

18+

Наталья Клыжова

Алхимия любви

Или Как обучить мужчину делать так,
как ты хочешь

Наталья Клыжова

**Алхимия любви. Или
как обучить мужчину
делать так, как ты хочешь**

«Издательские решения»

Клыжова Н.

Алхимия любви. Или как обучить мужчину делать так, как ты хочешь / Н. Клыжова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-688990-3

Эта книга не учебник и не пособие по дрессировке. Это серьёзный, доверительный и вдумчивый разговор о том, как найти верный путь к человеку, которого ты любишь. Как объяснить ему и как его понять. Но главное, как понять саму себя и сделать так, чтобы тебя увидели и поняли другие. #В книге разбираются конкретные проблемы и обозначены пути их решения. Однако какой из них выбрать, решаешь только ты сама. #Эта книга не о манипуляциях и не о «женских хитростях». #Она — о глубине. О тебе.

ISBN 978-5-00-688990-3

© Клыжова Н.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1.	9
Глава 1.	12
Глава 2. Самодостаточность не равно одиночество	14
Глава 3.	17
Глава 4.	20
Глава 5.	22
Глава 6.	24
Часть 2.	27
Глава 7.	29
Глава 8.	31
Глава 9.	34
Глава 10.	37
Часть 3.	40
Глава 11.	43
Глава 12.	45
Глава 13.	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Алхимия любви Или как обучить мужчину делать так, как ты хочешь

Наталья Клыжова

*Книга посвящается моему любимому мужу
за его терпение и любовь*

Люблю, ценю и восхищаюсь.

Ты самый лучший мужчина на земле!

Корректор Анна Асонова

© Наталья Клыжова, 2025

ISBN 978-5-0068-8990-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Обучать мужчину – значит показывать ему путь к себе.

Каждый день мы обучаем мужчину тому, как с нами обращаться.

Как к нам относиться, как с нами общаться, дарить или не дарить подарки, заботиться или же вести себя с нами плохо.

Да-да. С первой минуты знакомства мы выдаём инструкцию по общению с нами.

И это подтверждает то, что с одной женщиной мужчина будет проявлять себя как подонок, а для другой он же будет доставать звезду с небес.

Но в большинстве это не наша вина, а программы и сценарии, которым мы обучились у родителей, в кино или из книг.

Мы с тобой не будем в этой книге сетовать на родителей и фильмы, мы будем строить свой сценарий отношений.

Счастливых, где вы с мужчиной живёте в любви, где мужчина захочет носить тебя на руках, дарить подарки и заботится о тебе.

Чтобы обучить мужчину, сначала нужно понять саму себя.

Моя дорогая, если ты открыла эту книгу, – значит, ты готова.

Готова перестать бороться, доказывать, терпеть и догадываться.

Готова наконец понять: а как построить отношения, в которых есть любовь, нежность, уважение и страсть?

Эта книга не о манипуляциях и не о «женских хитростях».

Она – о глубине. О тебе.

О женщине, которая хочет по-настоящему быть счастливой рядом с мужчиной, а не просто «правильной» и «удобной».

Эта книга написана так, как будто мы с тобой сидим на кухне и я делюсь своим опытом и знаниями в самой сложной теме из всех – отношения с мужчиной.

Я верю, что женщина – это сердце отношений.

И именно через неё мужчина учится любить, заботиться, давать, понимать, защищать.

Но чтобы обучить мужчину, сначала нужно понять, чего хочешь ты.

Для того чтобы понимать, чему ты начнёшь обучать мужчину уже сегодня.

Что для тебя важно, как ты хочешь, чтобы к тебе относились, что тебя наполняет, а что разрушает.

Пока женщина сама не знает, кто она и чего хочет, – ни один мужчина не сможет понять, что ей нужно.

Он просто не знает, чему учиться.

В этой книге ты научишься:

- понимать свои желания и говорить о них спокойно и уверенно;
- обучать мужчину проявляться так, как тебе нужно, – с любовью, а не претензиями;
- раскрывать в нём лучшие качества – не через контроль, а через вдохновение;
- восстанавливать страсть, нежность и близость, когда кажется, что всё остыло;
- принимать и уважать себя, чтобы и мужчина мог уважать и ценить тебя;
- разберёмся с темой денег, она самая триггерная. Ты поймёшь, как спокойно говорить о деньгах с мужчиной;
- ты узнаешь, как работает мужская психология, – простым, понятным языком;
- поймёшь, как разговаривать с мужчиной, чтобы он хотел слушать;
- научишься не обижаться, а направлять. Не страдать – а создавать;

- ты перестанешь «выживать в отношениях» и начнёшь жить в любви.

