

18+

ГИА ЦХОВРЕБАДЗЕ

Психология замужества для 30+

КАК НАЙТИ СВОЕГО МУЖЧИНУ
И БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



Гия Цховребадзе

**Психология замужества
для 30+. Как найти своего
мужчину и быть счастливой**

«Издательские решения»

Цховребадзе Г.

Психология замужества для 30+. Как найти своего мужчину и быть счастливой / Г. Цховребадзе — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-686576-1

Эта книга для тех, кто в 30+ пока не замужем, или уже в разводе, или же одна растит ребенка. Это честный разговор о том, как ты выбираешь мужчин, отношения. Почему одни и те же ситуации повторяются снова и снова. Почему тянет к тем, кто не хочет строить семью. Ты узнаешь, как мужчины принимают решения, как устроена их психология, как строить отношения, где обоим спокойно и тепло. И главное: все это основано на данных психологии (Транзактный Анализ, Эннеаграмма и др.) и исследованиях отношений.

ISBN 978-5-00-686576-1

© Цховребадзе Г.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	11
Твой «сломанный компас» и устаревшая карта	11
Как пользоваться этой книгой	13
Твоя новая карта	14
ЧАСТЬ 1. ДРАМА. ПОЧЕМУ ТЫ ВСЕ ЕЩЕ ОДНА?	15
Глава 1. Невидимая пьеса с тремя ролями: Как ты раз за разом попадаешь в ловушку Жертвы, Спасателя и Преследователя	16
Драматический Треугольник Карпмана	17
Практика: Твоя «входная» роль в Драму	19
Микро-история: как это выглядит в жизни	21
Глава 2. Родительские «заклятия»: Как Запреты из детства мешают тебе быть любимой (и как их снять)	22
Как «заклятие» становится твоей Установкой	23
Твоя «Дюжина Заклятий»: Карта твоего Сценария	25
Чек-лист: как понять, что «заклятие» рулит твоей жизнью	26
Практика: Находим твои личные «заклятия» (и создаем мощные «Разрешения»)	27
Глава 3. Тюремщики внутри тебя: Кто приказывает тебе быть «удобной», а не счастливой?	28
Основные драйверы	29
Практика: «Увольняем» твоего главного «тюремщика»	32
Глава 4. Код твоей души: 9 типов личности и твоя главная ловушка в любви	34
Мини-портреты 9 типов	35
«Слепые зоны» любви: 9 типов личности	36
Практика: Тест для определения твоего типа по Эннеаграмме	38
Глава 5. Магнит для «не тех»: Почему тебя тянет к эмоционально недоступным (и как это исправить)	39
Твой «Код Привязанности»	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Психология замужества для 30+ Как найти своего мужчину и быть счастливой

Гия Цховребадзе

Фотограф Фото на обложке: YakobchukOlena / iStock / Getty Images

© Гия Цховребадзе, 2025

© Фото на обложке: YakobchukOlena / iStock / Getty Images, фотографии, 2025

ISBN 978-5-0068-6576-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Согласно исследованию ученых Гарвардского и Йейльского университетов, шансы на брак и вероятность выйти замуж составляли:

- *в 30 лет: 20% вероятности выйти замуж;*
- *в 35 лет: 5% вероятности выйти замуж;*
- *в 40 лет: 2% вероятности выйти замуж.*

Bloom, David E. and Bennett, Neil G., «Marriage Patterns in the United States». NBER Working Paper No. w1701

Три часа ночи. Снова. В который раз.

В темной комнате единственный источник света – холодное голубое свечение экрана телефона. Сообщение «прочитано четыре часа назад». Ответа нет.

Ты тихо выдыхаешь, почти без звука: «Ну конечно. Опять». И в этот момент почти ненавидишь себя за то, что эта история стала слишком знакомой, почти обыденной.

Ледяное чувство медленно сжимает желудок. Ты уже привыкла к этому чувству.

И ты знаешь: дело не в нём. Ты умная. Ты видишь глубже.

Дело – в твоём *сценарии*.

Когда я говорю «сценарий», я не имею в виду что-то сложное или заумно научное. *Сценарий – это просто твой привычный способ любить и выбирать*. То, чему ты научилась ещё в детстве, наблюдая за взрослыми: как нужно себя вести, чтобы тебя не обидели... как надо разговаривать, чтобы тебя услышали... что чувствовать можно, а что – нельзя, «неудобно»... что нужно делать, чтобы тебя не оставили.

Сценарий – это то, чему ты научилась очень рано – ещё тогда, когда была маленькой девочкой и пыталась понять, что надо сделать, чтобы тебя не ругали, не бросили, не стыдили, а наоборот – похвалили, обняли, приняли.

Каждый ребёнок делает свои выводы – очень рано, как правило, в пять или семь лет. И потом живёт по этим выводам, как по невидимым правилам. Вот эти детские «правила» и становятся потом взрослым сценарием в отношениях.

Это не что-то сложное. Это просто твой привычный путь: как ты любишь, как выбираешь, как реагируешь, когда тебя задели, когда тебя тянет, когда ты боишься.

Если перевести всё это на простой язык «до» и «после», то сейчас, ДО этой книги, твоя жизнь в любви может выглядеть примерно так.

Ты ждёшь сообщений и живёшь в режиме вечного ожидания: «напишет – не напишет», «позовёт – не позовёт», «придет – не придет». Снова, раз за разом, выбираешь НЕ тех – эмоционально недоступных, вечно «не готовых», кому всегда «ещё нужно время». Ловишь себя на мысли «со мной что-то не так», сравниваешь себя с другими женщинами и одновременно боишься одиночества и боишься ошибиться ещё раз.

ПОСЛЕ этой книги, где ты научишься первым шагам на пути к себе, я хочу, чтобы для тебя стало нормой совсем другое. А именно:

– Ты ясно понимаешь, какого мужчину выбираешь и почему.

– Видишь незрелых и токсичных на расстоянии – и не залипаешь в них, как раньше.

– Твой внутренний компас больше не тянет тебя к боли: ты чувствуешь опору в себе, доверяешь своим чувствам и границам.

– Ты учишься строить близость – без игр, без «угадай по смайлику», без страха, что тебя снова оставят.

И самое главное – ты перестаёшь заслуживать любовь и начинаешь выбирать её сама.

«А разве такое возможно?» – спросит скептически настроенная, уже не раз обжигавшаяся читательница.

Да, такое возможно. И вот почему: дело в том, что сценарий – это не приговор. Более того, его можно аккуратно, шаг за шагом изменить – заново, так сказать, переписать. И тогда вдруг обнаруживается, что любовь может быть совсем другой. Не держащей в постоянном напряжении. Не игрой в «догонялки» или на бесконечное угадывание Его настроения. Не той, где гадаешь по смайликам и паузам, что Он «имел в виду». Не той, где ты всё время ждёшь и боишься, когда Он охладет. И вообще, надо бы уже перестать писать «Он» с большой буквы и смотреть на него снизу вверх, потому что...

Эта другая Любовь может быть тёплой. Удивительно спокойной. Такой, где ты выдыхаешь – и впервые за много лет чувствуешь себя рядом с мужчиной не маленькой девочкой, старающейся быть «хорошей», чтобы понравиться, а женщиной, которая сама выбирает и которую выбирают – выбирают не «вместо кого-то» и не потому, что она «удобная», а по-настоящему, искренне, всем сердцем.

Возможно, ты сейчас думаешь: «Ну, да ладно... какой еще сценарий? Опять сказки какие-то...» И чтобы ты убедилась, что это не сказки, я буду рассматривать в этой книге три примера трех героинь с разной судьбой, но схожих в одном. И возможно, в ком-то из них ты увидишь что-то очень знакомое и близкое тебе, а в ком-то – может, даже и саму себя.

Пример 1 (здесь и в дальнейшем все имена в примерах изменены и все совпадения случайны). Анна, 38 лет, может руководить большими проектами и командами, но в отношениях всё всегда сводится к одному: она вновь и вновь выбирает не того мужчину – мужчину, который НЕ выбирает её.

Пример 2. Мария, 35 лет, после развода боится хоть кому-то приоткрыть дверь души – её сердце похоже на выжженную землю, где всё ещё живёт ноющая боль.

Пример 3. Катерина, 41 год, укрывая пледом спящего ребёнка, шепчет себе под дых: «Кому я нужна такая с „прицепом“?» – и сразу же испытывает стыд за эти слова, за собственную уязвимость.

Анна. Мария. Катерина.

Все они разные. Умные, красивые, взрослые женщины, каждая со своей жизнью, со своими победами и трудностями. Но всех их объединяет одно: в отношениях все трое снова и снова приходят к одному и тому же, когда в душе пустота или боль.

И каждая – иногда вслух, иногда шепотом про себя, а иногда лишь в подушку – задаёт один и тот же вопрос:

«Что со мной не так?»

И чтобы ты увидела, как быстро иногда всё может измениться, позволю рассказать историю, которая ближе всего большинству женщин 30+.

Ольга, 39 лет. Работа, дом, редкие свидания, которые заканчивались одинаково: «Ты такая хорошая, но я не готов к серьёзным отношениям». Внутри – усталость. Тихая, тяжелая, как сырость, которая въедается под кожу.

На одной из консультаций она сказала фразу, которую я слышал не раз: «Наверное, для МЕНЯ уже поздно. В моём возрасте остаются только случайные отношения или мужчины „после тяжёлых историй“.»

Мы начали ровно с того, с чего начнёшь ты: увидеть свой сценарий, вернуть себе границы, перестать быть «удобной».

Через три месяца она впервые сказала мужчине честно: «Мне важно быть выбранной. Если ты не чувствуешь то же – давай честно расстанемся.»

Он ушёл – и Ольга впервые выдохнула, а не провалилась в пустоту.

Через шесть месяцев она встретила мужчину, который увидел в ней не роль, не маску, не удобство – женщину.

Вскоре они поженились. И Ольга сказала мне фразу, которую я хотел бы, чтобы когда-то сказала и ты: «Оказывается, дело было не во мне. Дело было в том, кого я выбирала – и почему.»

Отчасти, это и есть ответ на вопрос: «Что со мной не так?»

А теперь позволь мне ответить прямо. Спокойно. С той твёрдой нежностью, которую, возможно, ты часто недополучала.

С тобой всё *так*.

Ты не «сломана». Ты не «брак». И ты не «недостойна» – даже если кто-то когда-то пытался убедить тебя в обратном.

То, что сбилось, – не ты. То, что сбилось, – твой внутренний **компас**.

