 2.	28
Глава 3.	42
Глава 4.	52
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Фокусы отношений

Надежда Спивак

© Надежда Спивак, 2020

ISBN 978-5-0050-6119-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Вы держите в руках книгу Надежды Спивак «Фокусы отношений» – это первая часть из серии прикладных книг.

Она написана практикующим психологом и является результатом глубоких научных и практических знаний. В ней собраны типичные ошибки в поведении мужчин и женщин, которые шаг за шагом рушат счастье и отношения между ними, а также необходимые инструменты и упражнения, которые помогут наладить жизнь в паре, разрешить ситуации, снять напряжение, изменить привычные паттерны поведения.

В процессе чтения Вы сможете лучше понять себя и своего партнера, осознаете жизнеспособность своих отношений и определите, счастливы Вы в них, или это просто привычка. Осознание поможет сделать правильный выбор в ту или иную сторону, преодолеть страхи и стереотипы. Если Вашим выбором станет сохранение отношений, то Вы легко обнаружите сложности, которые мешают Вам счастливо жить, и устраните их. В продолжении выйдут еще две книги: о том, как создать и поддерживать партнерские отношения в бизнесе, и о том, как создать надежные и доверительные отношения с детьми.

Вы всегда можете стать участником моих тренингов или обратиться ко мне за консультацией, буду рада помочь каж-

дому, кто нуждается в этом. Кроме того, на моем сайте можно найти много интересной информации на тему отношений. Я оставляю для Вас адрес сайта, чтобы мы с Вами не потеряли друг друга.

Сайт: nspivak.ru

Мой инстаграм: [spivak_psychology](https://www.instagram.com/spivak_psychology), подписывайтесь на меня. В моем инстаграм вы сможете почерпнуть много полезной и бесплатной информации.

Об авторе

Когда-то давно у меня появилось желание стать писателем, но я им не стала. Я мать, счастливая жена, психолог, но совсем не писатель. И все же, я пришла к созданию этой книги, которую хочу посвятить своему мужу Юрию. С его огромной поддержкой я решилась на этот шаг. Я благодарна миру за то, что мы нашли друг друга! Наша семья для меня – это огромный опыт и жизненная практика. Это настоящий тренинг, который мы с ним проходим ежедневно! Мы вместе строим каждый прожитый день и свои отношения. Ошибаемся, идем навстречу друг другу, решаем различные творческие задачи в семейной жизни, ссоримся, любим друг друга, внедряем правила, и делаем все это вместе! Поэтому, именно своему мужу я посвящаю эту книгу!

Мне 42 года, и всю свою жизнь я изучаю психологию и ищу ответы, в первую очередь, на свои вопросы. Это 42 года в поиске решений, счастья, это длинный путь к себе.

В детстве я часто смотрела на своих родителей. Они никогда не унывали, много работали и привили мне активный образ жизни. Научили меня во всем искать выход. Родители – мои первые учителя! Я счастлива, что родилась именно у них. Конечно, в то время я думала по-другому. Я помню, как постоянно была чем-то недовольна. Но теперь я знаю, что если бы не трудности в моей жизни тогда, то я не была бы

тем, кем являюсь сейчас!

Я не сразу стала психологом. Мое первое образование – юридическое. Я не мечтала быть юристом, это не мое призвание, я просто, как и многие люди, хотела доказать что-то этому миру и своим родителям. Помню, как мне хотелось поступить на психологический факультет, но я, все же, выбрала юридический. Тогда мне важнее было, чтоб отец гордился мной и считал меня умной, чем поступить туда, куда меня, действительно, тянуло, как магнитом. Как много действий мы совершаем в этом мире совсем не из любви к себе! Мы идем по чужому пути, тем самым отодвигая свое счастье! Кто-то выбрал свой ВУЗ следуя моде, кто-то просто хотел получить любое высшее образование, кто-то желал поскорее стать самостоятельным и жить отдельно от родителей, кто-то выбирал специальность, чтоб получить денежную работу в будущем. Причин множество и все они разные, но результат как правило один – нелюбимая работа, и может, даже, несчастная жизнь!

После института я успела поработать юристом. Я была очень упорной и хотела стать хорошим сотрудником. Вот только на работе я больше была увлечена рассматриванием своих коллег. Запоминая их привычки, я старалась предугадывать их поведение. Кто знает, сколько бы это продлилось?

Но мне посчастливилось встретить на своем жизненном пути замечательного учителя – Николая Ивановича Козлова. Под его руководством я закончила Университет практиче-

ской психологии. Это было как глоток свежего воздуха. Волшебное время, когда я нашла как раз то, что мне нравится. Я изучала психологию, впитывая ее, как губка. Жила этой учебой, жадно постигала новые знания и пробовала различные инструменты под разные задачи. Я получила диплом психолога-коуча, с грустью осознавая, что время учебы закончено. Это было время экспериментов, которые привели меня к пониманию того, как правильно подобранные психологические приемы и техники помогают человеку достичь цели, обрести себя и своих близких. Многие техники и практики из этого обучения я применяю по сей день, с благодарностью вспоминая Николая Ивановича.

На том своем жизненном этапе я была уверена в том, что классическое бихевиоральное направление – это панацея от всех проблем человека. «Хочешь быть счастливым – будь им!» – гласил этот метод, и мне он очень подошел. Но, наблюдая за клиентами, со временем я поняла главное: инструменты и подходы для помощи человеку всегда нужно подбирать индивидуально, учитывая тактико-технические характеристики самого человека. У каждого из нас свой путь, своя скорость, свои задачи. И что хорошо одному, не обязательно будет также эффективно для другого!

Так я встретила на своем жизненном пути другого наставника – Михаила Бурняшева, и познакомилась с методом расстановок. Я изучала системные семейные расстановки. Это совсем другой, ни на что ни похожий, подход в психологии,

полная противоположность бихевиористскому подходу. Поездив по миру (Америка, Россия, Испания, Италия) с целью практики проведения системных расстановок, я увидела, что проблемы людей, живущих в разных странах, во многом похожи. Все хотят быть счастливыми, и в погоне за своим счастьем сталкиваются со своими сценариями, страхами, беспомощностью, ленью... в общем, обычные люди, как и везде. Мне было очень важно практиковать расстановки. Я использую этот метод, как один из механизмов, помогающих моему клиенту.

Я люблю изучать различные учения и подходы, стандартные и нестандартные, для применения в качестве инструментов, в помощь своему клиенту. Одним из таких учений стала практика йоги. Я ездила в Индию, изучала и практиковала медитации. Это тоже многое мне дало: я научилась концентрироваться, замедляться, чувствовать течение жизни. Также я имею сертификат гипнотерапевта. С помощью гипноза можно излечивать различные фобии, страхи и то, что трудно исправить классическим способом.

Каждый раз, находя новый инструмент для решения вопросов, будь то направление в психологии или медитации, я с жадностью экспериментировала для получения максимально эффективного результата. Я обнаружила, что все учения, через которые мне удалось пройти, толкуют об одном и том же, все они похожи по своей сути. Я проработала все знания, навыки, техники и упражнения, и собрала всё это

в одну систему для себя, а затем внедрила в свою программу по личностному росту для своих клиентов.

Также я обучалась навыкам бизнес-тренера и являюсь сертифицированным тренером (ведущим тренингов). Я проводила тренинги про отношения с деньгами, тренинги командообразования, тренинги продаж, тренинги о взаимоотношениях между мужчиной и женщиной. Я вела и веду вебинары и психологические разборы в онлайн формате, когда любой человек в прямом эфире может задать мне интересующий его вопрос, связанный с личностным ростом или взаимоотношениями с партнером, и я с удовольствием помогаю ему решать этот вопрос.

Я ежедневно занимаюсь спортом, это помогает мне справляться с большими нагрузками в современном мире. Как правило, спорт становится частью жизни моих клиентов. Я помогаю им встраивать спортивную активность в их жизнь, и в результате это становится для них таким же легким занятием, как чистка зубов.

В нашем мире все перепутано: смешение культур, понятий, убеждений. Для меня было важно найти баланс между всеми сферами жизни, и, благодаря своему пути, я смогла это сделать. Нет, я не закончила саморазвитие, и это вовсе не конец дороги. Я все еще продолжаю искать, обретать, совершенствоваться. Я иду по этому пути и буду идти по нему до конца жизни: по пути обретения себя и своего женского счастья. И на основе всего этого опыта я поняла, что са-

мое главное – это гармония. Важно не только найти баланс, но и научиться этот баланс соблюдать.

Я веду практику индивидуальных консультаций: работаю с людьми над личностным ростом и построением личных отношений. Мои клиенты живут по всему миру: в России, Испании, США.

Все клиенты, пришедшие ко мне, одновременно являются моими учителями. Во всех ситуациях я узнаю себя. Где-то я узнаю свои страхи и чаянья, где-то свои обиды и злость. Все, что происходит с Вами, было когда-то и со мной, как и с любым нормальным живым человеком. Именно поэтому, я понимаю всех своих клиентов и знаю, как помочь в той или иной ситуации, как правильно подобрать необходимый инструмент для решения вопроса.

Бывает, приходит клиент и спрашивает: «Может мой партнер не подходит мне? Может он/она мне не пара?» Пара, друзья, пара. Вы столько лет вместе и со многими трудностями уже справились. Теперь ваша задача научиться строить теплые доверительные отношения. Также меня часто спрашивают: «А как найти себя?», «Как найти дело своей жизни?». Я знаю, про что все эти вопросы! Когда-то и я искала на них ответы, и нашла. Нужно искать! Даже в Библии написано: «Ищите и обретете». Также, как и в отношениях нужно искать точки соприкосновения, так и в жизни нужно искать себя. Нужно пробовать, пытаться, стараться. Разве мы знаем себя по-настоящему? Задумайтесь, знаете ли Вы, кем явля-

етесь? Чего Вы достигли?

Люди говорят, что страшно пойти туда и ошибиться... Я же верю, что страшно не ошибаться. Бездействие намного страшнее. Потому что ошибка – это опыт, выводы, цена, а бездействие – это ноль. Конечно, всем нам хочется сразу попасть я яблочко, сделать правильный выбор с первого раза, но так бывает далеко не всегда. Ваша задача заключается в том, чтобы найти в себе силы увидеть реальность и принять свою ошибку. Это даст Вам силы и мужество найти решение для ее исправления. Так неоднократно поступала и я, так поступали и все люди, которые не стоят на месте, не прячутся и не сбегают от своих проблем.