Главный секрет в том, что мужчина учится любви через женщину.

А женщина – через познание себя.

И когда ты начинаешь понимать себя, когда знаешь, что тебе нужно, и можешь сказать об этом спокойно и уверенно – мир начинает отвечать.

Мужчина рядом начинает меняться.

И отношения становятся живыми, настоящими, полными смысла.

Эта книга – про путь от «я не знаю, как с ним быть» к «я знаю, кто я, что мне нужно, и я знаю, как донести это до мужчины».

Так что открой сердце. Доверься. Не всё тебе будет нравиться, но поверь, если ты сделаешь всё, что будет в книге, то очень скоро увидишь результат.

Позволь себе узнать себя и мужчин глубже.

И тогда ты сможешь обучить мужчину быть рядом с тобой так, как тебе всегда хотелось – с любовью, уважением и нежностью.

Ты не просто читаешь книгу – ты возвращаешь себе силу быть женщиной, ради которой хочется быть мужчиной.

Ты учишься доносить свои мысли, желания и просьбы не только до мужчины, но и до всех людей, которые тебя окружают.

Часто мы делаем ошибки по любви, не понимая, что губим себя и того, для кого это делаем.

Мы страдаем от того, что наступаем себе на горло, пренебрегаем своим временем и своими желаниями, своим здоровьем и состоянием, только бы не быть плохой, лишь бы не оттолкнули, не осудили.

А также сами разрушаем свои отношения тем, что в моменте не можем сказать о том, что нас беспокоит, что нам не нравится, что нас что-то задевает.

Умение общаться с партнёром так, чтобы тебя понимали, это целое искусство, которое, к сожалению, не доступно многим женщинам.

Но ты здесь, и, значит, скоро на одну счастливую женщину станет больше.



Часть 1.

Почему важно знать, чего хочешь ты

Вот скажи честно: ты вообще точно знаешь, чего хочешь?

Не что «правильно», не что «надо», не что «все делают», а вот именно ты?

Потому что всё, вообще всё в отношениях начинается с этого.

Не с мужчины, не с того, что он тебе даст, а с тебя.

Ты же знаешь, да? Мы, женщины, так любим ждать, что мужчина сам догадается.

Что однажды он проснётся и скажет: «А не устроить ли ей жизнь мечты?»

Ага, конечно. Только это в сказках про принцев.

В жизни оно так не работает.

Я тебе скажу как есть: пока ты сама не знаешь, чего хочешь, никто вокруг не догадается.

Мужчина не телепат. Он просто не знает, какой у тебя «вкус к жизни», пока ты сама не покажешь.

Женщина – она как Wi-Fi.

Если сигнал слабый – мужчина не подключается, не ловит, тормозит или вообще вылетает из сети.

Так вот, если ты сама не понимаешь, что тебе нужно, – кто должен это понять?

Про ценность

Смотри: когда женщина знает себе цену, она не соглашается на подачки. Вот эти фразы из серии: «Ну, у него сейчас сложный период...», «Ну хоть что-то сделал...»

Нет.

Ты не его мама и не психотерапевт.

Ты – женщина, рядом с которой хочется быть сильным и щедрым.

Я раньше сама наступала на эти грабли.

Постоянно на себе экономила. Типа «потом куплю», «это дорого», «обойдусь».

И потом обижалась: «Почему он на мне экономит?», «Почему не слышит?»

А потом до меня дошло: он просто зеркалит меня.

Когда я начала разрешать себе хотеть и получать, стала давать себе, он сам стал давать больше. И самое интересное – с удовольствием. Потому что я перестала излучать энергию «мне ничего не надо».

Вот скажи, как часто ты стараешься быть удобной? Понимающей. Терпеливой. Сильной.

Чтобы никого не обидеть, не нагрузить, не попросить лишнего.

А внутри хочется совсем другого – и снова одиночество, злость и слезы.

Хочешь просто быть любимой женщиной? Чтобы тебе помогали, заботились, дарили цветы, чтобы ты могла выдохнуть?