Ты слишком долго пыталась вернуться к себе настоящей, пользуясь картами людей, которые сами порой не знали дороги к себе, дороги домой. Картами, где страх был сильнее любви. Где выживание важнее нежности. Где ради роли «хорошей девочки» необходимо было пренебрегать собственными потребностями в угоду другим, где эта роль стоила тебе собственной правды.

И давай сразу честно. Ты уже пережила слишком много, чтобы я рассказывал тебе слащавые сказочки. Их здесь нет.

Но скажу тебе то, что, возможно, ты никогда не слышала – по крайней мере честно и без снисходительности.

Ты не опоздала.

Ты не «последняя незамужняя», не «вечно занятая», не «слишком требовательная».

У тебя просто закончился старый способ выбирать мужчин. И начался новый – более честный, более взрослый.

И когда женщина доходит до этой точки – именно здесь, после тридцати – она может построить такую любовь, которая удержится не на только страсти или не на страхе потери, а на уважении, тепле и зрелости.

И это не про возраст, а про то, что впервые в жизни ты готова поставить себя в центр своей судьбы – не в оправдание, а в достоинство.

И эта книга – не о том, как стать «лучше». Она – о том, как перестать *заслуживать* любовь. Как снова выбрать себя. Как перестать выживать – и наконец-то начать жить.

Почему я так уверен? Потому что я видел этот путь не один десяток раз.

Я видел женщин, похожих на тебя, приходящих в мой кабинет с пустотой внутри – и видел, как эта пустота превращалась в пространство, где снова растёт жизнь.

Например, Людмила (*еще раз подчеркнем, что имена всех наших героинь изменены, и все совпадения случайны*).

Когда она пришла ко мне в первый раз, ей было 38. За плечами – блестящая карьера, несколько громких романов и одна общая мысль: «Я всегда выбираю тех, кто в итоге не выбирает меня». Она жила на эмоциональных качелях ожидания: сообщения, которые не приходят; обещания, которые не выполняются; мужчины, которые «пока не готовы» или «им сложно после прошлого опыта».

Мы начали с того, с чего начнёшь и ты в этой книге: Людмила увидела свой сценарий, свои родительские запреты-«заклятия» и привычку заходить в отношения через роль «хорошей девочки-Спасительницы». Она научилась замечать красные флаги там, где раньше видела только «исключительность связи», и постепенно перестала спасать тех, кто не готов расти.

Почти через год после начала работы Людмила сказала фразу, которую я очень люблю: «Я впервые чувствую себя рядом с мужчиной спокойно, а не на экзамене». Сейчас она замужем за человеком, с которым не играет в «догонялки» и «угадай, что я чувствую» – они строят общую жизнь, в которой есть место и её чувствам, и её границам, и её мечтам. Это не идеальная

сказка. Это живая, взрослая любовь, которую Людмила смогла выбрать, потому что сначала выбрала себя.

И скажу тебе откровенно, я сам по себе знаю, каково это – идти по замкнутому кругу, потому что сам когда-то ходил по нему.

Эта книга – твоя новая карта.

Это твоё Путешествие Героини, и у него лишь три шага:

1) Спуститься в прошлое – увидеть сценарий, который управлял твоими выборами.

2) Встретиться с собой настоящей – вернуть себе силу, которую ты отдала страху, боясь потерять принятие тех, от кого ты зависела, и играя из-за этого страха роль «хорошей девочки».

3) Создать своё будущее – и нарисовать карту отношений, которые поддерживают, а не ранят.

Мы будем говорить просто и понятно о довольно сложных вещах психологии —

– о твоих глубоких бессознательных установках,

– о невидимых запретах и сценариях, которые управляют твоими выборами,

– о твоём уникальном типе личности,

– о твоей системе привязанности,

– о психологии секса и сексуальном интеллекте (да, да есть такой интеллект!),

– о девяти типах мужчин, их стратегиях и страхах, и многом другом —

но всё это будет понятно для тебя, потому что мы будем говорить о тебе на языке твоей жизни.

В этой книге я опираюсь на несколько простых, но очень мощных моделей психологии: Транзактный Анализ, Эннеаграмму личности, теорию привязанности и современные исследования нейробиологии. Не пугайся этих названий – тебе не нужно знать теорию: я буду объяснять всё простым и понятным человеческим языком, на живых примерах, так, чтобы ты могла сразу узнавать себя и применять это в своей жизни.

Это не теория. Это практика. Каждая глава – шаг. Каждый шаг – движение к зрелой, взрослой любви, приносящую ощущение полноценного счастья.

Ты устала – да. Но в этой усталости живёт мудрость. Готовность. Новая сила.

Любовь – не награда. Любовь – пространство, в котором ты можешь оставаться собой.

В этой книге ты:

– научишься выбирать достойного тебя мужчину по любви, а не по страху;

– поймёшь, почему ты притягивала тех, кто не был готов;

– увидишь дорогу к мужчине, который видит тебя, настоящую – и выбирает не идеальный образ, а живую женщину.

Представь: Ты сидишь напротив мужчины, который смотрит на тебя мягко, глубоко, как будто видит твою душу. Ты не напрягаешься. Не измеряешь свои слова. Не боишься исчезновения. Ты просто есть.

Плечи расслаблены. Дыхание ровное. И внутри – тихо. Как дома.

Это – не чудо. Это – зрелость. Твоя зрелость.

И если ты спросишь: «А как вообще выглядит любовь, когда она держится на зрелости?» – я отвечу просто.

Это когда ты не пытаешься произвести впечатление. Когда не проверяешь, не анализируешь паузы между сообщениями, не подстраиваешь свой смех или голос.

Это когда рядом с ним ты такая, какая есть: живая, иногда смешная, иногда ранимая, иногда уставшая.

И он не пугается твоей глубины, не отстраняется от твоих чувств – он идёт к ним навстречу. Не потому что ты «постаралась», а потому что зрелая женщина привлекает зрелую любовь.

И можешь ты стать такой – не из-за техник и марафонов, а из-за того, что вернёшь своё собственное «я».

Просто переверни страницу. Сделай первый шаг. Верни себе себя. И может быть, когда ты дочитаешь эту книгу, ты вдруг поймаешь себя на мысли, что больше не ждёшь сообщений от тех, кто выбирал тебя по настроению. Что в отражении зеркала – не уставшая женщина, собирающая крохи внимания, а взрослая, красивая, наполненная собой Женщина, которая наконец-то перестала бояться просить, чувствовать, говорить, желать, выбирать.

С теплом и верой в тебя,

Твой GT-COACH,

Гия Цховребадзе, PhD, PCC, член Совета Коучей Форбс (США),

Аккредитованный профессионал Международной Ассоциации Эннеаграммы

ВВЕДЕНИЕ

Твой «сломанный компас» и устаревшая карта

С самого детства у каждого из нас есть «компас» и «карта», по которым мы учимся ориентироваться в мире взрослых, чтобы понять: что – хорошо, что – плохо, что можно делать, а что – запрещено, за что похвалят, а за что – накажут. Мы так привыкаем пользоваться этим компасом и этой картой, что потом, во взрослой жизни, даже и не замечаем, что все еще ориентируемся по ним, следуя им на автомате. Незамечаем до тех пор, пока не обнаруживаем, что что-то не так, что все время ходим по замкнутому кругу, повторяя одни и те же ошибки и наступая на одни и те же грабли». И тогда приходит понимание-вопрос: «Неужели мой компас сломан и показывает совсем не то направление? Неужели данные на моей карте устарели?».

А ты знаешь, в чём самая горькая правда про «сломанный компас» и устаревшую карту? Они никогда и не были твоими.

Компас появился тогда, когда ты ещё только училась понимать окружающий тебя мир, тогда, когда ты делала свои первые детские выводы: что можно, что нельзя, что безопасно, а что – больно.

Ты не сама выбирала способ, как жить и любить. Но он стал привычным – как интонация мамы, как молчание папы или отчима, как реакция, которую ты вырабатывала, чтобы выжить эмоционально и порой, даже физически.

Но теперь ты – взрослая женщина. А компас остался детским. И карта тоже. Они честно стараются помочь тебе – но ведут туда, куда вели все время: не в любовь, а в её повторяющиеся копии и слепки из детства, которые впечатались в твоё бессознательное – надо быть «хорошей», «послушной», «удобной», и тогда тебя, может быть, будут любить... Этот компас и эта карта из детства ведут не к тем, кто выбирает тебя и кого выбрала бы ты, а к тем, кто повторяет твой старый сценарий из детства, по-прежнему ориентируя тебя на то, что «любовь нужно еще заслужить!»

И знаешь, ты открыла эту книгу неслучайно. И вот почему.

В каждой женщине есть момент – иногда едва слышный, иногда отчаянно громкий – когда внутри поднимается честный голос: «Хватит. Я больше так не хочу!».

Если ты читаешь эти строки – этот голос уже прозвучал.

Ты здесь, потому что, возможно, узнаёшь себя в Анне, Марии, Катерине, о которых я говорил в предисловии. Ты здесь потому, что устала от мужчин, которые приходят красиво, но всегда потом почему-то уходят – иногда тихо, иногда громко хлопнув дверью, оставляя боль в душе и очередную рану на сердце. Ты здесь потому, что тебе надоело собирать себя после каждого «он исчез». Потому что слишком много раз ловила себя на вопросе: «Что со мной не так?»

Если ты никогда не была замужем, возможно, ты устала от ощущения «я что-то делаю не так» и от вопросов окружающих – типа «ну, когда же, ты наконец выйдешь замуж?», которые иногда больнее, чем одиночество.

Если ты после развода, у тебя может быть слишком много боли, разочарования и скепсиса: «Я туда больше не ногой», даже если глубоко внутри ты всё ещё хочешь близости и чувствуешь, как она тебе нужна.

Если у тебя есть ребёнок, ты, может быть, ловишь себя на мысли: «Кому я нужна такая?» – и одновременно боишься повторить старую историю уже не только за себя, но и за него.

Эта книга написана так, чтобы каждая из вас нашла здесь свои ответы и свои главы – именно под свою жизнь, свой опыт и свой темп.

И вот что еще важно сказать прямо сейчас:

С ТОБОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ! Ты слышишь? С тобой всё в порядке!

Так в чем же дело? Почему они уходят? Ведь все так хорошо начиналось. **Где именно сбился твой внутренний компас?**

Представь: в пять лет тебе выдали карту этого мира.

Эту карту рисовали те, кто был рядом – родители, бабушки, окружение, и опыт общения с ними, который был слишком рано и слишком остро.