На основе своего опыта я составила программу личностного роста, которую я рекомендую пройти просто для того, чтобы научиться принимать себя, своих родителей и своих детей такими, как они есть. Научиться понимать, чего Вы хотите на самом деле. Уметь направить себя в нужное русло и поддержать себя в трудное время, чтобы не тратить годы на растущее раздражение и сопротивление. Эта программа поможет развить веру в себя и построить структуру своей жизни, без проблем договариваться с собой и другими, идти на встречу себе и своим мечтам.

Мне повезло в своей жизни встретить моих учителей, столкнуться с разными ситуациями и найти из них выход, помочь многим своим клиентам сохранить семью и обрести счастье в браке. Всем этим я готова поделиться с Вами

на страницах этой книги. В каждой главе Вы найдете действенные упражнения, выполняя которые, Вы сможете решить многие свои вопросы в отношениях с собой и в отношениях с партнером. Если Вы захотите углубиться в какие-то моменты, то сможете найти многие ответы на моем сайте nspivak.ru

Книги, которые я рекомендую для прочтения: «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», «5 языков любви», «Карта любви», «5 травм, мешающих нам жить»

Введение

Как и все девушки, с самого детства я мечтала о большой и светлой любви. Ждала принца и надеялась с ним быть самой счастливой в браке. И вот я выросла, теперь перед Вами психолог, женщина, счастливая жена и мать. Как Вы думаете, мой друг, мне просто повезло встретить достойного человека, или я увидела, что мы можем вместе построить наши отношения?

Конечно, мне повезло с моим мужем, я часто слышу это от друзей. Они говорят, что с таким достойным человеком легко строить отношения. Но это не так! Отношения – это ежедневный труд, и строить их совсем не легко! И я сделала все, чтобы мы стали счастливой парой! Да, мой муж достойный, активный, сильный человек. Он главный в нашей семье и стоит в мужской позиции, а я поддерживаю своего мужа, находясь в женской позиции. Но никому тут не повезло, потому что мы работали и продолжаем работать над нашим браком, именно поэтому мы счастливы вместе. Мы совпадаем по ценностям, и это та база, на которую мы можем опираться. Но также мы используем много техник и приемов, которые помогают нам пройти трудные моменты вместе, поддерживая друг друга, и о которых я обязательно расскажу Вам в этой книге. Научившись использовать эти приемы, Вы тоже сможете счастливо жить в паре.

Типичные проблемы в отношениях – это отсутствие коммуникации, сдача во времена трудностей, неумение слушать и слышать партнера, нежелание договариваться. Из опыта консультирования пар, уверенно могу сказать, что зачастую, людям просто жалко потратить пол часа или час своего времени, чтобы выяснить отношения и проговорить все, с чем нет согласия. Гораздо проще отвернуться и продолжать делать свои дела. Они оправдываются отсутствием времени и нежеланием причинять себе боль. Такой выбор можно назвать как угодно, сценарием родительской семьи или неосознанностью, но мы же взрослые люди, пора взять ответственность за отношения в свои руки и перестать искать виноватых. Я называю такое поведение ленью души. И я уверена, если Вы не будете сразу выяснять отношения и выявлять Ваши потребности в паре, то проблемы будут только расти, как снежный ком. Через какое-то время Вам неизбежно придется потратить намного больше времени для решения уже накопившихся вопросов. А может быть будет поздно, и все это уже не поможет, и Вы испытаете всю ту боль, которую тщательно избегали. Я пишу эту книгу в том числе и для того, чтобы помочь Вам быть счастливой парой и избежать этой боли.

Решение вопросов в браке неизбежно. Еще Зигмунд Фрейд писал о том, что психика человека стремится к избеганию боли и некомфортного состояния, и все это ведет к тому поведению в отношениях, что я описала выше. С та-

кими проблемами сталкиваются не только пары в России, но и в Америке, и в Испании, и во многих других странах. Это я знаю на личном опыте, так как консультирую клиентов из этих стран.

В социальных сетях я провела опрос, в котором просила читателей написать о своих основных трудностях и проблемах в семейной жизни. Они перечислили множество разных проблем, но часто повторяющимися из них были: непрожитая боль и обиды, неготовность открываться происходящему и сопротивление реальности. В тот момент, когда мы сопротивляемся реальности, мы закрываемся и уходим, физически или ментально, из ситуации, как когда-то детьми, играя в прятки, мы залазили под одеяло, и думали, что родители нас не видят. Сейчас, будучи взрослыми, мы часто ведем себя как дети, и это, конечно, не помогает нам в построении отношений. Это может принести мимолетное облегчение от того, что мы избежали боли и дискомфорта в конкретный момент, но в долгосрочной перспективе такая тактика проигрышная.

Из озвученных моими читателями проблем также были отсутствие доверия к партнеру и паразитизм. Последнее случается, когда один из партнеров использует другого как ресурс для достижения личных благ, не желая никак вкладываться в отношения. В результате происходит нарушение баланса давать и брать. Также в список этих проблем входили: непонимание друг друга, невозможность договориться, от-

сутствие взаимоуважения, попытка женщин контролировать мужчин, приводящая впоследствии к отсутствию мужского поведения в семье, и жалобы этих женщин, что им приходится решать все самим, и они устали быть рабочей лошадью.

Непонимание – вот еще одна трудность, с которой сталкиваются пары. Непонимание на уровне того, что мужчины и женщины мыслят по-разному. Мужчины, в большинстве своем, живут логикой, в то время как женщины – эмоциями. И это обязательно стоит учитывать при построении семейной жизни.

Иллюзия сущности любви также является частой проблемой. Везде говорится о том, что любовь – это принятие, но нигде не объясняется, как именно нужно принимать, что конкретно для этого нужно делать. Я же убеждена, что любовь – это глагол, и ее можно распознать по действиям и готовности партнера идти навстречу и менять себя. Но, увы, люди верят в иллюзию, что это нечто мифическое, как взмах крыльев бабочки, что это какое-то особое состояние, неизвестно откуда приходящее и непонятно куда уходящее. Отсюда формируется проблемное ожидание: раз чувства есть, то все остальное должно сложиться само собой.

Одна из любимых тем в отношениях, когда один, или сразу оба человека ощущают, что их партнер им не подходит. Они могут чувствовать себя как в ловушке, не понимая, как правильно поступить в такой ситуации. Это происходит из-за страха перемен. Они сами видят и понимают, что не под-

ходят друг другу, но менять что-либо отказываются. Причем, отказываются даже на уровне размышлений о том, что будет, если они разойдутся, как изменится их жизнь и какие возможности у них могут появиться. Что уж говорить про действия, если даже при мысли об этом люди сталкиваются с целым ворохом своих страхов? Эти страхи сковывают их по рукам и ногам: страх осуждения, страх новой жизни, страх обзаводиться совместным имуществом, чтобы потом не пришлось делиться... – можете сами продолжить этот список. Такие люди с удовольствием ходят на терапию, потому что это приносит им временное облегчение и дает полугодовой таймаут.

Но главная проблема – это взгляд на саму проблему. Важно, что Вы будете делать с возникающими трудностями: закатывать рукава и браться за их решение, или выбирать страдание, игнорируя возникающие вопросы или прячась от них, – выбор за Вами.

Вот основные сложности, которые перечислили мне участники опроса. Эти трудности неизбежны, они касаются людей в разных странах. С ними, или с их частью, сталкиваются все. Поэтому не стоит их пугаться и думать, что в хороших отношениях их нет, это совсем не так.

С теми же сложностями ко мне чаще всего приходят пары на консультации, с ними же мы и будем разбираться в этой книге. Я хочу подчеркнуть, что советы и рекомендации, которые вы найдете на ее страницах – это аспирин, быстроедей-

ствующая таблетка, которая лечит пару. Но если вы хотите решить проблему целиком, системно, чтобы перестать «садиться на диету к каждому новому лету» или «лечить изжогу после каждого застолья», я предлагаю вам «сменить диету» в целом, и пересмотреть свое поведение в отношениях.

Так же, как и Вы, я столкнулась в своей жизни со многими перечисленными вопросами и решала их, будучи нацелена на результат. Так как мне удалось построить счастливые отношения не только в своей семье, но и помочь другим парам стать счастливыми в браке, я считаю, что мне есть чем поделиться с Вами.

Глава 1.

Золотые правила счастливых отношений

*То, во что ты веришь, становится частью
твоей жизни.*

Есть несколько золотых правил, которые раз и навсегда настроят Вас на создание счастливого партнерства.

Каждая женщина мечтает быть замужем в буквальном смысле: за мужчиной, как за каменной стеной. Хочет быть любимой, окруженной заботой и чувствовать себя в надежных руках. Если Вы не ощущаете такого желания, то посмотрите внимательнее на себя. Где-то очень глубоко в душе Вы, возможно, этого хотите, но просто не верите. Так вот, чтобы быть не просто замужем, но и ЗА мужем, иногда, и достаточно часто, хватает уже того, что женщина встает на второе место, позволяя мужчине занять первое. Перестает его контролировать и указывать, как делать правильно. Прекращает опережать его поступки. Мужчина, чувствуя доверие и поддержку, будет стараться стоять на первом месте, преодолевая все трудности, делая свою женщину счастливой.

Если Вам страшно встать в женскую позицию, то, возможно, такое поведение проявляется из-за вашего травматично-

го опыта или родительского сценария. Тогда, милости прошу, к психологу, решайте свои проблемы и не мешайте мужчине быть мужчиной. Скорее всего, именно Ваш нынешний партнер не имеет отношения к возникающему у Вас страху стоять в женской позиции.

Нельзя распускаться и требовать, чтоб муж любил Вас такую, какая есть, – не впадайте в крайности после замужества. И не обижайтесь, если супруг корректирует то, как Вы ведете себя и как вы ведете хозяйство. Обращайте внимание, из какой роли Вы взаимодействуете. Помните о родительских сценариях и о том, что их можно корректировать.

Кроме того, нет никакого «завтра», не стоит жить завтрашним днем. Он еще не наступил, а Вас уже нет в сегодняшнем дне. Мечты и грезы о будущем мешают нам решать актуальные проблемы и позволяют сознательно убежать из трудных ситуаций. Так мы не решаем вопросов, а лишь накапливаем проблемы. Гораздо лучше в трудные моменты быть с партнером в реальном времени, и решать проблемы вместе, рука об руку. Если Вы счастливы в настоящий момент, то тем более не стоит думать о том, что было и что будет. Стоит наслаждаться этим моментом сейчас, чтобы не пришлось о нем вспоминать потом и жалеть, что не ценили время, когда было хорошо. Живите настоящим!

Существует еще множество различных рекомендаций для пар, но выполняя хотя бы половину из перечисленного выше, Вы измените свою жизнь. Пройдет всего три недели с тех

пор, как вы начнете соблюдать эти правила, и вы увидите, насколько ближе вы станете в отношениях с партнером.

1. Правило первое – что бы не происходило, верить, что Ваш партнер хороший. Перестать думать: «Возможно, я ошиблась в выборе», когда происходит что-то плохое. В такие моменты следует начать думать: «Он сделал ошибку, но мы сейчас вместе все исправим».

2. Правило второе – иерархия. Когда все стоят на своих местах, убирается половина причин для проблем и конфликтов. Если хотите быть замужем за достойным мужчиной, вкладывайтесь в него, поддерживайте его! Поймите, чего именно Вам, как женщине, не хватает, и развивайте эти стороны, а не занимайтесь хаотичным саморазвитием. Станьте незаменимой для партнера. Все мужчины хотят, чтобы их любили и поддерживали. В паре между мужчиной и женщиной есть всего два места: первое и второе, мужское и женское, место командира и место помощника. В момент рождения ребенка мест становится три, по количеству членов семьи. Если детей двое, то мест становится четыре, и так далее. Если в семье нарушена иерархия, то происходит путаница и называют конфликты.

3. Правило третье – Вы достойны того, что у Вас есть. Из всего многообразия форм мы всегда выбираем такого партнера, который поможет нам отыграть

роли для нашего развития, или реализовать скрытые цели: многие любят страдать. При этом, умом они выбирают не страдание, хотя подсознательно тянутся к этому состоянию и выбирают партнера, который это обеспечивает. Нет ничего случайного, и Вы не можете быть «безупречной», если выбрали партнера «деспота». Карта – не территория. Особенно часто я сталкивалась с этим, путешествуя по России на автомобиле. Для того, чтобы верно выстроить путь, нужны точные данные того, где Вы находитесь и куда хотите попасть. В любви все точно также: нам кажется, что мы хотим принца/принцессу, но почему-то оказываемся в паре с другими типажам. Поэтому важно понимать, зачем Вы строите такие отношения именно с этим партнером, и, если результат вас не устраивает, то следует работать над исправлением ошибок. Не стоит разрывать отношения, потому что велика вероятность построить следующие по тому же сценарию. Начните работать над собой при помощи психологии, и тогда у вас появится очень большая вероятность сохранить и наладить свой брак.

4. Правило четвертое – дай партнеру исправить ситуацию. Это самое простое, и, одновременно, самое эффективное правило. В тот момент, когда Ваш партнер ошибся и хочет это изменить, поддержите его. Женщины, и не только, как правило, начинают доказывать партнеру что он плохой, отказываются менять ситуацию и уходят в обиду. Они готовы поставить под угрозу отношения ради своих эмоциональных переживаний и удовлетворения

своего эго. Во всех трудных, для Вашей семьи, обстоятельствах, примите решение всегда идти навстречу партнеру. К примеру, Ваш мужчина опоздал в кино, сеанс уже начался, и Вы, естественно, расстроились. Расстраиваться Вы можете, но примите решение помочь ему изменить ситуацию: если он хочет отвести Вас в ресторан, вместо кино, или предлагает пойти на следующий сеанс, то позвольте ему исправить ошибку, и это спасет ваши отношения. Всегда в голове держите цель вашего брака – близость и любовь друг к другу. Эта цель поможет Вам в трудные моменты дать возможность партнеру все исправить.

5. Правило пятое – не нужно жалеть партнера, необходимо сразу прояснять все неясные моменты в отношениях, вовремя обращать внимание на трудности и проговаривать свои чувства. Сдержанность в чувствах, замороженные или непрожитые чувства, ведут к отчуждению и появлению холода в паре. Научитесь общаться друг с другом, взаимодействовать, и это приведет к сближению. Говорите я-сообщениями. Не бойтесь быть назойливым или неудобным, не старайтесь быть хорошим, чтобы избежать выяснения отношений. Это ошибочная стратегия, ведь проблемы в паре сами не исчезают, зато имеют свойство накапливаться, превращаясь в снежный ком.

6. Правило шестое – воплощайте мечты своего партнера в жизнь, и Вы станете незаменимым. Многие люди стараются получить как можно больше бонусов,

радости и удовольствия для себя. Но чем более развит человек, тем лучше он понимает о том, что не менее важно знать, как радовать своего партнера. Иногда меня спрашивают на консультациях: «Как быть, если муж хочет петь под гитару и ходить в горы, а мне это не интересно?» В таких случаях я отвечаю: «Пойте и ходите в горы вместе с ним, так вы станете его музой, это будет ваш вклад в отношения». Если жена хочет завтрак в постель и в воскресный день валяться в кровати до обеда, то принесите ей завтрак и валяйтесь вместе с ней, Вы станете ее принцем. Выполняйте все возможные и приемлемые мечты друг друга: романтические, прагматичные, сексуальные, любые, – так Вы сделаете большой вклад в ваши отношения и сможете стать уникальным человеком для своей половины.

7. Правило седьмое – это правило баланса давать и брать. Если вы много берете и мало даете – это паразитизм, разрушающий отношения. Но есть и другой вариант: партнер хочет заботиться о Вас, но Вы не принимаете его заботу, как бы отвергая его. В таком случае тоже нарушается баланс между правилом давать и брать. Нужно научиться разрешать о себе заботиться! И также важно научиться выкладываться для своего партнера, только тогда Ваш баланс будет в норме.

8. Правило восьмое – забыть про слово «вчера», пусть у Вас будет только «сегодня». В трудовых буднях и ежедневных заботах трудно сохранить близость и теплоту в паре. Для счастливых отношений есть

только один выход – представить, что нет никакого «вчера», а значит и нет никаких обид. Есть только сегодняшний день. Можно зафиксировать моменты, по которым вы радикально не согласны, и по ним договариваться до тех пор, пока оба не будут довольны. Но в остальных ситуациях не стоит скатываться в прошлое. Это как ехать в машине и смотреть в зеркало заднего вида. Далеко ли так можно уехать? Если же у Вас будет только «сейчас», то будет и шанс договориться.

Глава 2.

О том, как травмы мешают строить отношения и что с этим делать

К человеку обратился ангел:

– Хочешь, я покажу тебе твою жизнь?

– Хочу, – сказал человек.

Ангел поднял его над землей и человек увидел свою жизнь и две пары следов, идущих рядом.

– Кто это рядом со мной?

– Это я, – говорит ангел. – Я сопровождаю тебя всю твою жизнь.

– А почему иногда остается только одна пара следов?

– А это самые трудные периоды твоей жизни, – говорит ангел.

– И что же, ты бросаешь меня в самые трудные минуты? Как ты мог меня оставить, – возмущенно спрашивает человек.

– Нет, это я нес тебя на руках, – тихо ответил ангел.

– Сегодня мой муж нарушил обещание. У нас есть договоренности не отвергать друг друга, не уходить, не закончив разговор, не бить тем самым партнера. На заре наших отно-

шений всегда уходила я. Это случалось в момент невыносимой боли. Если мне что-то не нравилось и мое эго кричало: «Спасайся!» – я уходила. Не важно, хлопая дверью или тихонько притворяя ее за собой, но я поступала так. Потом мы поговорили с мужем об этой ситуации, и он сказал, что в такие моменты ему не менее больно от моего ухода. Мы договорились не убегать, не бросать друг друга. Было принято решение просить остановить диалог вместо побега от него, и, если есть силы, сказать о своей боли. Если же сил мало, то хотя бы сказать: «Давай остановимся, пожалуйста». Именно в такой формулировке, чтобы партнер не подумал, что это продолжение драки.

И все же, порой я не выдерживаю и ухожу. Потом я осознаю, что это неправильно, но тем не менее, иногда так случается. Это происходит, когда мой партнер говорит мне что-то, намереваясь ударить меня словом, разворачивая военные действия против меня. Мне становится очень больно, драться в ответ я не хочу. Все, что я хочу в этот момент – это убежать. В такой ситуации мне кажется это справедливым. Мужу становится нестерпимо больно, и он кричит мне: «Признай, что ты нарушила наши договоренности!» Я чувствую себя, словно в ловушке: если признаю, то будто не смогу больше защищать себя. Я складываю последнее защитное оружие и мое эго бьется в истерику. Но, как мыслящий человек, не признать нарушение договоренностей я тоже не могу, хотя и очень хочется.

– Что вы чувствуете в этот момент? – спрашиваю я. Девушка отвечает:

– Мне страшно. Страшно что я плохая. Страшно понимать, что поступаю неосознанно. Я боюсь подумать о том, что не буду защищать себя. Мне не по себе от того, что он будет мне делать больно, нарушать обещания, а я должна стать нежной и пушистой. Больно от мысли, что придется терпеть и нельзя защищаться.

– Что вы чувствуете, когда думаете о том, что ему можно нарушать договоренности, а вам нет?

– Я думаю, что... ой, нет, про чувства... Я чувствую злость и хочу уйти. Ощущаю себя обманутой.

– Я вижу здесь несколько вопросов для решения, – продолжаю я разговор. – Во-первых, хочу спросить вас: как вы считаете, ваш партнер обманщик? Он хочет попользоваться вами и вовсе не думает о вас? И если это вдруг так, то зачем вы рядом с таким человеком?

– Нет, я так не считаю! Я не знаю как мне быть! Все это очень сложно... Я хочу любить своего мужчину и не хочу чувствовать эти адовы муки. Не хочу защищаться от него, как от врага. Но я как будто перестаю узнавать своего партнера. Ощущение, словно я вижу его в первый раз, будто это не тот любящий человек, а кто-то другой, стоит передо мной. И мое эго говорит: «Ну вот, опять боль! Спасайся!»

– В конфликте вы чувствуете себя обманутой и вам кажется, что ваш мужчина позволяет себе лишнее, а вы должны

все терпеть. Про что это в вашей жизни? Где еще вы испытывали такие чувства? Точно ли ваш супруг виноват в этих чувствах?