Но они часто рисовали эту карту из страха. Из нехватки любви. Из собственной незащищённости.

На этой карте были невидимые надписи: «Не будь слишком чувствительной». «Будь удобной». «Не проси слишком многого». «Не будь собой».

Это – твои детские **установки**. Это – твои невидимые **запреты**. Это – ранний **сценарий**, написанный тобой в детстве, чтобы выжить и быть принятой взрослыми, от которых ты зависела. Это и есть та карта, которую тебе выдали в детстве, твой компас, который когда-то, давно показывал правильное направление.

Но сейчас тебе уже за 30. И ты взрослая, сильная, умная женщина.

А компас остался детским. И карта тоже...

Ты умом ищешь достойного мужчину. Но внутренний компас реагирует не на зрелость, а на *привычность*. Не на любовь, а на знакомый эмоциональный звук твоего детства.

Ты думала, что делаешь выбор. Но чаще – выбор делал написанный тобой про себя в детстве сценарий.

Что изменится теперь

Эта книга сделает главное: она **перепишет твой неосознаваемый алгоритм выбора мужчины**.

Ты перестанешь выбирать по старой боли – и начнёшь выбирать по любви взрослой женщины.

Ты узнаешь, какие мужские стратегии – нормальны, какие – токсичны, какие – временные, а какие – настоящие. Ты поймёшь, что в тебе видят достойные мужчины, и почему именно это – твоя сила.

Почему ждать – больше не вариант

Мир изменился. И «просто ждать» – не стратегия.

Но не бойся. Это не про давление. Это про выбор. Про то, что теперь ты создаёшь свою траекторию.

Как пользоваться этой книгой

У тебя своя жизнь, загруженный или, наоборот, свободный график, работа или фриланс, друзья, иногда – дети и, в любом случае, миллионы задач и забот. Эта книга не должна усложнять тебе жизнь – она должна помогать, давая тебе свободу выбора самой решать, как тебе ее читать:

- Ты можешь читать её по порядку, от начала до конца – тогда это будет глубокий путь, шаг за шагом.

- Можешь открывать её под свою текущую боль: главу про свидания, если ты как раз в приложениях; главу про конфликты, если живёшь в режиме «качелей»; главу про разговор о браке, если вы уже вместе, но всё зависло.

- Практики и вопросы лучше проходить с блокнотом или заметками в телефоне, а не на бегу в метро. Это не контрольная, а честный разговор с собой.

- К каким-то упражнениям ты захочешь возвращаться снова и снова – так и задумано. Пусть у этой книги появятся закладки, пометки на полях и «затёртые» страницы.

Возвращайся к этим главам каждый раз, когда снова начинает «резать» внутри. Пусть эта книга станет не разовой «мотивашкой», а твоим настольным справочником по любви и отношениям.

Твоя новая карта

Мы пройдем путь в трёх частях.

Часть 1. ДРАМА Почему ты всё ещё одна

Мы спустимся глубоко – туда, где ты когда-то потеряла себя. Ты увидишь свой сценарий. Поймёшь, как и почему он был именно таким. И найдёшь ту точку, где начнётся твоё возвращение.

Это будет не всегда легко – как когда снимают старый гипс. Но под ним всегда есть новая жизнь.

Часть 2. СТРАТЕГИЯ Как стать женщиной, которую выбирают

Здесь начнётся новый этап. Мы создадим новую внутреннюю стратегию – зрелую, спокойную, уверенную.

Мы честно поговорим о мужской психологии: что мужчина чувствует, чего боится, как принимает решения о близости.

Это не игра. Не манипуляция. Это понимание.

Ты перестанешь быть женщиной, которая *ждёт*. Ты станешь женщиной, которая *выбирает* – и знает, почему выбирает.

Часть 3. ИСКУССТВО БЛИЗОСТИ Как построить крепость на двоих

Найти мужчину – не победа. Победа – создать отношения, в которых ты можешь быть собой.

Мы поговорим о надёжной привязанности, о «Пузыре пары» (The Couple Bubble – Stan Tatkin), об эмоциональной грамотности, о языках любви – и о том, как становится возможным то самое чувство: когда рядом с ним – мирно. Тепло. Просто. И хорошо.

Если совсем по-простому, то:

Часть 1 – «Я наконец понимаю, почему всё повторяется»,

Часть 2 – «Я учусь выбирать и быть Королевой, а не «хорошей девочкой»,

Часть 3 – «Я учусь строить близость с конкретным, выбранным мной мужчиной, а не только мечтать о ней».

Это – путь к любви. Но прежде всего – путь к себе.

И, возможно, прямо сейчас, когда ты читаешь эти строки, началась новая глава твоей судьбы.

Добро пожаловать домой.

Начнём.

ЧАСТЬ 1. ДРАМА. ПОЧЕМУ ТЫ ВСЕ ЕЩЕ ОДНА?

(Диагностика. Мы спускаемся в глубину твоей души, чтобы найти невидимый Сценарий, управляющий твоей жизнью.)

Глава 1. Невидимая пьеса с тремя ролями: Как ты раз за разом попадаешь в ловушку Жертвы, Спасателя и Преследователя

Давай начнем с самого честного.

Вспомни свой последний большой скандал. Нет, не тот, где вы просто повздорили из-за невымытой посуды. *А настоящий.*

Тот, после которого ты сидела на полу в ванной, глотая слезы. Тот, который закончился оглушительным хлопком двери и тишиной, которая звенит в ушах громче, чем крик. Было такое?

Или вспомни тот «тихий» скандал: недели ледяного молчания, когда ты ходишь по квартире как тень, а он смотрит сквозь тебя, и воздух так наэлектризован, что, кажется, вот-вот вспыхнет.

Поймай это ощущение. Что ты чувствовала в тот момент?

Обиду? («Как он мог?! Я для него всё!») Вину? («Я, наверное, сама спровоцировала... Я слишком многого требую».) Праведный гнев? («Он за это заплатит. Я ему докажу!»)

Знакомо?

Этот «узор», о котором мы говорили во Введении, – не хаос. Он предсказуем. Этот эмоциональный «пинг-понг» (Обида -> Вина -> Гнев) – не случайность.

Это – **Игра**.

Да-да, ты не ослышалась – это психологическая игра. Игра, в которую, как правило, играют неосознано, даже не понимая, что происходит на самом деле. И у этой игры есть четкие правила и всего три роли.

В 1968 году ученик и соратник Эрика Берна (основателя очень практичного психологического направления – Транзактного Анализа), Стивен Карпман, сделал гениальное открытие. Он заметил, что 99% всех человеческих драм – от кухонных ссор до голливудских трагедий – развиваются по одному и тому же сценарию. Он назвал это **Драматический Треугольник**.

Драматический Треугольник Карпмана

Это та самая «невидимая пьеса», в которую ты играешь с самого детства. Это эмоциональные «качели», которые забирают твою энергию и твоё время. Это «болото», в котором вязнут твои отношения.

Именно этот Треугольник – ответ на вопрос, почему ты, умная, сильная, достойная женщина, снова и снова оказываешься в отношениях, которые приносят боль.

В этой пьесе всего три роли. (Внимание! В ней *нет* счастливых ролей.). Вот эти роли:

– **Жертва**

– **Спасатель**

– **Преследователь**

(Звучит знакомо?)

Прежде чем ты поморщишься и скажешь: «Я точно не такая!», давай посмотрим внимательнее. Самая большая ловушка Треугольника в том, что мы не видим, как в него попадаем.

Мы почти никогда не входим в него в роли Жертвы или Преследователя. О нет. 9 из 10 умных, сильных и «хороших» женщин (таких, как ты) входят в отношения через *самую* *благородную* роль:

Роль Спасателя.

«Спасатель» – это «хорошая девочка», которая всё понимает.

Это **Анна**, которая «входит в положение» мужчины, который «еще не отошел от прошлого развода» и поэтому «пока не готов» (и не будет готов никогда).

Это **Мария**, которая слушает его жалобы на «ужасную» бывшую жену (или «стервозную» начальницу) и окружает его «пониманием» и «теплом», надеясь, что он *оценит* ее и *увидит*, какая она «не такая».

Это **Катерина**, которая «сильная» и «всё сама», и которой «ничего не надо», тем самым *спасая* мужчину от необходимости быть взрослым.

Спасатель – это та, кто отдает больше, чем получает.

Она спасает его от скуки, от ответственности, от быта, от его собственных страхов. Она делает это, потому что ее детский **сценарий** (о котором мы поговорим в следующей главе) сказал ей: «Чтобы тебя полюбили, ты должна быть *очень полезной*».

Она отдает всю себя... и что происходит потом?

А потом происходит то, что Карпман назвал «**Переключением**» (The Switch).

В один прекрасный день твой «спасенный» мужчина *не* благодарит тебя. Он принимает твою заботу как должное. Или (что еще хуже) он уходит к другой – к той, которая *не* была «понимающей», а была просто «веселой».

И в этот момент... БАМ.

Твой внутренний **Спасатель** слетает с пьедестала. Ты вложила всё и не получила ничего.

И ты мгновенно «переключаешься» в одну из двух других ролей.

Ты становишься **Преследователем**: «Я на тебя лучшие годы потратила! Ты неблагодарный!» (Это тот самый праведный гнев, о котором мы говорили вначале).

Или (что бывает чаще) ты проваливаешься в роль **Жертвы**: «Я всё для него сделала, а меня бросили. Бедная я, несчастная. Мужчинам нельзя доверять. Что со мной не так?»

Узнаешь?

Это и есть Драматический Треугольник. Это пьеса, где все роли – проигрышные.

Это ловушка, в которую ты попадаешь, потому что твой «сломанный компас» настроен на «Драму», а не на «Близость».

В этой части книги мы будем честно смотреть на эти роли. Не для того, чтобы осудить себя. А для того, чтобы *узнать* врага в лицо.

А теперь – к твоему первому практическому заданию. Пора посмотреть, какая из этих трех ролей – твоя «любимая».

Практика: Твоя «входная» роль в Драму

Давай будем честны. Это не научный тест. Это – зеркало.

Твоя задача – не «сдать на пятерку». Твоя задача – *узнать* себя. Без осуждения.

Просто читай утверждения в каждом из трех блоков и отмечай (мысленно или карандашом) те, которые вызывают у тебя внутренний отклик: «Ох, да. Это про меня».

Не думай долго. Первая реакция – самая честная.

Мы ищем не ту роль, в которой ты *оказываешься* в финале (обычно это, увы, Жертва), а ту, с которой ты чаще всего *начинаешь* отношения. Твою «привычную дверь» в Треугольник. Готова?