Девушка задумалась и помолчала. Спустя несколько минут она стала мне рассказывать про свое детство и вспоминать ситуации, когда она также чувствовала себя обманутой. Сейчас «служба безопасности», живущая в ее голове, стоит на страже, и, если девушка попадает в похожую ситуацию, то она старается защититься от боли. Эта служба срабатывает на опережение. На последующих консультациях мы разберем наиболее травматичные ситуации из жизни Кристины и проработаем их. После этого девушка сможет жить по-другому, доверяя своему мужчине, и не выставляя «службу безопасности» вперед на защиту себя, при малейшей оплошности партнера.

Но я не хочу отпускать Кристину так просто, ведь ей нужна поддержка. В конце консультации я дала своей клиентке упражнение, и хочу поделиться им и с Вами.

Я уверена, все мы хотим любви, внимания, тепла и близости. Понятно, что большинство вопросов для решения с психологом тянутся из детства. Когда-то нам, возможно, не хватило внимания и поддержки от наших родителей, не хватило любви, прикосновений, улыбки и доброго слова. Я думаю, когда мы вырастаем, то всю эту нехватку мы стараемся повесить на нашего партнера. Вы хотите, чтобы вас принимали такой какая вы есть, любили, терпели ваше плохое настрое-

ние и были Вам всегда рады? Но ведь это есть родительская любовь, а не партнерская! Разве Вы хотите, чтобы Ваш партнер капризничал и показывал Вам свое плохое настроение? Нет? Но от детей Вы почему-то такое готовы терпеть...

Когда Вы в конфликте с партнером, прикройте глаза и представьте, что сзади за Вами стоят родители. Не важно, есть они на этом свете, или их уже нет. В вашем сердце они живут навсегда! Представьте, что каждый родитель положил Вам свою руку в область лопатки и они оба Вас поддерживают, Вы можете на них опираться. Можете чувствовать тепло любви, которое идет от них. Они стоят позади, за Вами, и любят Вас, принимают Вас такой, какая Вы есть, без осуждения и претензий. Родители поддерживают Вас в этой трудной ситуации! И Вы удивитесь, как снизится градус боли от конфликта с партнером! Вы почувствуете, что Вам уже не так больно, не так страшно. Возможно, Вы вдруг поймете, что Ваш партнер сейчас в такой же болевой ситуации, и Вы увидите, как ему трудно. Вы сможете почувствовать прилив сил или облегчение, – у каждого эти переживания выражаются по-своему. Может, Вы захотите обняться. Это упражнение будет хорошим проверочным тестом, объясняющим Вам, что часть своих нерешенных проблем Вы проецируете на своего мужчину и он не является причиной всех ваших болей. Вы можете обратиться к психологу за профессиональной помощью. А еще, вы можете практиковать это упражнение 21 день в моменты трудных ситуаций в вашей паре, и Вы

приятно удивитесь от того, как изменятся Ваши отношения.

Второй момент, на который я хотела бы обратить внимание – люди делятся на две категории. Кэрол Дуэк писала, что есть люди с установкой на данность, а есть люди с установкой на рост.

Люди с установкой на данность уверены в том, что уровень интеллекта изменить нельзя. Они воспринимают свои неудачи, как собственное клеймо, и боятся этого. Нужно быть талантливым, а если таланта нет, то ничего не поделаешь. Они хотят казаться лучше, чем есть на самом деле, и поэтому избегают соревнований, испытаний, рисков, и боятся критики.

Вторые уверены в том, что все в этом мире можно изменить, что могут сами развиваться и меняться, если приложить усилия в этой области. Неудачи их тоже расстраивают, но для них они означают лишь то, что нужно прикладывать еще больше усилий, указывают им на точку роста. Талант не главное, главное работоспособность. Они стараются стать лучше, любят учиться и совершенствоваться. Критику воспринимают, как пищу для осмысления. Риск нужен им для достижения успеха.

Для людей с установкой на данность свойственно бездействовать, даже когда результат не устраивает. Но если результат им нравится, то возникает страх это потерять.

Люди с установкой на рост не боятся трудностей, не боятся экспериментировать, и если их не устраивает результат,

они продолжают бороться за него. Вижу цель – не вижу препятствий!

Я вспомнила, как недавно мой сын очень горевал о том, что дочь наших друзей могла разбить его компьютер. Мой муж спрашивал его:

– И что будет дальше? Ну разобьется твой компьютер, и что ты будешь делать?

Сын очень злился и был расстроен, отвечал нам, что мы не понимаем, как важна для него эта вещь. Муж сказал:

– Понятно, ты расстроен, вещь для тебя важна, но она разбита! Что будешь делать?

– Я даже думать об этом не хочу! – отвечал сын. – Давайте не будем об этом говорить!

Муж попросил сына успокоиться, потому что помогает ему. Объяснил, что это не тупиковая ситуация, и предложил сыну идти дальше.

– Я буду в бешенстве! – сказал сын. – Я могу накричать на нее!

– Хорошо, я понял! Вот ты накричал, и что дальше?

– Я не знаю... ну пусть ее родители покупают мне новый компьютер! И не пускайте эту девочку больше в мою комнату!

– Представь, что родители не расплатятся за поступок девочки, – продолжали мы, – что ты будешь делать дальше?

Сын был в шоке, было видно, как он не хочет идти дальше, он был растерян и подавлен. Муж продолжил вопросы:

– Скажи, что будет?

Наш подросток сидел расстроенный и тихим шепотом сказал, что будет копить на новый компьютер.

– Вот! – радостно воскликнул мой муж. – Правильно! Видишь? это не катастрофа! Пока ты жив, все можно исправить! Ты можешь попросить у кого-то технику на время, копнуть деньги или заработать. Ты можешь иметь еще 100 таких компьютеров и даже лучше. Или ты можешь застрять в той ситуации и бояться всех девочек, которые могут разбить твой компьютер, а могут и не сделать этого. Помни о том, что ты все можешь исправить и пойти дальше! Мы всегда будем тебя всячески поддерживать.

Я всегда предлагаю своим клиентам смотреть на препятствие, как на возможность! Посмотрите на ситуацию по-другому, спросите себя какие плюсы она несет для Вас? Взгляд на проблему – это и есть проблема.

Если метафорически обрисовать информацию о двух категориях, то я бы написала так: люди с установкой на данность – как дубы, мощные, но неповоротливые; а люди с установкой на рост – как осины, кажутся тонкими, но на самом деле очень гибкие и устойчивые. Когда происходят какие-то невзгоды и ураганы, то дуб может сломаться. Ураган может вырвать его с корнем, или сильный ветер может разломать его. А осина можно гнуться до земли, что не приемлемо для дубов психологически. Осина совершенно легко может наклоняться в разные стороны от воздействия бушующих вет-

ров. Когда ураган закончится, осина выпрямится и останется невредима, сможет продолжить расти и процветать.

Я бы хотела, чтобы Вы подумали сейчас и поняли вашу зону роста. К какому типу людей Вы более склонны? Какая из этих двух установок привычнее и ближе для Вас?

– Люди с установкой на данность убеждены в том, что характер человека изменить нельзя! Сами себя ограничивают, нацелены на стабильность, возможно из страха, или из родительских сценариев, – это все индивидуально у каждого человека.

– Если вы верите, что нарушение договоренностей – это крах, то это ваш тонкий момент в отношениях, – говорю я. – То есть вы верите в незыблемость правил и в то, что нет права на ошибку.

– Да, – говорит Кристина, – но мы же договорились! Как верить человеку, когда он не держит данное слово?

Девушка остановила свою речь, вздохнула, посмотрела на меня грустным и задумчивым взглядом.

– Я поняла! К сожалению, я часто поступаю как человек с установкой на данность... Как же так получается, что у меня сформировалась такая установка?

– В детстве родители, учителя, наставники хвалят нас за наши результаты, за талант, за оценки. И тогда формируется установка на данность. Но следует хвалить за готовность трудиться, а не за то, что ты сделал. Правильнее подчеркивать в поведении стремление к преодолению трудно-

стей, а не ум. То есть, я хочу сказать, что самое главное – обращать внимание на разницу между тем, как ты поступал вчера, и тем, как ты поступаешь сегодня! Замечать старание, само движение, и показывать эту разницу!

– Господи, жаль, что я не знала этой информации раньше. Что же мне теперь делать? Я так и буду теперь как деревянная, неповоротливая, как дуб, или установку можно менять?

– Убеждения рождаются от жизненного опыта, они формируются в течение всей вашей жизни, значит они не врожденные и их можно изменить. Но сделать это гораздо проще с помощью психологии! Есть специальные техники для работы с убеждениями.

Но даже если вы просто выберете жить с установкой на рост, то перемены в вашей жизни начнут происходить прямо сейчас. Может быть, не так быстро, как вам хотелось бы, но вы должны отнестись к себе с пониманием и терпением. Держите конечную цель в голове, думайте о том, что теперь вы будете ориентироваться на рост, и у вас все получится! В трудных ситуациях вспоминайте о том, что все можно исправить и идти дальше.

Вы сможете верить своему мужу, если перестанете думать о том, что ошиблись, когда выбирали его в спутники жизни, если станете верить в то, что он ошибся сейчас, в данной ситуации. Не предавайте партнера при его ошибках. Помните про то, что вы вместе и в горе, и в радости! Такую клятву вы давали, вступая в брак. Не отворачивайтесь от партнера

в тот момент, когда он ошибся. Сохраняйте веру в то, что он хороший, и по вере воздастся вам! Легче всего отвернуться от человека, и привычнее защищать себя, чем открыться партнеру и рассказать о своей боли.

Кристина заулыбалась и сказала:

– Я принимаю концепцию жить с установкой на рост! Я хочу спросить у вас, как вам кажется, из-за каких ситуаций человек выбирает быть ориентированным на данность? Как вести себя в жизни, в стрессовой ситуации, и не стать снова человеком, ориентированным на данность?

– Нужно переписывать сценарии. Можно переписывать их в голове самой, можно с помощью психологических техник, можно переписывать на бумаге. Сейчас поясню что я имею в виду. Как вы думаете, совершали ли вы когда-нибудь ошибки, за которые вас нельзя было извинить?

– Да, – отвечает девушка, – в детстве было такое. Помню, как я разоткровенничалась с подружкой о другой девушке. Мы с радостью перемывали ей косточки. А на следующий день подруга рассказала мои откровения об этой девушке ее парню. Он подошел ко мне в школе и начал трясти меня! Я извинялась, но он и слышать ничего не хотел. Я была в ужасе!

– Вы верили в тот момент, что ваши слова про его девушку подлежат прощению?

– Нет, я думала о том, что поступила просто ужасно, и мне было очень стыдно, я была растеряна и подавлена!

– Хорошо! А теперь давайте представим: вы подумали, что вы плохо поступили, но сейчас вы осознали следующее, все можно исправить. Как бы вы себя повели?

– Я бы искренне извинилась перед ним и сказала бы, что это было глупо и неправильно, что больше такого не повторится. Но если бы он стал трясти меня, я бы пошла к классному руководителю или к директору и рассказала бы все, как есть. Так я бы защитила себя! – подумав, ответила Кристина. – Я в шоке! Выходит, от того, как мы смотрим на ситуации, очень многое меняется?

– Верно! С помощью психологической техники мы можем изменить вам убеждения, или вы дома можете сами менять свои убеждения! Нужно взять лист бумаги и ручку, и написать часто повторяющийся конфликт. Расписать его в деталях: что говорит муж, что вы отвечаете, что чувствуете. Затем прочитайте все, что вы написали, и попытайтесь самостоятельно проанализировать ситуацию. Найти момент, с которого вы начинаете идти не туда, и с этого момента переписать сценарий. Например, вы хотели вместе куда-либо пойти. Муж пригласил вас пообедать. Вы пришли в ресторан, а он закрыт. Ваш супруг готов перекусить в соседней пиццерии, а вы не готовы и обиделись. Вы рьяно доказываете, что хотели полноценно пообедать, а не перекусить. Муж злится и говорит о том, что пицца – вполне полноценная еда. Вы голодные и злые возвращаетесь домой. Я специально все утрирую в этой истории, хотя такое может быть в жизни. Допустим,

вы вступили в конфликт в тот момент, когда увидели, что ресторан закрыт. Придумайте три варианта как поступить, чтобы избежать ссоры в следующий раз.

Кристина задумалась и ответила, смеясь:

– Можем пойти в другой ресторан, могу поесть пиццу, могу и не обедать – иногда это полезно.

Я засмеялась и ответила девушке, что в ее суждениях уже видна установка на рост. Все варианты хороши и их можно пробовать. В упражнении их нужно все прописать и продолжить писать сценарий до концовки: мы сытые и довольные вернулись домой, или мы одухотворенные и счастливые пошли после обеда гулять. Чем подробнее прописан сценарий, тем больше шансов, что он сработает в критической ситуации. Главное, заранее мозгу подобрать варианты действий, чтобы не повторить не эффективный сценарий в подобной ситуации в будущем.

– Понятно! – сказала Кристина. – Обязательно дома попробую прописать обычный сценарий и написать два или три новых выхода из сложившейся ситуации.

– А теперь, давайте вернемся к вашим отношениям, – говорю я, – и представим, что ваш мужчина тоже живой человек и он просто ошибся, или у него не хватило эмоциональных сил не защищаться от вас. Возможно, у него тоже есть свои травмы, на которые накладываются ваши конфликты. И он терпит 99 раз, а на 100-й раз у него сил не хватает. Он хороший, он любит вас, просто нужно время, чтобы человек

учел все погрешности и смог исправить свое поведение в отношении вас. Как вы тогда будете поступать?

– Тогда, я думаю, у меня хватило бы сил первой пойти к нему навстречу.

– В таком случае, Кристина, просто верьте в то, что ваш муж хороший, хотя бы примите решение верить в это! Тогда вы останетесь осознанным человеком. Иначе какой смысл жить вместе с партнером, который плохой? Примите решение ради себя, ради ваших отношений – помнить и в горе, и в радости, что ваш партнер хороший! С таким решением Вам будет легче справиться со всеми невзгодами, встречающимися на вашем пути построения отношений.

Глава 3.

Браки создаются на небесах? Или брак – Ваш успешный проект?

Главный секрет удачного брака – в несчастьях видеть случайности, а случайности не воспринимать как несчастья.

Увидев счастливую семью – не завидуйте... Они прошли все то же, что и вы... только не сломались...

Все семьи одинаково счастливы, но несчастны каждая по-своему! Мы не можем создать близкие счастливые отношения, не обладая знаниями, описанными в этой главе. И напротив, мы можем спасти брак, просто внедрив эти знания в нашу жизнь.

Выходя замуж, почти каждая женщина мечтает стать счастливой и думает о том, что этот брак навсегда. Мужчины также надеются на семейное счастье, решаясь на такой шаг, как супружество.

По статистике, 50 процентов браков в России заканчиваются разводом. В 2017 году зарегистрировано 1 000 000 браков, тогда как распалось более 600 000 семей. Как этого избежать? Как создать крепкую семью? Вот какие вопросы стоит задавать себе перед тем, как идти в ЗАГС. Но парочки

продолжают жениться, думая, что основной шаг – это само вступление в брак, а остальное приложится. Они считают, что психология отношений не важна, главное любовь.

Тогда почему же становится так больно в отношениях с еще совсем недавно любимым человеком? Как понять, под угрозой ли ваш брак? И если под угрозой, то как его сохранить? Все люди на планете хотят знать, как избежать боли расставания и построить близкие отношения, я постараюсь рассказать об этом.

Есть маркеры хороших и плохих отношений – это такие знаки, обращая внимание на которые, становится понятно, как партнеры относятся друг к другу, это такие проблемы, которые разрушают пару. Нарушение иерархии, перепутанные роли, общие ценности и цели, – это те моменты, решив которые, вы сможете улучшить свою семейную жизнь.

К сожалению, во многих парах все происходит по другому сценарию. Женщина может формально соглашаться с тем, что мужчина главный, он добытчик, а она вторая, ЗА мужем. Но как только он ошибается или происходит какая-либо трудная ситуация, женщина пытается захватить лидерство и старается сама разрешить этот вопрос. Тем самым она доказывает мужчине его несостоятельность. Ему довольно трудно сохранить самоуважение в таких ситуациях. Помню себя в юности – я была та еще амазонка. Теперь я понимаю, как было трудно рядом со мной мужчине. Когда Вы главная в паре, Вы многое теряете! Вам, конечно, может казаться,

что так безопаснее, но это, всего лишь, иллюзия.

Что Вы готовы потерять: машину или мужа? Это как в сказке про Илью Муромца, когда он стоит на распутье трех дорог и читает надпись на камне: направо пойдешь – коня потеряешь, налево пойдешь – себя потеряешь...

В моей частной практике я часто объясняю, чем чревато для женщины быть в семье на первых ролях. Очень ярко иллюстрирует позицию многих женщин моя клиентка Анна. Она успешная женщина, начальник департамента, замужем, есть ребенок. На консультации часто жалуется о том, какой у нее безрукий муж. Вот и на этот раз она злилась, что он не может отогнать машину в сервис для починки, ведь на выходные их ждут на даче друзья, а сегодня уже вторник. Я прошу Анну попробовать попросить своего мужа любя, со второй роли, и дать ему шанс самому решить этот вопрос. И самое главное, принять возможность того, что он не отремонтирует машину до выходных. Анна удивленно смотрит на меня и говорит:

– Нет, ну я все понимаю, но он же не сделает!

Я спрашиваю, верит ли она в своего мужа, верит ли в то, что он хороший человек и достойный партнер? Получаю утвердительный ответ. Тогда я говорю:

– Хорошо! Ваша задача сохранять эту веру не только тогда, когда вам легко, а наоборот, когда вам трудно! Поговорите со своим мужем с позиции жены, попросите его помочь вам решить вопрос с машиной. Будьте мягкой и терпеливой.

Помните о том, что вы любите друг друга! Расскажите ему о том, как вам важно, чтобы он успел к выходным отремонтировать автомобиль. И главное, даже если к выходным он не успеет помочь вам – не страшно!

– Так он просто извинится, и все! – говорит Анна.

– Так это же хорошо! – отвечаю я. – Извинится, значит сам понимает, что не сделал. А вы дайте ему извиниться и примите извинения! Поддержите своего мужа, уважайте его, и дайте исправить оплошность. Так, шаг за шагом, вы обретете мужа: сильного, любящего, заботливого, – как вы мечтали!

Анна отправилась домой. Через неделю, на очередной консультации, она с гордостью рассказала о том, какой у нее безрукий муж, и как она сама починила в пятницу машину, понимая, что он не успеет. Может быть, он и успел бы, но девушка заранее решила, что он не успеет. Они смогли поехать на машине к друзьям в выходные. Анна еще и ждала благодарности, во время поездки в машине за то, что взяла все в свои руки. Хотела, чтоб муж восхищался ею. Но когда он не сделал этого, расстроилась и высказала ему претензии о том, что она все вопросы решает сама и устала от этого. В результате муж все выходные вел себя как воды в рот набрал. У меня к вам вопрос: Вы готовы потерять мужа или машину?

Помню, как в возрасте 13—14 лет, я читала книгу «Унесенные ветром», и со всей своей эмоциональностью сопер-

живала главной героине Скарлет. В этой книге хорошо показано, что по ценностям и темпераменту, ей в партнеры отлично подходил Ред Батлер. Но Скарлет выбрала другого кандидата – Эшли, и потом пол книги страдала из-за своего выбора. Я искренне страдала вместе с ней и не понимала, почему Скарлет не может выйти за Эшли, раз она так горячо его любит. Только спустя несколько лет я поняла, что Скарлет влюбилась в придуманный ею образ и не хотела это признавать. Поэтому она так мучилась и страдала, да еще и старалась переделать объект своей мечты. А Вы хотите изменить своего партнера?

Хорошо, что позже ей хватило ума признать свои ошибки и соединиться с тем, кто ей действительно подходит. Эшли же в этом романе оказался мудрее, и, хотя ему и нравилась Скарлет своей яркостью и лидерской позицией, он выбрал другую, женившись на девушке со своими ценностями, и был счастлив с нею. Для меня эта книга стала наглядным примером совместимости в отношениях.

Причин создания брака множество, но, к сожалению, любовь не является главной из них. Иногда пары создают союзы из страха. Иногда мои клиенты говорят мне, что их жизнь с партнером невыносима. И тогда я спрашиваю их: «Зачем вы живете с этим человеком? Зачем живете с тем, кто вас не понимает и не поддерживает, и кого вы сами не уважаете и не поддерживаете?» Ответы бывают очень грустными: «Чтобы не остаться одному», «Кому я потом буду нужна?».