Блок А. «Я просто хочу помочь» (Спасатель)

1) Мне трудно сказать «нет», когда меня просят о помощи, даже если у меня совсем нет на это сил или времени.

2) Я часто «вхожу в положение» мужчины, оправдывая его безответственность («Он просто устал», «У него был трудный период», «Его бывшая – стерва»).

3) Я чувствую себя нужной и по-настоящему «хорошей», когда решаю чужие проблемы или даю мудрые советы.

4) Я тайно (или явно) надеюсь, что если я буду достаточно заботливой, понимающей и любящей, он наконец изменится / оценит меня / полюбит по-настоящему.

5) Я часто даю советы, о которых меня не просили.

6) В разговоре я склонна больше слушать о *его* дне и *его* проблемах, чем рассказывать о *своих*.

7) Я часто притягиваю мужчин, которые «сломлены», нестабильны или нуждаются в «спасении».

Блок Б. «Я знаю, как надо» (Преследователь)

1) Я часто ловлю себя на мысли, что «если не я, то никто».

2) Я верю, что «лучшая защита – это нападение».

3) Я часто использую сарказм или едкую критику, чтобы указать мужчине на его ошибки («Я же говорила!», «Ну и чего ты ожидал?»).

4) Я чувствую сильное раздражение, когда вещи идут не по-моему или люди (особенно мужчина) «тупят» и делают нелогичные вещи.

5) Я горжусь тем, что я «честная» и «прямолинейная», хотя другие могут называть это «жесткостью» или «агрессией».

6) Чтобы получить то, что я хочу, я могу давить, требовать или «пилить».

7) Я часто чувствую праведный гнев: «Почему я всё должна делать правильно и тащить всё на себе, а они нет?!»

Блок В. «Почему снова я?» (Жертва)

1) Мне часто кажется, что «от меня мало что зависит» и «такая уж судьба».

2) Я часто жалуюсь (подругам, маме или ему же), что жизнь несправедлива, а мужчины «перевелись» или «им всем нужно только одно».

3) Я могу очень долго терпеть дискомфорт (эмоциональный, финансовый или даже физический), прежде чем решусь что-то изменить.

4) Фраза «Ну почему это *вечно* со мной происходит?» – моя частая внутренняя мысль.

5) Я часто чувствую себя бессильной или «недостаточно» (красивой, умной, молодой) по сравнению с другими женщинами.

6) Я часто «проглатываю» обиды и молчу, чтобы не провоцировать конфликт.

7) Я тайно мечтаю, что кто-то «придет и спасет» меня (или решит мои проблемы).

Что мы видим? (Анализ)

Это не диагноз, а точка входа.

Важно: то, что ты сейчас увидела, – не приговор и не ярлык на всю жизнь. Роль Жертвы, Спасателя или Преследователя – это не «кто ты есть на самом деле», а твоя выученная стратегия выживания в отношениях.

Когда ты отмечаешь галочки в этих блоках, ты не ставишь себе диагноз. Ты просто честно смотришь на то, КАК именно обычно пытаешься получить любовь. И это хорошая новость: стратегии можно менять, а значит – ты уже сделала первый шаг к тому, чтобы начать играть другую пьесу.

Посмотри, в каком блоке у тебя больше всего отметок.

Нет «правильного» или «неправильного» ответа. Есть только *твой* узор, твоя привычная пьеса, твой сценарий.

Если это **Блок А (Спасатель)** – поздравляю. Ты – «хорошая девочка». Ты эмпатичная и заботливая. Но именно эта роль – твой главный саботажник. Твоя бессознательная стратегия – «заслужить» любовь. Ты пытаешься «купить» (прости за прямоту) отношения своей полезностью. И эта стратегия не работает, или работает в самом начале, а потом – сбой, и ты снова одна.

Если это **Блок Б (Преследователь)** – ты, скорее всего, «бывший Спасатель», который просто устал «быть хорошим» и решил взять контроль силой. Твоя стратегия – «заставить» любить (или хотя бы уважать). Она тоже не работает.

Если это **Блок В (Жертва)** – ты застряла в ощущении выученной беспомощности. Твоя стратегия – «выстрадать» или «вымолить» любовь. И она, увы, не работает.

Узнала в чем-то себя?

Если да – это вовсе не повод для стыда или чувства вины. Наоборот – это повод для *облегчения*.

Ты только что нашла «вирус», «баг» в своей «операционной системе». Ты увидела тот самый «неправильно сросшийся гипс», о котором мы говорили во Введении.

Ты не «поломана». Ты просто неосознанно играешь в Драму и постоянно находишься в этом Драматическом треугольнике.

А теперь, когда мы знаем *врага* (Треугольник), давай посмотрим, *откуда* он взялся. Почему твой «сломанный компас» по умолчанию ведет тебя в эту Драму?

Для этого нам нужно спуститься на один уровень глубже – к тем «картам», которые тебе вручили в детстве.

Микро-история: как это выглядит в жизни

Когда Анна впервые увидела, что у неё больше всего галочек в блоке А («Спасатель»), ей было неприятно это признавать. «Как будто я всё делала из корысти», – сказала она. Но потом мы вместе увидели: она спасала не его, а себя маленькую – ту, которую когда-то любили за удобство и полезность. И в этот момент у Анны появилось не только чувство стыда, но и огромное облегчение: «Так вот почему я всегда лезу вытаскивать тех, кто тонет».

Мы договорились, что она сделает один-единственный эксперимент. В следующий раз, когда «очередной несчастный герой» напишет ей ночью длинное сообщение про то, «как ему тяжело», Анна не поедет к нему, не будет часами утешать и разбирать его боль. Вместо этого она ответит коротко и по-взрослому: «Я слышу, что тебе непросто. Но я сейчас не готова в это погружаться. Подумай, пожалуйста, с кем тебе будет лучше это обсудить».

Это было страшно. Руки тряслись, сердце колотилось. Но наутро Анна вдруг поймала себя на новом ощущении: впервые за долгое время она не чувствовала себя «обязанной» спасать. Мир не рухнул, ОН просто перестал быть центром её вселенной. С этого маленького шага началась совсем другая история Анны – история, где она всё меньше играет Спасателя и всё больше становится взрослой женщиной, которая может поддержать мужчину, но не тащить его на себе.

Переворачивай страницу. Мы идем в твой Сценарий.

Глава 2. Родительские «заклятия»: Как Запреты из детства мешают тебе быть любимой (и как их снять)

В прошлой главе мы увидели *что происходит*.

Ты неосознано играешь в Драму, находясь в Драматическом треугольнике (Спасатель – Преследователь – Жертва). Тыходишь в благородной роли **Спасателя**, а в финале неизбежно оказываешься в луже в роли **Жертвы**.

Теперь главный вопрос: **ПОЧЕМУ?**

Почему ты это делаешь, хотя твой «Взрослый» ум кричит: «Не лезь! Он снова тебя использует!»? Почему ты, умная, сильная, достойная женщина, раз за разом наступаешь на те же грабли?

Почему твой «сломанный компас» так упорно ведет тебя в это «болото»?

Ответ прост. Потому что в твой компас вшита программа. И эта программа – не твоя.

Это та самая «фальшивая карта», которую тебе вручили в детстве.

В Транзактном Анализе мы называем эти программы «**Запретами**» (Injunctions). Но мне нравится называть их честнее: **Родительские «заклятия»**.

И давай сразу договоримся. Это – самый важный момент во всей книге.

Твои родители, скорее всего, не желали тебе зла. И конечно же, они не собирались на семейном совете, придумывая, как бы побольнее испортить тебе жизнь 20 лет спустя.

Нет.

Они дали тебе эти «заклятия» *бессознательно*.

Они просто «передали» тебе ту боль, те страхи и те ограничения, которые когда-то получили сами. Они дали тебе свою «карту» *выживания*.

Но карта для *выживания* – не годится для *счастья*.

Важно знать: переписывая свои «заклятия», ты не предаёшь родителей. Ты не перечёркиваешь их жизнь и их боль. Это была их жизнь и их боль. Ты просто перестаёшь жить по их страхам и выбираешь свою взрослую реальность. Ты можешь продолжать любить или не любить маму и папу – и при этом мягко, но твёрдо сказать: «Эта часть истории заканчивается на мне».

Как «заклятие» становится твоей Установкой

Как эта невидимая детская программа управляет твоей взрослой жизнью?

Здесь нам на помощь приходит гениальная **Теория Установки** (Дмитрий Узнадзе). Узнадзе доказал: твое поведение в 90% случаев управляется не «логикой», а *импульсивной, бессознательной готовностью* к действию – той самой «установкой».

А «заклятие» (Запрет) – это и есть то, что *формирует* эту установку.

Смотри, как это работает:

Шаг 1. «Заклятие»: В детстве ты громко смеешься, бегаешь и радуешься. Мама (уставшая после работы) шипит: «Да помолчи ты! Ведешь себя как ненормальная! Девочки так себя не ведут!» Ты получаешь «заклятие»: **«Не будь ребенком»** (или «Не радуйся», «Не будь собой»).

Шаг 2. «Установка» (по Узнадзе): Твой мозг делает *импульсивный* вывод: «Радоваться = Опасно (мама злится)». У тебя формируется **фиксированная установка**: «Быть серьезной = Безопасно».

Шаг 3. Взрослая жизнь (35 лет): Ты на свидании с «достойным» мужчиной. Он шутит, он легкий, он предлагает сделать что-то спонтанное. Твой *ум* (Взрослый) говорит: «Как здорово!» Но твой *компас* (твоя детская установка) кричит: «ТРЕВОГА! ОПАСНОСТЬ! ЭТО НЕ СЕРЬЕЗНО!» И ты, сама того не понимая, «замораживаешься». Ты становишься «правильной», «взрослой», «скучной». Мужчина чувствует этот холод и... уходит.

Твой детский **сценарий** («Я никому не нужна такая, какая есть») снова победил.

Эти родительские запреты, «заклятия» – невидимые нити, которые управляют тобой. Их всего 12 (*а в расширенной версии – 25*).

Давай посмотрим на три самых разрушительных «заклятия», которые мешают выйти замуж нашим героиням – Анне, Марии и Катерине.

Приготовься. Эта глава может вызвать те самые «слезы узнавания».

«Заклятие» №1: «НЕ БУДЬ ВАЖНОЙ» (Don't Be Important)

Это – главное «заклятие» **Спасателя** (из Главы 1).

Как оно звучит в детстве: «Много хочешь». «Перебьешься». «Сначала – дела, потом – ты». «Помолчи, взрослые говорят». (Или ребенок просто *видит*, что нужды мамы и папы всегда важнее, чем его собственные).

Как оно ломает тебе жизнь: Твой компас настроен на то, что твои желания, чувства и потребности – не важны, *вторичны*.

Ты становишься невероятно «удобной». Ты – та самая **Анна** (бизнес-леди), которая в свои 38 лет соглашается на редкие встречи в 11 вечера, «потому что он очень занят». Ты – та самая **Мария** (после развода), которая боится сказать мужчине, что ей не нравится, как он с ней разговаривает, – «лишь бы не ушел». Ты – та самая **Катерина** (с ребенком), которая вообще не думает о себе, потому что «ребенок важнее».

Ты «входишь в положение» всех, кроме себя.

Ты не просишь. Ты не требуешь. Ты не обозначаешь границы.

Результат: Ты притягиваешь *исключительно* «недостойных» мужчин – эгоистов и нарциссов. Почему? Потому что достойный мужчина *хочет* видеть рядом с собой *личность*. А ты транслируешь: «Меня здесь нет. Мои нужды не важны». И он верит.

«Заклятие» №2: «НЕ БУДЬ БЛИЗКОЙ» (Don't Be Close / Don't Trust)

Это – главное «заклятие» **Марии** (пережившей развод и измену).

Как оно звучит в детстве: «Никому не доверяй, все обманут». «Мужчинам нужно только одно». (Или ребенок видит холодную, дистантную мать. Или переживает предательство/развод родителей).

Как оно ломает тебе жизнь: Твой компас настроен на то, что «близость = боль».

Ты отчаянно хочешь любви. Но как только мужчина (особенно «достойный»!) начинает сокращать дистанцию... у тебя включается «сирена».

Ты начинаешь *бессознательно* саботировать отношения:

– Ты находишь в нем *изъяны* («Он слишком быстро ответил... Он слишком медленно ответил... Мне не нравится, как он ест»).

– Ты «забываешь» перезвонить.

– Ты провоцируешь ссору на ровном месте.

– Ты «держишь его на расстоянии» (эмоционально или физически).

Результат: Ты «сбегаешь» раньше, чем он успеет тебя «бросить». Твой сценарий «Я всегда буду одна (но в безопасности)» – победил. Ты страдаешь от одиночества, но всячески избегаешь близость.

«Заклятие» №3: «НЕ БУДЬ СОБОЙ» (Don't Be You)

Это – главное «заклятие» **Анны** («идеальной» бизнес-леди).

Как оно звучит в детстве: «Почему ты не получила пятерку?! А у Маши пятерка». «Девочки так себя не ведут». «Не злись». «Не шуми». «Будь хорошей».

Как оно ломает тебе жизнь: Твой компас настроен на то, что «*настоящую* тебя» (спонтанную, злую, грустную, громкую, смешную) – любить нельзя. Любят только *фасад*. Только твою *роль* «хорошей девочки» или «отличницы».

Ты становишься «идеальной». У тебя идеальная карьера. Идеальная чистота. Идеальные манеры.

Ты приходишь на свидание, и мужчина видит этот безупречный, но холодный фасад. Он не видит *тебя*.

Он не может влюбиться в твой фасад. Он не может «пробиться» сквозь твою «идеальность», чтобы увидеть живую, теплую, *неидеальную* женщину внутри.

Результат: Достойные мужчины уходят, потому что им «скучно» или «слишком сложно» с тобой. А притягиваются те, кому и нужен *фасад* – нарциссы, которые видят в тебе «трофей».

Это лишь три «заклятия» из двенадцати. Есть еще «Не чувствуй», «Не думай», «Не будь ребенком» (не радуйся), «Не достигай успеха» (да, и такое бывает).

Каждое из них – это «вирус», «баг» в твоей программе, который запускает Драму (Глава 1).

Узнала свои?

А теперь – самое главное.

«Заклятие» сильно лишь до тех пор, пока оно *невидимо*. Сейчас мы вытащим его на свет.

Твоя «Дюжина Заклятий»: Карта твоего Сценария

Ниже – 12 классических родительских «заклятий» (по Гулдингам), которые формируют 99% всех несчастливых сценариев.

Это и есть тот *список*, по которому я попрошу тебя «пробежаться».

Читай их медленно. Не только умом. Читай *Телом*. Какое из них вызывает у тебя внутри тяжесть? Легкий укол? Желание поспорить?

«НЕ ДЕЛАЙ» (Don't Do It) («Не рискуй», «Подожди», «Сначала сто раз подумай».

В результате: Ты становишься пассивной и нерешительной).

«НЕ БУДЬ» (Don't Be) (Самое страшное. «Глаза бы мои тебя не видели», «Из-за тебя одни проблемы». **В результате:** Ты чувствуешь, что *сам факт* твоего существования – ошибка).

«НЕ БУДЬ БЛИЗКОЙ» (Don't Be Close) («Никому не доверяй», «Люди предают».

В результате: Ты боишься близости, как огня. Это «заклятие» Марии).

«НЕ БУДЬ ВАЖНОЙ» (Don't Be Important) («Много хочешь», «Кому ты нужна со своим мнением?». **В результате:** Твои потребности и желания – всегда на последнем месте. Это «заклятие» Спасателя).

«НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ» (Don't Be a Child) («Будь серьезнее!», «Хватит радоваться!».

В результате: Ты становишься «маленькой взрослой», которая не умеет веселиться, расслабляться и играть).

«НЕ ВЗРОСЛЕЙ» (Don't Grow Up) («Ты моя маленькая, всегда будешь со мной».

В результате: Родители не отпускают тебя. Ты остаешься инфантильной, ждешь, что «мама/папа» (или муж) все решат).

«НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА» (Don't Succeed) («Не высовывайся», «Тише едешь – дальше будешь». **В результате:** Как только ты приближаешься к успеху (в карьере или любви) – ты *бессознательно* все рушишь).

«НЕ БУДЬ СОБОЙ» (Don't Be You) («Почему ты не как Маша?», «Будь девочкой» (или «Будь мальчиком»). **В результате:** Ты чувствуешь, что «настоящую» тебя любить нельзя, и носишь маску. Это «заклятие» Анны).

«НЕ БУДЬ ЗДОРОВОЙ / НОРМАЛЬНОЙ» (Don't Be Well) (Внимание и любовь ты получала, *только* когда болела. **В результате:** Ты бессознательно «выбираешь» болезни или драмы, чтобы получить заботу).

«НЕ ПРИНАДЛЕЖИ» (Don't Belong) («Мы – не они», «Ты не такая, как все».

В результате: Ты чувствуешь себя «белой вороной» в любом коллективе, не можешь «примкнуть» к семье мужа).

«НЕ ЧУВСТВУЙ» (Don't Feel) («Не плачь!», «Не злись!», «Хорошие девочки не злятся». **В результате:** Ты «замораживаешь» свои чувства (особенно «плохие»), и в итоге перестаешь чувствовать и радость).

«НЕ ДУМАЙ» (Don't Think) («Не умничай!», «Я лучше знаю!». **В результате:** Ты перестаешь доверять *своему* уму, ищешь «гуру» или мужчину, который «скажет, как правильно»).

Чек-лист: как понять, что «заклятие» рулит твоей жизнью

Прочитай ниже эти признаки и отметь те, которые тебе знакомы. Это не приговор, а подсказка: где именно старый сценарий всё ещё нажимает на «газ», какое «заклятие» у тебя наиболее активно.

1. Если активно «НЕ БУДЬ ВАЖНОЙ»

Тебе стыдно просить о помощи или поддержке – кажется, что «нагружаешь» других.

В конфликте ты быстро сдаёшь свои границы: «Ладно, пусть будет как тебе, лишь бы не ругаться».

Ты автоматически ставишь свои желания в конец списка: сначала работа, дети, родители, его планы – и только потом, «если останется время», ты.

Если мужчина делает что-то для тебя, ты чувствуешь неловкость и сразу пытаешься «отработать» это заботой.

2. Если активно «НЕ ЧУВСТВУЙ»

Ты часто говоришь себе: «Не драматизируй», «У других хуже», «Соберись, не ной».

На вопрос «Как ты?» ты чаще всего отвечаешь: «Нормально», даже когда внутри ком.

Когда поднимается злость, обида или грусть, ты переключаешься на дела, сериалы, соц-сети – лишь бы не чувствовать.

Тебе трудно вслух сказать мужчине: «Мне больно», «Мне страшно», «Я злюсь» – гораздо проще промолчать или сделать вид, что всё в порядке.

3. Если активно «НЕ БУДЬ СОБОЙ»

На свиданиях ты как будто играешь роль: подстраиваешь голос, смеёшься «как надо», боишься показаться «слишком» (слишком эмоциональной, громкой, глубокой).

Ты часто сравниваешь себя с другими женщинами и чувствуешь, что с тобой «что-то не так», если ты не такая, как «надо» (не такой характер, не такая фигура, не такой стиль жизни).

В отношениях ты сильно фильтруешь свои проявления: «Лучше не говорить, что мне это не подходит, а то он сочтёт меня сложной».

У тебя есть тихий страх: «Если он увидит меня настоящую – он уйдёт», поэтому ты держишь маску «удобной», «логичной», «правильной».

Если ты узнала себя хотя бы в нескольких пунктах из каждого блока – значит, эти «заклятия» всё ещё влияют на твой выбор и поведение. В следующей практике ты начнёшь вытаскивать их на свет и заменять на свои взрослые Разрешения.

Практика: Находим твои личные «заклятия» (и создаем мощные «Разрешения»)

Возьми лист бумаги. Раздели его на три колонки.

Колонка 1: «Заклятие» (Запрет) Пробегись по *этому списку* (теперь он у тебя есть!). Выпиши 1—3 «заклятия», которые отзываются в тебе сильнее всего. (Например: «*Не будь важной*»).

Колонка 2: «Горькое Послание» (Твой старый вывод, сделанный тобой в детстве) Напротив каждого «заклятия» напиши то «горькое» убеждение, которое оно создало в твоей жизни. (Например: «*Мои желания не имеют значения. Я должна молчать и подстраиваться, иначе меня бросят*»).

Колонка 3: «Новое Решение» (Твое Разрешение) А теперь – магия. Включи своего **Взрослого**. Напротив «Горького послания» напиши новое, сильное, взрослое **Разрешение**. Пиши его от первого лица, в настоящем времени.

Вместо «Не будь важной» -> «**Я имею право на свои желания. Мои потребности важны**».