«Мы вместе из-за детей», «Я к ней уже привык и все понятно, а что будет с другой – неизвестно», «Не смогу финансово одна поддерживать тот уровень жизни, к которому привыкла», «Все имущество записано на него, не допущу чтобы все ему досталось». И можно до бесконечности продолжать писать ответы... Но если не ставить цели создать семью, то сделать это будет очень трудно!

Еще одной важной составляющей является понимание того, что может дать Вам партнер. Я спрашиваю своих клиентов: «А вы знаете, зачем ваш партнер с вами? Что он надеется получить в ваших отношениях?» Как правило, этот вопрос вызывает растерянность. По моему мнению, очень важно знать, зачем вы вместе. Важно понимать, чего конкретно ждет от Вас партнер. Только осознавая это, Вы поймете, сможете ли Вы это ему дать, а главное, хотите ли. Ответы приведут Вас к выбору: быть или не быть с этим человеком. Жаль, что такие вопросы я задаю людям тогда, когда они сами пришли ко мне решать их, потому что уже имеют проблемы. Хорошо, что с помощью психологии можно найти решение во многих ситуациях. Однако, мне всегда нравилось идти на опережение ситуации, а не фиксировать ущерб. Именно поэтому я считаю, что очень важно спрашивать себя: «Зачем мне эти отношения?» Особенно важно делать это до создания семьи!

Недавно ко мне приходила молодая женщина 23 лет. Она пыталась понять, почему ей так плохо вместе с любимым

мужчиной и не менее плохо без него? Мое мнение – это не любовь, это зависимость. В таком случае я задаю вопрос клиенту: «Зачем вам отношения с этим человеком?». В ходе беседы девушка осознала, что боится темноты и одиночества, боится остаться одна в новой стране, и тут появляется он! Ей так хочется любить и быть любимой (женщины точно поймут сказанное). Но ей не нравится его образ жизни. В душе девушка осуждает этого мужчину, поэтому ей трудно рядом с ним. Но так как этот партнер закрывает ее неосознанные потребности, то и без него ей плохо. Мужчина ворвался в жизнь клиентки, такой веселый, активный, любящий. Конечно, в тот момент он был ей необходим. Но разве именно он был ей нужен в роли мужчины для создания отношений? Порой эти отношения заходят так далеко, или союз создан по таким скрытым для них самих причинам, что все усилия по возрождению отношений бывают напрасны.

Вы можете прямо сейчас закрыть глаза и, хорошенько подумав, постараться честно ответить, зачем Вы в браке? Осознание проблемы – это половина пути ее решения.

В момент написания этой книги мы с семьей живем в Испании. На набережной у нас есть любимое кафе, куда мы заглядываем почти каждое утро. В этом кафе нас встречают с неизменной улыбкой, и бармен знает, что мы предпочитаем кушать на завтрак. Часто, сидя там за чашечкой кофе, я наблюдаю за проходящими парами. И пусть эти пары из Испании и из Франции, но я вижу в их отношениях те же мар-

керы, что и у русскоговорящих пар.

Иногда приходят пары, показывающие свое небрежное отношение друг к другу. Один из партнеров что-то говорит, а второй не слушает, не смотрит в сторону говорящего, не вовлекается эмоционально. Видно, что он даже не старается понять, что ему говорят, и просто технично кивает, или отвечает: «Угу». Наверняка такие отношения у них были не с самого начала, и они просто, со временем, пришли к этому. Пришли, конечно, неосознанно, но добровольно. Поэтому я всегда говорю о том, что не стоит проходить мимо того, с чем Вы не согласны в отношениях! Вам может быть страшно, что Вас посчитают занудой. Может быть, Вы не хотите тратить время и силы на выяснение отношений. У Вас могут быть и другие важные причины. Но необходимо понять главное: каждый раз, проходя мимо того, с чем Вы не согласны – Вы собственными руками разрушаете ваши отношения! Я уверена, осознав это, Вы найдете силы изменить свое поведение, а также найдете возможности обращать внимание партнера на то, с чем Вы не согласны.

Скажите партнеру о том, что к Вам нельзя проявлять неуважение, небрежность и презрительность. Только не стоит драться в ответ! Если партнер нечаянно Вас чем-то обидел, необязательно открывать по нему огонь ответным презрением и неуважением. Лучше скажите о своих чувствах, а также о том, что Вы верите, что он ошибся и не хотел причинить вам боль.

Верьте в то, что Ваш партнер – достойный человек! Именно с этого момента Вы начнете свой путь навстречу семейному счастью!

1. Нарушение иерархии является одной из важнейших проблем. Я имею в виду отсутствие у партнеров понимания и согласия о том, кто главный. В результате лидерство часто захватывается ситуативно. Ситуативное лидерство бывает очень эффективным, но это только в том случае, когда я соглашаюсь, что мой партнер умнее, и лучше справится с задачей, чем я. Тогда эту задачу я, по договоренности, передаю ему, с уважением и благодарностью.

2. Перепутанные роли. Еще одним ярким маркером отношений является секс. Его наличие или его отсутствие неизменно указывает на уровень партнерской связи между мужчиной и женщиной. В партнерских отношениях всегда присутствует хорошая сексуальная связь. Если же у вас сильно видны изменения в сексуальной жизни в сторону уменьшения, то следует обратить на это внимание и не списывать происходящее на усталость от работы. Бывает, потеря сексуальной связи случается, когда партнеры заигрываются в чужих ролях: пытаются стать мамой своему мужу или отцом для своей жены, и, в конце концов, перестают быть супругами.

3. Ценности и цели семьи. В нашем современном мире пары создаются без понимания зачем и для чего это нужно. Когда мне было 20 лет, я совершенно

не задумывалась о причинах создания семьи. Было бы здорово, если бы уже подростками люди задавали себе следующие вопросы: «Зачем мне жить с этим человеком?», «Что я могу ему дать?», «Что он может дать мне?», «Какие у нас будут отношения?», «Как мы будем воспитывать детей?», «Как мы будем жить вместе?» Возможно, эти вопросы уберегли бы их от огромной боли, ожидающей в отношениях.

Глава 4.

О типах мужчин. Как выбрать подходящий?

На написание этой главы меня натолкнула моя клиентка. Девушка пришла ко мне на консультацию после очередного разрыва с мужчиной. Жалуюсь мне на судьбу, заглядывая мне в глаза, она спрашивала: «Что я опять сделала не так? Почему он оказался не тем человеком?»

Как было бы прекрасно иметь приложение: подошел со смартфоном к человеку, приложил, и на экране высветилась совместимость столько-то процентов. И нет боли, нет разочарований и потерянного времени!

Часто девушки попадают в ненужные для них самих отношения, потому что запутываются еще на этапе ухаживаний, не понимая, кто перед ними. Наши мамы не учили нас таинствам брака, не учили присматриваться к партнеру, хотя стоило бы. И, когда девушка созрела для создания отношений, она выбирает неподходящего ей молодого человека по типу и темпераменту. Порой мне кажется, что туристические путешествия или новые туфли выбирают гораздо вдумчивее, чем спутника жизни. Смотрят на туфли и представляют, к какой одежде из гардероба они подойдут, смотрят на цену и качество. Происходит анализ: «Могу ли я себе это

позволить?», «Нужны ли мне они сейчас?» Партнера выбирают не так тщательно, и, как результат, статистика показывает нам около 50 процентов разводов, большинство из которых приходится на первый год семейной жизни. А как Вы выбирали себе партнера?

Она пришла ко мне рано утром, вся заплаканная, с жалобой на своего мужчину, с которым ей приходится жить. Говорила о том, что он жадный и нудный, постоянно поучает и контролирует ее. А ведь сначала все было совсем по-другому.

Я наливаю стакан воды и прошу успокоиться, сесть на удобный мягкий диван и немного подышать, сосредоточившись на своем дыхании. Вдох и выдох...

Дышим... А за окном прекрасное летнее утро в Москве. Свежий воздух, от еще незагазованного города после дождя, проникает к нам в комнату через открытое окно. Успокоившись, Юля начинает рассказывать мне о своих бедах и разочарованиях. Вспоминает о том, как ее муж ухаживал за ней: водил в дорогие рестораны, дарил цветы, брал ее на встречи друзей, водил в боулинг и бильярдные, кутил, играл, швырял деньгами, чем совершенно ее покорила, ведь для нее еще так никто никогда не делал. Игорь казался ей таким мужественным и сильным, рядом с ним она чувствовала себя такой хрупкой и защищенной. Она верила, что он спасет ее (пока непонятно от чего, но на всякий случай, ей бы хотелось, чтобы он мог спасти, если понадобится). Ей казалось,

что все эти поступки Игорь совершает для нее, потому что влюблен, потому что она его принцесса, а он ее принц, и так будет всегда. Но потом все изменилось. Сейчас он не берет ее даже в кафе. Она сидит дома и занимается детьми. Он ездит на встречи с друзьями, в гости, в рестораны, а возвращаясь домой, устраивает ревизию Юлиным делам и с недовольством высказывает претензии. Близкие отношения давно сошли на нет. Юля резюмирует:

– Мужа как подменили!

– То есть, ты думала, что он будет всегда заботиться о тебе, развлекать и одаривать подарками, но картина оказалась полной противоположностью? – спрашиваю я.

– Да! – подтверждает Юля. – Сначала он был просто как принц, как волшебник! Он так старался для меня!

– Ты уверена, что все это он делал для тебя?

– Что? – растерянно спросила она. – Конечно для меня, а для кого же еще?

Глядя в ее заплаканные глаза, я спокойно ответила:

– Возможно, что он все это делал для себя, а тебя лишь просто брал с собой. Может быть, он играл роль эдакого «папика», ему нравился твой образ «девочки», также ему нравилась роль сильного мужчины, который сможет показать тебе мир. Почти все в этой жизни мы делаем для себя. Мы заботимся о детях, чтобы нам было спокойнее. Мы хорошо учимся в школе, чтобы нами гордились. Я говорю не о том, что мы эгоисты, а о том, что психика устроена так, чтобы

делать выгодные вещи для своей личности. Даже когда мы занимаемся волонтерством, мы делаем это, чтобы быть хорошими для самих себя, или в память о ком-то, может быть для самоуважения, причин множество.

Юля слушала меня и пребывала в шоке. Она, как и многие другие женщины, да и мужчины, тоже попала в ловушку собственных иллюзий. Искренне верила, что муж делал все только для ее удовольствия и блага.