Вместо «Не будь близкой» -> «**Я в безопасности. Я выбираю доверять достойным людям шаг за шагом**».

Вместо «Не будь собой» -> «**Я разрешаю себе быть неидеальной. Я ценна такая, какая я есть**».

Сделай это. Прямо сейчас.

Прочитай свое «Новое Решение» вслух. Громко. Еще громче! Включи в голосе уверенность! А теперь скажи то же самое тихо и уверенно. Молодец! У тебя все отлично получается!

Почувствуй, как меняется энергия в теле.

Это – твой первый шаг к тому, чтобы *сменить* старую карту. Ты только что начала рисовать свою.

Но «заклятия» – это только половина проблемы. Есть еще и «кнут», который заставляет нас их выполнять. О нем – в следующей главе.

Глава 3. Тюремщики внутри тебя: Кто приказывает тебе быть «удобной», а не счастливой?

Итак, мы спустились в «подземелье» (Глава 2). Мы нашли там твои «заклятия» – те самые из 12 невидимых запретов «Не...», которые формируют твой сценарий.

Но «заклятие» (Запрет) – это глубоко. Оно спрятано. Оно как *Король-Тиран*, который сидит в темном замке и отдает приказы.

Как он заставляет тебя, взрослую, умную женщину 30+, выполнять эти детские приказы *каждый день*?

Ему нужны *помощники*.

Если «Запрет» (Injunction) – это твой скрытый *страх* («Не будь собой!»)то твой *кнут* – это т. н. **Драйверы** (Drivers).

Это пять твоих главных «**тюремщиков**».

И вот самая коварная ловушка из всех, что мы изучим.

Твои «тюремщики» *маскируются* под твои главные *достоинства*.

Общество, окружение, твоя мама или папа, твой начальник – все аплодируют твоим «тюремщикам». Ты сама, скорее всего, *искренне веришь*, что это – твои лучшие качества.

Ты думаешь: «Я просто ответственная». (А на самом деле это кнут-драйвер «Будь Совершенной!»). Ты думаешь: «Я просто сильная». (А это кнут-драйвер «Будь Сильной!»). Ты думаешь: «Я просто добрая». (А это кнут-драйвер «Радуй Других!»).

Эти «достоинства» – твой «кнут». Это они подгоняют тебя и приказывают тебе быть «удобной», а не счастливой. Это они заставляют тебя играть в **Спасателя** (Глава 1), пока ты не рухнешь в **Жертву**.

Их всего пять. Давай посмотрим, кто твой главный «тюремщик-надсмотрщик», главный «кнут».

Основные драйверы

1. «Будь Совершенной!» (Be Perfect)

Это – любимый «тюремщик» нашей **Анны** (успешной бизнес-леди).

Как он звучит в голове: «Я должна всё делать идеально. Если я сделаю всё безупречно, меня нельзя будет упрекнуть (а значит, и бросить)».

Как он ломает тебе жизнь: Ты – «Отличница». Ты тратишь три часа на уборку перед его приходом. Ты не можешь выйти из дома без идеального макияжа. Ты не можешь расслабиться в сексе, потому что твой мозг сверлит мысль: «А как я выгляжу? А ему точно хорошо?».

Ты не можешь просто *быть*. Ты должна *соответствовать*.

От чего он тебя «защищает»: Этот Драйвер – кнут, который вырос из «заклятия» «**Не будь собой**» или «**Не будь ребенком**». Твой детский компас решил: «Настоящую меня (неидеальную, спонтанную) любить нельзя. Буду показывать только „пятерки“».

Результат: Мужчина не видит *тебя*. Он видит твой «фасад». Он видит «идеальную картинку». А с картинкой невозможно построить близость. Она холодная. Он уходит, потому что ему «слишком сложно» или «нечем дышать» рядом с твоим совершенством.

2. «Будь Сильной!» (Be Strong)

Это – «тюремщик» **Катерины** (мамы с ребенком).

Как он звучит в голове: «Я всё сама». «Плакать – стыдно». «Нельзя показывать слабость». «Просить о помощи – уничительно».

Как он ломает тебе жизнь: Ты – «Железная Леди». Ты несешь три сумки из магазина, но не попросишь его помочь. Ты решаешь все проблемы сама. На свидании ты говоришь только об успехах. Ты не позволяешь себе быть уязвимой.

От чего он тебя «защищает»: От «заклятий» «**Не чувствуй**» или «**Не будь близкой**». Твой компас решил: «Чувства – это боль. Близость – это риск. Я надена броню».

Результат: Ты притягиваешь *слабых* мужчин (инфантилов, альфонсов), которым нужна «мамочка», чтобы спрятаться за твою «силу». А «достойный» (сильный, взрослый) мужчина смотрит на тебя и... не понимает, *зачем* он тебе нужен. Ему некуда «вложиться». Ты транслируешь: «Мне никто не нужен», и он верит.

3. «Радуй Других!» (Please Others)

Это – «тюремщик» **Марии** (которая боится повторения боли после развода).

Как он звучит в голове: «Главное, чтобы ему было хорошо». «Нужно избегать конфликтов». «Я не должна его расстраивать».

Как он ломает тебе жизнь: Ты – «Миротворец». Ты «считываешь» его настроение и *подстраиваешься*. Он хочет итальянскую еду (которую ты ненавидишь)? Ты улыбаешься и говоришь: «Отличная идея!» Он сказал грубость? Ты *промолчала*, чтобы «не начинать». Ты теряешь себя, свои границы, свои желания.

От чего он тебя «защищает»: От «заклятия» «**Не будь важной**». Твой компас решил: «Мои желания не важны. Любовь – это когда я угадываю *его* желания».

Результат: Ты становишься «удобной». Бесцветной. Пресной. А «удобных» ценят, но «удобных» не *хотят*. В тебе нет характера, нет «перца», нет здоровой «стервозинки» (о которой мы поговорим в Части 2). Ты становишься «Прилипалой» (из Главы 1), и он теряет к тебе интерес.

4. «Старайся!» (Try Hard)

Это – «тюремщик» хронического неудачника.

Как он звучит в голове: «Я должна *очень* стараться». «Нужно еще поработать над отношениями». «Я должна доказать...»

Как он ломает тебе жизнь: Ты ценишь *процесс* «старания», а не *результат*. Ты 5 лет «работаешь» над отношениями с мужчиной, который на тебе не женится. Ты не уходишь. Ты думаешь: «Надо *еще* постараться! Может, похудеть? Может, научиться готовить?». Ты «стараешься» в сексе, изображая то, чего не чувствуешь.

От чего он тебя «защищает»: От «заклятия» «**Не достигай успеха**». Да, как ни странно. Твой компас решил: «Сам процесс „старания“ – это доблесть. А результат (счастье) – пугает».

Результат: Ты тратишь годы на «недостойных» мужчин. Ты вязнешь в «болоте» (Треугольнике Драмы), «стараясь» спасти то, что спасти нельзя.

5. «Торопись!»/«Спеши!» (Hurry Up)

Это – «тюремщик» по умолчанию для женщины 30+.

Как он звучит в голове: «Часики тикают!» «Время уходит!» «Нужно быстрее!» «Этот – последний шанс!»

Как он ломает тебе жизнь: Ты в панике. Ты «перескакиваешь» этапы. Ты соглашаешься на секс на первом свидании (хотя не хочешь), чтобы «привязать». Ты «грузишь» его разговорами о «серьезности» на третьем свидании. Ты не *узнаешь* мужчину, ты *сканируешь* его на пригодность к браку.

От чего он тебя «защищает»: От страха.

Результат: Ты *пугаешь* «достойного» мужчину (его «Примитивы» кричат «опасность, ловушка!»). И притягиваешь «пикаперов», которые рады «быстрому» результату, или «недостойных», которые рады, что им не нужно стараться.

Важно понять: все эти Драйверы управляют не только тем, как ты строишь отношения с мужчинами. Они прошиты в твой способ жить вообще – работать, дружить, распоряжаться деньгами, заботиться о себе.

Посмотри, узнаешь ли ты себя:

– «**Будь Совершенной!**» на работе делает из тебя идеального сотрудника, который горит на проектах, но не замечает собственного выгорания. Ты сдаёшь отчёт ночью, переделываешь то, что уже и так хорошо, и стесняешься просить о повышении, потому что «могу лучше».

– «**Будь Сильной!**» дома не позволяет тебе признаться даже близким, что тебе бывает невыносимо тяжело. Ты не берёшь больничный, тащишь быт, детей, работу, пока тело не начнет кричать «стоп» через болячки и истощение.

– «**Радуй Других!**» в дружбе превращает тебя в «вечную жилетку», куда можно плакаться, и организатора. Все знают, что к тебе можно прийти с проблемой, а вот ты самой себе времени не оставляешь – твои чувства и нужды всё время «потом».

– «**Старайся!**» в деньгах и проектах заставляет много работать, но соглашаться на меньшую оплату и несоразмерные условия. Вместо «это не ок, давай обсудим» ты думаешь: «Надо ещё поучиться, постараться, доказать, что я достойна».

– «**Торопись! Спеши!**» в жизни в целом не даёт тебе наслаждаться проживаемым днём. Ты живёшь в режиме гонки: быстрее карьеру, быстрее квартиру, быстрее ребёнка, быстрее «успеть». Но чем больше «быстрее», тем меньше ощущения, что ты вообще живёшь, а не просто выполняешь чужой чек-лист.

Когда ты увидишь, как твой главный «тюремщик» отравляет не только любовь, но и работу, здоровье, дружбу, деньги, у тебя появится гораздо больше мотивации действительно его «уволить», а не просто кивать на странице книги.

Обычно у нас есть один *главный* «тюремщик» и 1—2 вспомогательных.

Они – твой «кнут». Они заставляют тебя играть в Спасателя (Драйверы «Радуй Других», «Будь Сильной») или Преследователя (Драйвер «Будь Совершенной»).

Пора «уволить» этих тюремщиков.

Практика: «Увольняем» твоего главного «тюремщика»

«Заклятия» (Глава 2) – это *старые запреты и принятые под их директивным влиянием детские решения*. «Тюремщики» (Драйверы) – это *старые привычки*.

Привычку нельзя просто «отменить». Ее можно только *заменить* новой. Мы заменим «кнут» Драйвера на «Разрешение» Взрослого.

Шаг 1. Диагностика. Посмотри на 5 Драйверов выше. Какой из них – твой? Тот, который вызывает самое сильное «Ох, это про меня»? Запиши его. (Например: «*Будь Совершенной!*»)

Шаг 2. Связь с «Заклятием». Посмотри на свой практикум из Главы 2. От какого «Заклятия» этот Драйвер тебя «защищает»? (Например: «*Будь Совершенной!*» -> защищает от «**Не будь собой**»).

Шаг 3. Создание «Антидота» (Нового Разрешения). Это – твой новый приказ самой себе.

Если твой Драйвер «**Будь Совершенной!**», то Разрешение/*Антидот*: «Я разрешаю себе быть *достаточно* хорошей. Моя неидеальность – это моя „изюминка“».

Если твой Драйвер «**Будь Сильной!**», то Разрешение/*Антидот*: «Я разрешаю себе быть уязвимой. Просить о помощи – это не слабость, это доверие».

Если твой Драйвер «**Радуй Других!**», то *Антидот*: «Я разрешаю себе *не* нравиться всем. Мои желания так же важны, как и желания других».

Если твой Драйвер «**Старайся!**», то *Антидот*: «Я разрешаю себе *завершать* бесперспективное. Я ценю *результат*, а не только усилие».

Если твой Драйвер «**Торопись!/Спешь!**», то *Антидот*: «Я разрешаю себе *свой* темп. Я в безопасности. Я выбираю *качество*, а не *скорость*».

Выпиши свой «Антидот». Повесь его на видное место.

Это твой новый «компас».

Чтобы это осталось не только красивой фразой в блокноте, а стало живым инструментом на каждый день, давай добавим простую мини-формулу.

Мини-формула на каждый день: как остановить «тюремщика» в моменте

Каждый раз, когда ты чувствуешь знакомое внутреннее напряжение – в отношениях, на работе, дома, – сделай четыре маленьких шага:

1. СТОП. Буквально замри на один вдох. Перестань писать сообщение, говорить или что-то делать. Один осознанный вдох – это твоя пауза между старой реакцией и новым выбором.

2. ЗАМЕЧАЮ ФРАЗУ В ГОЛОВЕ. Лови не просто чувство, а конкретную мысль-кнут:

- «Я должна всё сделать идеально»,
- «Нельзя его расстраивать»,
- «Я сама справлюсь»,
- «Надо быстрее, а то упущу шанс»,
- «Надо ещё постараться, я недостаточно хороша».

3. НАЗЫВАЮ «ТЮРЕМЩИКА» ПО ИМЕНИ. Спокойно признавай: «Ага, это мой Драйвер „Будь Совершенной“ / „Будь Сильной“ / „Радуй Других“ / „Старайся“ / „Торопись“ сейчас дергает меня за ниточки».

Как только ты называешь его вслух или про себя, он уже теряет часть власти.

4. ПРОИЗНОШУ НОВУЮ ФРАЗУ-РАЗРЕШЕНИЕ. Тот самый Антидот, который ты прописала выше. Скажи его внутри себя или шёпотом – но ясно и твердо:

«Я разрешаю себе быть достаточно хорошей».

«Я могу попросить о помощи».

«Мои желания так же важны, как желания других».
«Я имею право закончить то, что меня разрушает».
«Я выбираю свой темп. Я в безопасности».

Эта мини-формула **«Стоп → Замечаю → Называю → Разрешаю»** – твоя кнопка «Выход из тюрьмы» в любой момент дня.

Чем чаще ты будешь её применять – в диалоге с мужчиной, с начальником, с родителями, даже в разговоре с самой собой – тем слабее будут становиться твои «тюремщики». И тем больше в твоей жизни будет не напряжения и чувства «я должна», а спокойствия, свободы и выбора – и в любви, и в работе, и вообще в твоей взрослой жизни.

Итак, мы нашли твою Драму (Глава 1), твои «Заклятия» (Глава 2) и твоих «Тюремщиков» (Глава 3). У тебя есть почти полная карта твоего сценария.

Не хватает последнего элемента. Самого глубокого. Твоего *архетипа*. Твоего типа по Эннеаграмме.

Глава 4. Код твоей души: 9 типов личности и твоя главная ловушка в любви

Итак, мы проделали большую работу. Мы увидели твою *пьесу* (Треугольник Драмы). Мы нашли твои *цепи* (12 «Заклятий»). Мы узнали твоих «тюремщиков» (5 Драйверов).

У тебя есть почти полная карта твоего сценария.

Но остался один вопрос. *Почему?*

Почему Анна выбрала «заклятие» «**Не будь собой**» и «тюремщика» «**Будь Совершенной!**»? Почему Мария взяла себе «заклятие» «**Не будь близкой**», а Катерина – «**Будь Сильной!**»?

Почему из всего набора «карт» и «цепей» ты выбрала именно те, которые выбрала?

Здесь Транзактный Анализ, который гениально объясняет «*Как?*» (механику), уступает место другой, не менее глубокому психологическому направлению, системе, которая отвечает на вопрос «*Зачем?*».

Эта система – **Эннеаграмма**.

Если твой сценарий – это *пьеса*, то Эннеаграмма – это *архетип* твоего главного героя. Это – «код» твоей души.

Это не просто «еще один тест личности». Эннеаграмма – это карта твоего *внутреннего путешествия*. Она показывает 9 фундаментальных *мотиваций* — 9 неосознаваемых глубинных *страхов* и *желаний*, что самое главное, 9 *путей к исцелению*, рассматривая соответствующие им 9 *типов личности*.

Она показывает как твоего «Внутреннего Дракона», которого ты пытаешься спрятать, так и одновременно – твой «Путь к Сокровищу».

Твой тип по Эннеаграмме (один из девяти типов) – это *фильтр, та линза*, через которую ты смотришь на мир. Это *та* глубинная рана (или «потерянное сокровище»), которую ты всю жизнь пытаешься исцелить своими отношениями.

И именно твой тип *выбирает*, какие «заклятия» (Глава 2) и каких «тюремщиков» (Глава 3) взять себе на службу.

Например:

Если твой тип «**Единица**» (этот тип еще называется **Перфекционист**), твой глубинный страх – «быть плохой», совершить ошибку. Ты *мгновенно* «подхватишь» «заклятие» «**Не будь ребенком**» и «тюремщика» «**Будь Совершенной!**».

Если твой тип «**Двойка**» (**т. н. Помощник**), твой глубинный страх – «быть ненужной». Ты «с радостью» возьмешь «заклятие» «**Не будь важной**» и «тюремщика» «**Радуй Других!**».

Видишь связь? Эннеаграмма – это *корень*. Транзактный Анализ – это *ствол* и *ветви*.

В этой главе мы не будем изучать всю систему. Мы сделаем кое-что важнее: мы найдем твой тип и твою *главную ловушку в любви*.

Учти, что это не экзамен по психологии и не попытка «загнать тебя в коробку» – рамки типа. Не застревай в поиске «идеального» типа. Сейчас тебе не нужно определиться «раз и навсегда». Важно увидеть свою главную ловушку в любви – тот привычный способ чувствовать, выбирать и реагировать. Детали, нюансы и точная типировка – это то, что можно спокойно уточнить позже, когда ты уже начнешь лучше чувствовать себя.

Перед тем как мы пойдём в теорию и «слепые зоны», просто пробеги глазами эти мини-портреты. Не анализируй долго – прислушайся к отклику тела и сердца: где ты думаешь или чувствуешь – «ой, это слишком похоже на меня»? Ты можешь узнать себя сразу в двух—трёх – это нормально.

Мини-портреты 9 типов

Тип 1. Если ты часто замечаешь, «как правильно», и в отношениях всё время внутренне подправляешь себя и мужчину: «надо было сказать по-другому», «я должна быть лучше», «он мог бы постараться». Тебя может мучить чувство вины за любые «ошибки» – свои и его, а расслабиться и просто радоваться бывает очень трудно.

Тип 2. Если ты автоматически заботишься о других, угадываешь потребности мужчины, поддерживаешь, кормишь, лечишь, слушаешь – и только потом вспоминаешь про себя. Тебе проще спрашивать «как ты?» чем «как я?», а внутри часто живёт надежда: «если я буду достаточно хорошей и любящей, он обязательно оценит и останется».

Тип 3. Если большая часть твоей жизни – про достижения, цели и «быть на высоте», и в отношениях тебе важно, чтобы мужчина тобой восхищался. Ты можешь воспринимать отношения как проект: «сделать всё правильно, не облажаться, быть лучшей версией себя», и при этом иногда трудно признавать свои слабости и усталость.

Тип 4. Если ты очень тонко чувствуешь, глубоко переживаешь и часто сравниваешь себя и свои отношения с какой-то «настоящей», идеальной любовью. Внутри может жить чувство, что с тобой «что-то не так» или тебе «не хватает особенностей», а обычные, спокойные отношения иногда кажутся недостаточно глубокими.

Тип 5. Если в сложные моменты тебе легче уйти в голову, в анализ и дистанцию, чем в разговор и объятия. Ты можешь много думать о том, «как правильно», читать, смотреть видео про отношения, но не спешить раскрывать свои чувства и впускать мужчину по-настоящему близко. Тебе важно иметь своё пространство, время и внутреннюю автономию.

Тип 6. Если ты много тревожишься о будущем, проверяешь, «насколько он надёжен», ищешь знаки, подтверждения и гарантию, что тебя не бросят. Ты можешь задавать себе сотни вопросов: «а вдруг я ошибаюсь?», «а можно ли доверять?» – и иногда больше живёшь в сценариях «что пойдёт не так», чем в реальном контакте с женщиной здесь и сейчас.

Тип 7. Если тебе важны лёгкость, интерес, впечатления и новые возможности, и ты ненавидишь скуку и тяжёлые разговоры. Свидания для тебя – это приключения и радость, а когда становится слишком сложно или душно, появляется желание «свалить в новый опыт», переключиться на работу, путешествия, проекты – лишь бы не сидеть в боли.

Тип 8. Если ты привыкла быть сильной, самостоятельной и всё держать под контролем – и в жизни, и в отношениях. Тебе трудно довериться сразу: ты проверяешь мужчину на надёжность, смотришь, выдержит ли он твою прямооту, эмоции и силу. В глубине души ты очень уязвима, но показываешь это только тем, кому по-настоящему доверяешь.

Тип 9. Если ты чаще выбираешь мир и спокойствие, чем открытые разговоры о том, что тебя задевает. Ты легко подстраиваешься под мужчину, «сглаживаешь углы», терпишь и откладываешь сложные разговоры «на потом», а потом вдруг обнаруживаешь, что словно растворилась в отношениях и как будто потеряла себя.

Если ты узнала себя сразу в нескольких описаниях – это нормально. Мы все живые, а не из учебника. В следующих страницах мы посмотрим на твою главную «слепую зону» в любви – именно она больше всего тянет тебя в старый сценарий.