– Давайте поиграем: я расскажу вам о типах мужчин, а вы попробуете узнать, к какому типу относится ваш муж? – предлагаю я Юле, и девушка соглашается. – Важно определить, для кого именно партнер действует в отношениях? Кто перед вами? С какой целью вы встречаетесь: секс, семья или от скуки? Эти вопросы задают мне все клиенты, желающие построить отношения. К сожалению, в детстве нас не учат определять психотипы, а было бы очень кстати. Вот так выходишь ребенком во двор погулять и видишь: вон Рома – творческий мальчик, бежит, заслоняя солнце воздушным змеем; на скамейке, около качелей, Вася-продажник сосредоточенно агитирует соседских мальчишек купить у него жвачки, расписывая вкус и шелестя обертками; вот на лавочке сидит консервативный Игорь, с ним тебе может быть спокойно и надежно, а может быть с ним ты будешь выть «белугой» от отчаяния. Все зависит от того, какой тип у тебя.

Сейчас я хочу, чтобы Вы, мой читатель, смогли задать себе вопрос, который, возможно, прозвучит не романтично

и не привычно для нашего воспитания. Но ответить на этот вопрос будет полезно в том случае, если Вы хотите выстроить надежные отношения, а не разбить себе сердце. Готовы? Подумайте сейчас, для какой задачи лично Вам нужен партнер? Вы спросите: «А что, есть варианты?» Конечно, варианты есть. Быть может, Вам он нужен для создания семьи, в которой вы будете счастливо жить и поддерживать друг друга, достигая совместных целей? А может для того, чтобы разъехаться с родителями или бывшим партнером? Может, Вы просто не хотите быть одной? Или из страха вообще остаться одной навсегда? Все перечисленное – разные цели! И это очень важно осознавать до того, как вступаете в отношения. Если не проработать свои проблемы до вступления в отношения, то велика вероятность ошибиться в выборе спутника. Причина, по которой Вы вступаете в отношения, сразу становится фоном, и красной нитью проходит через вашу совместную жизнь.

Если Вы не чувствовали себя в детстве в безопасности, то, возможно, выберете партнера для потенциальной защиты. И партнер может, даже, будет стараться и решать эту задачу, но это не гарантирует счастливой жизни. Вы просто можете не подходить друг другу во всех остальных областях жизни, и поэтому будете страдать в этом союзе.

Бывает, женщина сама очень сильная, с активной жизненной позицией. И из-за того, что она соревнуется с мужчинами, у нее не получается создать пару с достойным человеком.

Отчаявшись, она сходится с кем-то из ближнего окружения.

В общем, вариантов много, но счастья в таких вариантах мало.

Для того, чтобы создавать прочные связи и счастливые отношения, давайте прямо сейчас немного разберемся в себе и других людях. Усвоив информацию из этой главы, Вы сразу будете понимать, кто перед вами и чем это вам грозит в дальнейшей жизни.

Для начала разберемся в себе. Будет здорово, если Вы напишите, зачем Вам партнер? С какой целью Вы идете к нему? Чтобы он Вас любил, холил и лелеял, или может, чтобы защищал от врагов? А может, Вы готовы построить отношения лишь для того, чтобы кому-то доказать свою успешность? Описывая свою будущую совместную жизнь с тем человеком, о котором мечтаете, Вы лучше начнете понимать себя. Напишите 10 качеств, которые обязательно должны присутствовать в нем, а также 10 качеств, которых ни в коем случае не должно быть, с которыми Вы не станете мириться (например, алкоголь, курение, или сарказм и предательство). Ваши записи очень пригодятся Вам в жизни, а именно в тот момент, когда Вы познакомитесь с достойным человеком, но еще не будете так близки, чтобы было жаль расстаться. Вашей задачей будет взять эти записи и сравнить все написанное в них с качествами кандидата. Так Вы сможете принять решение, стоит ли продолжать отношения или лучше пойти своей дорогой.

Наверняка Вы слышали о существовании классификации, которая делит людей на аудиалов, кинестетиков, визуалов и дигиталов.

Если Вы аудиал, то принято считать, что Ваш основной орган, через который Вы воспринимаете мир – уши. То есть, для Вас крайне важны звуки, тембр голоса. Музыка либо помогает Вам работать, либо мешает. Даже будучи подростком, Вы не можете все время слушать всю ту музыку, которую предлагают массмедиа. Вы очень серьезно подбираете исполнителей и очень бережно относитесь к звукам.

Если Вы кинестетик, то Вам очень важны ощущения и прикосновения. Если Вы визуал, то попросту любите этот мир глазами и Вам важно, чтобы все было красиво. А если Вы дигитал, то значит, Вы любите головой, Вам важно все понимать. Про дигиталов можно сказать, что если им объяснить весь вред курения, то они бросят курить, или, если объяснить полезность молока, то они смогут полюбить молоко.

Так вот к чему я Вас веду: если вдруг у каждого из них заболит спина, то все они сразу станут кинестетиками. То есть, ведущим каналом восприятия мира сразу станут физические ощущения. И это значит, что в каждом из нас заложены почти все типы, просто в нормальном состоянии один из них ведущий! А теперь давайте рассмотрим, как восприятие мира формирует характеры и отношения с партнером.

В современном мире многие, наконец, поняли, что психология также важна для человека, как и медицина. Лю-

ди ходят к психологам, читают книги, работают над собой и своим браком. Но наладить отношения в паре, к моему сожалению, получается не всегда. Особенно трудно это сделать там, где пара создана людьми с разными ценностями и идеалами. В настоящее время процент разводов растет все больше и больше. Люди испытывают боль и при разводе, и при сохранении союза, в котором не разделяют их ценности и взгляды. Я за сохранение семьи! Развод – это не панацея! После развода люди вступают в другие отношения и повторяют те же ошибки с самого начала, с момента выбора партнера. Эти ошибки снова приводят к боли. Но если в паре один человек старается идти навстречу другому, и делает все, чтобы сохранить брак, а второй не старается, то стоит осознать, что одному брак не спасти, и перестать мучиться.

Поэтому, чтобы в вашей паре все было по-другому, чтобы у вас получилось построить счастливую совместную жизнь, я предлагаю следующее: еще на этапе выбора партнера, посмотрите на будущего спутника спокойно и рассудительно, заботясь о себе и о своем благополучии.

Чтобы не бросаться в отношения, как в омут с головой, и не удивляться потом, что за человек оказался с вами рядом, нужно как можно скорее понять, каков именно Ваш потенциальный партнер? Узнайте о человеке как можно больше, обсудите с ним все моменты вашей будущей совместной жизни, только тогда Вы сможете построить по-настоящему эффективный союз. У Вас должны быть ответы на любые

вопросы: во сколько он просыпается и во сколько ложится? Занимается ли он спортом или будет с сомнением смотреть на Ваши походы в спортзал? Пойдет ли он с Вами в горы в выходные, или же он предпочитает пассивный отдых?

Я так и слышу, как Вы мне говорите: «Главное любовь, а это все мелочи!» Да, любовь действительно важна! Но мелочи важны не меньше! Как раз из мелочей состоит вся наша жизнь. Нам показывают фильмы и читают в детстве сказки о том, как проходит период ухаживаний, но совершенно не обращают внимание на то, что происходит после свадьбы. Нас не учили жить в паре в будние дни. В результате партнеры чувствуют себя растерянными, или берут сценарии для жизни из своих родительских семей. А ведь именно из будней, из утренних пробуждений и вечерних укладываний, пробежек по утрам и воскресных встреч с друзьями, состоит жизнь. И поверьте, для каждого из нас очень важно, чтобы партнеру были близки наши ценности, наш образ и ритм жизни.

Если Вы со своим спутником достаточно близки, чтобы быть по-настоящему откровенными друг с другом, то я могу предложить для вас более развернутый вариант вопросов. Этот опросник создал мой наставник и учитель Н. И. Козлов. После совместного прохождения данного опросника Вы начнете точнее понимать внутренний мир вашего избранника. Вы осознаете, смотрите ли Вы с ним в одну сторону, находясь в паре. Сможете многое прояснить в Вашем настоя-

щем и будущем, увидеть картину вашей совместной жизни и понять, по пути ли вам дальше. Содержание опросника Вы можете найти в Приложении 1 этой книги.

Вы готовы к отношениям и уверены, что скоро найдете свою судьбу. Пришли на свидание. Теперь давайте посмотрим на Вашего собеседника в этот вечер. Есть несколько классификаций, по которым мы с Вами пройдемся. Я научу легко распознавать разные психотипы. Это поможет многое осознать про себя и понять других.

Поначалу моим клиентам часто бывает трудно распознавать типажи, но, как только я объясняю им одну маленькую хитрость, все сразу становится ясно. Дело в том, что каждый человек не может относиться на 100 процентов к одному типу. Как правило, в любом из нас есть два основных типа, а может и больше. Представьте себе коробку с леденцами. В ней могут быть и синие, и зеленые, и желтые, и красные, и белые конфеты. А люди – это сосуды, и в каждом сосуде есть различные конфеты. У каждого человека есть ведущий тип, и, как правило, еще один или два дополняющих. Один сосуд может быть на 65 процентов наполнен синими конфетами, на 24 процента желтыми, а остальные проценты займут зеленые конфеты. Также и с людьми: разные типы сочетаются в разных пропорциях. Назовем эти типы так: консервативный, уважаемый, творческий, денежный и целеустремленный.

Консервативный тип

Допустим, перед Вами сидит человек, у которого стабильная работа с определенной зарплатой. Для такого человека, по большому счету, не столько важны сами деньги, сколько поддержание привычного образа жизни. Он говорит, что главное для него дом, семья, может быть хобби. В ходе разговора Вы вдруг понимаете, что работа его не очень интересует, но он очень боится ее потерять. Он стремится вовремя уйти с работы и отправиться домой. Женщина может подумать, что он хороший семьянин, но так ли это?

Разве подумаешь плохо о мужчине, который стремится после работы быстрее оказаться дома? Но вопрос в том, что он будет делать дома? Смотреть телевизор на диване с банкой пива или играть в семейные игры? Скорее всего, он будет смотреть телевизор. Он очень осторожен и не хочет перемен, потому что любит постоянство. Он – консерватор.