«Слепые зоны» любви: 9 типов личности

В Приложении Б ты найдешь гид по всем 9 типам. А сейчас – самое важное. Давай посмотрим на «слепую зону» каждого типа. На ту самую «ловушку», которая заставляет тебя снова и снова попадать в Драму (Глава 1).

Читай. И снова – *узнавай себя*.

Тип 1.

Твой страх – «Дракон»: Боится быть «плохой», «неправильной», «испорченной».

Твоя Ловушка в Любви: Твой внутренний «Критик» (Драйвер «Будь Совершенной!»). Ты критикуешь своего мужчину («он не так поставил чашку», «не так спланировал отпуск») и, что еще хуже, ты критикуешь *себя* («я не должна была этого говорить», «я должна быть идеальной женой/любовницей»).

Что происходит: Ты убиваешь *радость* (Запрет «Не будь ребенком»). Отношения становятся «правильными», но стерильными, как операционная. Мужчина устает жить под постоянным судом.

Тип 2.

Твой страх – «Дракон»: Боится быть *ненужной*, нелюбимой, отвергнутой.

Твоя Ловушка в Любви: Это – классический **Спасатель** (Глава 1). Ты «заслуживаешь», «покупаешь» любовь своей *полезностью*. Ты «считываешь» его потребности и бросаешься их удовлетворять, *еще до того, как он попросил*.

Что происходит: Ты отдаешь, отдаешь, отдаешь... а потом (когда твой т.н. «Голод по Признанию» не утолен) ты выставляешь счет. Ты превращаешься в **Преследователя** («Я для тебя всё, а ты!») или в **Жертву** («Меня никто не ценит»). Ты притягиваешь «потребителей».

Тип 3.

Твой страх – «Дракон»: Боится быть *неудачницей*, не имеющей ценности без своих достижений.

Твоя Ловушка в Любви: Ты «продаешь» ему свой *образ* – успешной, эффективной, идеальной женщины (как **Анна**). Ты боишься показать свою усталость, свою растерянность, свою *настоящую* суть (Запрет «Не будь собой»).

Что происходит: Ты строишь отношения-«проект» или отношения-«трофей». Ты ищешь мужчину-«картинку», который будет «соответствовать» твоему статусу. Но в этих отношениях нет *тебя*. Нет тепла. Только два «фасада», которые пытаются произвести друг на друга впечатление.

Тип 4.

Твой страх – «Дракон»: Боится быть «обычной», «как все», без уникальной глубины; боится быть покинутой.

Твоя Ловушка в Любви: Ты *драматизируешь*. Тебе нужен «накал». Ты живешь в «качелях»: то притягиваешь его, то отталкиваешь. Тебя привлекает то, что *недоступно* (например, женатый мужчина или «Избегающий тип»), потому что «обычная» стабильная любовь кажется тебе «скучной».

Что происходит: Ты *сама* создаешь Драму. Ты живешь в Сценарии «Снова и снова» («опять страсть и опять боль»). Ты *бежишь* от «достойного» мужчины, потому что он слишком «простой» для твоей «сложной» души.

Тип 5.

Твой страх – «Дракон»: Боится нарушения личного пространства, вторжения в личные границы, боится быть некомпетентной, боится, что мир «высосет» из нее все ресурсы.

Твоя Ловушка в Любви: Ты *дистанцируешься*. Ты «уходишь в голову». Вместо того чтобы *чувствовать* близость, ты ее *анализируешь*. Тебе нужно «личное пространство» (читай: «крепость»).

Что происходит: Ты «замораживаешь» мужчину (Запрет «Не чувствуй»). Ты не делишься эмоциями, не даешь «поглаживаний». Он стучится в твою «башню из слоновой кости» и, не дождавшись ответа, уходит к той, кто «теплее».

Тип 6.

Твой страх – «Дракон»: Боится *неопределенности*, отсутствия поддержки, предательства.

Твоя Ловушка в Любви: *Тревога*. Ты «сканируешь» мужчину на предмет «опасности» (это твой «Избегающий» или «Тревожный» тип привязанности). Ты «проверяешь» его. Ты ищешь *гарантий* («А ты меня точно не бросишь?»).

Что происходит: Ты либо (если ты т.н. «фобическая» Шестерка) «цепляешься» за него (как **Мария**), требуя гарантий, и этим «душишь» его. Либо (если ты т.н. «контрфобическая» Шестерка) ты нападаешь первой (как **Преследователь**), провоцируя его, чтобы *доказать*, что «всем мужикам верить нельзя». Ты сама создаешь предательство, которого так боишься.

Тип 7.

Твой страх – «Дракон»: Боится *боли*, ограничений, скуки, «ловушки».

Твоя Ловушка в Любви: Ты *бежишь* от «глубины». Ты не выносишь «серьезных разговоров». Как только отношения из фазы «веселья» (первые свидания) переходят в фазу «обязательств» (обсудить проблемы), ты чувствуешь *панику*.

Что происходит: Ты играешь в Сценарий «**Пока не...**» («Я не готова к серьезному, пока не попробую всё»). Ты «спрыгиваешь» при первых же трудностях. Ты ищешь «вечный праздник», а «достойные» мужчины ищут *партнера*, который будет рядом и в горе, и в радости.

Тип 8.

Твой страх – «Дракон»: Боится быть слабой, уязвимой, контролируемой.

Твоя Ловушка в Любви: Ты путаешь *близость* со *слабостью*. Ты «проверяешь» мужчину на прочность: провоцируешь, давишь, контролируешь. Ты «должна быть сильной» (Драйвер «Будь Сильной!»).

Что происходит: Ты либо ломаешь «достойного» мужчину, превращая его в подкаблучника (и теряешь к нему уважение), либо притягиваешь такого же типа 8, и вы живете на «поле боя». Ты не умеешь *сдаваться* (в хорошем смысле) и быть мягкой.

Тип 9.

Твой страх – «Дракон»: Боится конфликта, потери связи, *своего* собственного гнева.

Твоя Ловушка в Любви: Ты «засыпаешь». Ты *сливаешься* с мужчиной. Ты забываешь, *чего* хочешь *ты* (твои желания, твои хобби, твое мнение). Ты «соглашаешься» на то, что тебе не нравится, лишь бы «не было войны» (Драйвер «Радуй Других!»).

Что происходит: Твой гнев, который ты отрицаешь, копится. А потом – взрывается (пассивной агрессией, упрямством, сарказмом или внезапным уходом). Мужчина рядом с тобой сначала расслабляется («какая удобная»), а потом задыхается от «болота» и отсутствия *тебя* – твоей живой энергии.

Практика: Тест для определения твоего типа по Эннеаграмме

Настало время познакомиться со своим «драконом».

В **Приложении А** ты найдешь подробный гид по 9 типам.

А здесь ты найдешь всемирно признанные классические **Тесты RHETI (Riso-Hudson)** и **WEPSS (Jerome Wagner)**, которые помогут тебе определиться со своим типом Эннеаграммы: <https://www.enneagraminstitute.com/rheti/> и <https://www.wepss.com/>.

Если будет желание, пройди тест и определи свой *возможный* тип.

Прочитай *описание* этого типа (в Приложении А). Найди в описании ту «Ловушку в Любви», о которой говорилось выше.

Главный вопрос: Честно ответь себе – как эта «ловушка» (например, «слияние» у Девятки или «покупка любви» у Двойки) *заставляла* тебя играть в **Драму** (Глава 1), *использовала* твои «**Заклятия**» (Глава 2) и *нажимала* на твоих «**Тюремщиков**» (Глава 3)?

Увидеть эту связь – это и есть «вытащить корень».

Теперь ты знаешь *что* – Драма, *как* – Заклятия и Драйверы) и *почему* – твой Тип.

Остался последний, самый коварный элемент «сломанного компаса». Он связан с тем, *почему* тебя так магнитом тянет к «не тем». Мы поговорим о «клее» для нездоровых отношений. О твоём «коде привязанности».

Глава 5. Магнит для «не тех»: Почему тебя тянет к эмоционально недоступным (и как это исправить)

Мы сделали это.

Мы прошли через четыре слоя твоего «сломанного компаса». Мы увидели *что* — твою пьесу (Треугольник Драмы). Мы увидели *как* — твои «заклятия» (Запреты) и твоих «тюремщиков» (Драйверы). Мы увидели *почему ты* — твой «код души» (Эннеаграмма).

Остался последний, самый болезненный вопрос.

ПОЧЕМУ ОН?

Почему ты, зная всё это, снова и снова чувствуешь это *непреодолимое* притяжение? Этот *магнит*.

Почему твоя успешная **Анна** (Тип 3) раз за разом выбирает мужчину, который ее игнорирует? Почему твоя **Мария** (Тип 6) постоянно влюбляется в того, кто *гарантированно* ее предаст? Почему твоя **Катерина** (Тип 2) всегда находит «сломленного» мужчину, которого нужно «спасать», хотя сама едва стоит на ногах?

Почему твой компас так упорно ищет «недостойного»?

Потому что мы подошли к самому «ядру» твоего компаса. К тому, что в психологии называется **Теория Привязанности**.

Если твой сценарий — это *поведенческая* карта, то привязанность — это твоя *эмоциональная* карта. Это тот «язык любви», на котором твой мозг научился говорить в первые годы жизни.

И, к сожалению, очень часто он учится говорить на этом «сломанном» языке.

Твой «Код Привязанности»

Упростим. Психологи в области отношений с позиций привязанности (Амир Левин, Стэн Таткин), следуя устоявшейся традиции, выделяют три основных «кода» или «типа» привязанности у взрослых:

Надежный (Secure) (около 50% людей). Эти люди в целом комфортно чувствуют себя в близости. Они доверяют. Они не боятся, что их бросят, и не «душат» партнера. Они – наша цель.

Избегающий (Avoidant) (около 25% людей). Эти люди ценят *независимость* выше, чем близость. Как только ты подходишь слишком близко, они чувствуют «удушье» и *отстраняются* (эмоционально или физически). Они «держат тебя на расстоянии». Узнаешь? Да, это и есть тот самый «эмоционально недоступный» мужчина, который не пишет в ответ.

Тревожный (Anxious) (около 20% людей). Эти люди *жаждут* близости, но *панически* боятся ее потерять. Они «активируются» при малейшем сигнале прохлады (те самые «три часа ночи»). Они начинают «цепляться», звонить, требовать подтверждений любви, ревновать. Они «душат» партнера своей тревогой.

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.