Предположим, Вы мечтаете объехать весь мир, а он считает, что важнее дом в деревне и регулярно поливать помидоры. У Вас другое мнение? Бегите, пока не поздно! (шутка) Если Вы любите все новое и интересное, то Вам будет скучно рядом с таким партнером. Но если Вы любите стабильность и предсказуемость, то скорее всего, такой партнер Вам вполне подойдет. И если помидоры Вам милее дальних стран, то смело оставайтесь. Машину такой мужчина купит не угоняемую и не маркую.

Так, во время консультирования у меня, такой мужчина говорил, что давно мечтает купить машину – девятую мо-

дель жигулей. На мой вопрос: «Что вам мешает ее купить, какие страхи или убеждения?» – я получила следующий ответ: мужчина боится того, что после покупки его машину угонят или поцарапают, так как двор не закрывается и ее негде парковать.

Если Вы стремитесь к яркой индивидуальности, то будьте готовы к тому, что этот типаж любит быть как все! Обычно одет такой человек не броско, и это не зависит от пола. Любит обвинять во всех бедах окружающих, правительство, и вообще: «Ничего уж тут не поделаешь!» Любимые слова: «Случилось», «Получилось». Если и Вам не нравится правительство, то Вам будет, о чем с ним поговорить.

Что Вас может ждать в таких отношениях? Это тот самый главный вопрос, который Вы задаете себе! Ответ прост: если его мировоззрение близко Вам, то вы нашли друг друга. Если нет – идите дальше! Иначе с каждым днем в таких отношениях Вам будет все труднее и труднее. Такой мужчина на свидании не будет раскидываться деньгами, так как это не практично. Будет, конечно, стараться Вас радовать, ведь влюбленный мужчина всегда старается радовать свою женщину, но без фанатизма, скромненько и на сколько хватит бюджета. Может оказаться и так, что лучше отужинать дома, так как деньги в кафе нести не практично. Можно, конечно, уговорить его пойти в кафе, но вы же понимаете, что всю жизнь уговаривать не получится, да и нужно ли это? Помните, что Вы не сможете изменить человека! Он может

измениться сам, если захочет. Но, во-первых, это не просто! А во-вторых – не быстро!

Если Вы боитесь прожить свою жизнь размеренно и стабильно, когда все расписано как в фильме «Москва слезам не верит»: через год покупка холодильника, через два – машина, через три – (подставляйте нужное), то описанный тип мужчин вам абсолютно не подходит. Но, возможно, Вам подойдет следующий типаж.

И вот, Вы двигаетесь в своем поиске дальше, с оранжевым шарфом на шее, припарковав у кафе своего «Жука» – совершенно не практичную, яркую, индивидуальную машину.

Творческий

Он сидит перед Вами одетый (это важно!) не как все. Что-то в его облике указывает на то, что он неординарная личность! Он не такой, как другие. Он много рассказывает о том, что ему нравится, и его глаза горят. Вы понимаете, что для него важно слово «интерес». Ему важно интересно жить, интересно работать, чего-то достигать. Днем и ночью он будет рассказывать о том, чем он сейчас горит, словно поэт или музыкант.

В процессе разговора он может перескакивать с темы на тему, но это лишь от сильнейшего эмоционального разряда. И это не потому, что Вы так прекрасны сегодня, хотя и от этого тоже. Но в основном потому, что гореть – это его фоновое состояние, необходимое ему для нормального функционирования.

Он любит различные встречи, путешествия, кафе. Он с удовольствием и Вас возьмет с собой, если захотите. Или будет катать Вас на своем мотоцикле, а может и на авто с яркой аэрографией. Творческие люди вообще любят яркость и неожиданность. Вы сможете объехать с ним весь мир, или обойти всю страну в походах, потому что главное слово в жизни таких людей – интерес.

Вы сможете жить с таким человеком в той среде, где ему комфортно, так как это немаловажно. Он сможет поехать на Север, чтоб покорять горы, но жить в Сибири, чтоб зарабатывать кучу денег... кому это нужно? И если Вы такая же, или хотите быть такой, то вместе вам будет комфортно, скорее всего.

И сейчас Вы сидите вместе в кафе, смотрите по сторонам, и замечаете за соседним столиком другой очень яркий типаж...

Уважаемый

Он тоже очень яркий, но как-то по-другому: одет броско, любит выделяться и выглядеть, скажем так, статусно. Вы узнаете бренды на его одежде по лейблам, щедро пришитым к его вещам.

Вы заметили его неспроста! Он старался быть заметным, только не для Вас, а вообще! Он с удовольствием спопорит о чем-нибудь, но не для того, чтобы послушать собеседника, а для того, чтобы показать, какой он умный. Много думает, боится потерять лицо, и все время действует, исходя из это-

го. Любит переспрашивать: «Что ты имеешь в виду?» Будет цитировать кого-то или ссылаться на кого-то, но не для красоты речи, а для авторитетности. Так часто говорят политики: много слов и мало конкретики. Будет говорить о своей работе, как о принадлежности к чему-то крупному и важному, например, к банкам или нефтяным компаниям, потому что ему очень важно показывать свою крутость. Выберет себе такую партнершу, которую сможет показывать всем, подчеркивая свою статусность. Такой мужчина поведет Вас в дорогой ресторан, потому что любит быть на виду. Возможно даже, что это заведение ему не по карману. Но стоит помнить, что делает он это, в большей степени, для себя, а не потому, что хочет бросить мир к Вашим ногам.

Денежный

Идем дальше... Для Вас важны деньги? Тогда не проходите мимо этого типажа!

Ваш спутник одет дорого, но не брендово; удобно и просто, потому что не любит афишировать свой уровень дохода, и уж точно не станет пускать пыль в глаза, как предыдущий типаж. Он любит быть незаметным. Очень смелый и любит работать. Может спорить, но не для того, чтобы показаться умнее, а для реальной пользы дела. Он имеет достойный уровень дохода, но не боится потерять работу. Напротив, он постоянно мониторит рынок и знает, сколько стоит его работа, и запросто меняет компанию, если предложат больше денег. Говорить может сухо, не договаривая, скрытно. Любит

говорить о зарплате, доходе и деньгах, так что не отчаивайтесь, если он не будет петь соловьем или не станет цитировать политиков. Также не прочь поговорить о том, как он хорошо зарабатывает, потому что это важная часть его жизни, он всегда ищет как заработать. И если Вы такая же, то вам хорошо будет вместе.

Казалось бы, что еще нужно для счастья? Но посмотрите еще на одного мужчину, которого важно уметь узнавать.

Целеустремленный

Он выглядит просто, практично и удобно. Может выглядеть проще, чем позволяет его бюджет. Любит чемодан одинаковых носков. Долго ездит на одной машине, потому что ему комфортно и нет смысла брать другую. Он будет очень структурированно Вам что-то рассказывать, говорить цифрами, ни в коем случае не перескакивая с темы на тему. Он точно ответит именно на тот вопрос, который Вы задали, и захочет от Вас того же. Любит подводить итоги года, да и вообще, итоги проделанного. Это помогает ему понимать, что определенный отрезок жизни он прожил не зря. Возможно, Вас уже пугает такой структурный подход к жизни, и Вам хочется сказать: «Будь проще!» Тогда это не Ваш партнер.

Он терпеть не может рутину и стабильность, грустит от этого, любит трудные задачи, например, поступить в МФТИ, не зная физики, подготовившись к экзаменам за пару месяцев дома, самостоятельно. Любит соревноваться с самим собой и брать себя на «слабо». Ему очень важно не про-

сто решать трудные задачи, но и делать это самому.

Он прямой, поэтому часто говорит правду. Но с ним можно договориться, чтобы он не делал этого, если правда ранит. Вообще, если вы решите строить отношения, то для него будет важен конечный результат, поэтому с ним можно договариваться!

Он всегда смотрит на результат как в работе, так и в жизни. Скорей всего, он будет задерживаться на работе, но если Вы захотите это изменить, то с ним, опять же, можно договориться. Ему все не все равно! У него яркая, так называемая, хозяйская позиция. Только не путайте с тем типажом, который во всем обвиняет правительство и говорит: «Что тут поделать?» Этот – полная противоположность консервативному. Вместо «Что тут поделать?», он всегда будет разбираться «Что тут можно сделать?» для того, чтобы решить сложившуюся ситуацию.

Этот тип мужчин самый удобный для построения отношений. Если «в коробке» преобладает больше таких «леденцов», то, ориентируясь на конечную цель, через коммуникацию, можно построить близкие отношения.

Он будет разделять Ваши интересы, даже если иногда они противоречат его желаниям. Это, порой, сбивает с толку его партнершу. Бывает, мои клиентки жалуются на то, что их целеустремленные мужчины не хотят чего-либо делать, но делают это ради жены. Для женщин это становится невыносимым, и они обижаются. Например, она хочет в кино, а он нет.

Мужчина честно говорит о своем нежелании, но для нее готов пойти. Это становится проблемой. В ходе беседы мы выясняем, что у женщины наступает обида, так как она почувствовала себя обманутой. Объясняется это так: раз мужчина не хотел, но сделал, значит он обманул свою партнершу, как будто бы вынужденно повернулся к ней, а не потому, что любит. В таких случаях я всегда предлагаю посмотреть на ситуацию под другим углом, ведь любить – это глагол! И в этот момент мужчина это четко демонстрирует, когда делает для Вас и ради Вас то, что он делать не хочет! Значение этому есть только одно – он Вас по-настоящему любит!

Целеустремленный мужчина ярче других типажей подтверждает сущность любви. Он умеет не только брать, но и давать. Но в отношениях с ним нет места эгоизму. От Вас он будет ожидать такого же к себе отношения. Если Вы пойдете с ним на фильм, жанр которого очень нравится ему, но не нравится Вам, или будете болеть с ним за его любимую футбольную команду, а может даже достанете два билета на матч, согласитесь провести неделю в лесу в палатке, тогда как жить не можете без удобств, – Вы сделаете его очень счастливым и докажете ему свои чувства. Поверьте, при таком подходе он тоже многое даст Вам в партнерстве с ним.

Теперь, когда Вы знаете основные типажи, на свидании Вы будете понимать, почему человек так выглядит и так себя ведет. Главное при этом – не придумывать себе ничего

за него! Смотреть четко по речи и действиям, не приукрашивая! Хочу обратить Ваше внимание на то, что не бывает плохих психотипов. Бывают лишь подходящие Вам, или нет.

Как же понять, к какому типажу Вы относитесь? Думаю, стоит посмотреть на свое окружение: кто Ваши лучшие друзья? Каких людей больше всего рядом с Вами? Как правило, нас окружают люди, очень похожие на нас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.