Так вот, всё это реально.

Но только когда ты перестаёшь быть «сильной». И выбираешь быть женщиной, у которой есть всё.

Вот просто реши:

«Я – женщина, которую любят, ценят, балуют и уважают.

И теперь я учусь быть именно такой. И я знаю, как обучить этому мужчину».

Знаешь, почему ты не знаешь, чего хочешь? Мы знаем, чего хочет ребёнок, муж, мама, подруга... А вот себя спроси – чего хочешь ты?

И тут – ... тишина: я не знаю, я не понимаю.

Потому что с детства вбивали: «Много хочешь – мало получишь», «Будь скромной», «Не выделяйся».

А потом мы вырастаем и превращаемся в женщин, у которых желания где-то под замком, закрыты на чердаке. И вроде живёшь, всё хорошо, а внутри что-то не то.

Но женщина без желания – пуста и скучна.

Упражнение «Хочу, как дышу»

Сделай вот что.

Сядь, выключи телефон, отложи все дела, глубоко вдохни несколько раз. И начни писать: «Я хочу...».

Пиши всё, что приходит в голову – двадцать, тридцать, пятьдесят пунктов.

Хоть «платье цвета крови», хоть «полететь в Париж и заниматься любовью на балконе».

Без фильтра. Без «стыдно» и «слишком».

Это первый шаг к возвращению себя, возвращение жизни.

Женщина, у которой всё есть

А теперь представь, что всё, о чём ты мечтала, у тебя уже есть: любовь, деньги, уверенность, забота. И вот теперь – что дальше?

Что ты хочешь, когда у тебя всё есть?

Вот это интересный момент.

Если не знаешь, что дальше, – опять скатишься в негатив.

Потому что у женщины всегда должны быть желания, всегда есть куда расти и развиваться. И это не только про личность женщины, но я также говорю про рост в семье, в отношениях.

Женщина с желанием – как магнит. А без желания – как холодильник. Все оттуда берут, но никто не восхищается.

Упражнение «Женщина из будущего»

Попробуй написать письмо от себя из будущего.

Просто начни: «Привет, любимая. Я – это ты из будущего. У меня есть всё, о чём ты мечтала. И сейчас я расскажу, как я к этому пришла...»

Пусть эта «будущая ты» расскажет, какая она, что чувствует, как живёт, как мужчина к ней относится, как она принимает заботу, как любит.

Я когда-то так сделала.

Когда мой третий брак трещал по швам, мы жили как соседи, бюджет – пятьдесят на пятьдесят, я выгорела, была в долгах, а мой муж копил деньги. И когда я об этом узнала, я была в шоке. Я так разозлилась! На него, на себя, что я могла докатиться до такого.

И я поняла: всё, точка невозврата.

И знаешь, что я сделала? Я села и написала: «Как выглядит идеальная жена?» И написала себе письмо из той самой версии себя.

И начала жить так, как будто я уже ею стала.

Через какое-то время всё поменялось.

Потому что, когда ты становишься версией себя, которую любишь, которую сама уважаешь, вокруг всё перестраивается под тебя, в том числе и мужчина.

Давай посмотрим, что ты обычно транслируешь

Мы часто говорим: «Хочу, чтобы обо мне заботились». А потом: «Не надо, я сама».

Вот и всё.

Мужчина не глухой – он просто считывает энергию. Если ты транслируешь «я справлюсь сама», он и не лезет. Потому что мужчины воспринимают все буквально.

Сказала «нет», значит нет.

Сказала «мне не нужны цветы», значит не нужны. Он так и понял.

Это я про себя.

В начале отношений я сказала своему мужу, что не люблю срезанные цветы, ну он и не дарил мне их десять лет. А я все ждала. Не трудно же догадаться, что мне нужны цветы.

Маленькое задание

Запиши видео – просто для себя, не для соцсетей.

Скажи вслух: *«Я достойна всего, чего хочу. Я знаю, чего хочу. И я готова это принять».*

И начни вести список хотелок.

Не мечтаний, а именно хотелок – маленьких, конкретных, простых.

И потихоньку начинай их исполнять сначала сама, потом просить других. Этому мы тоже будем учиться.

История из практики

Одна женщина на сессии сказала: «Я никогда не просила цветов. Он должен сам догадаться».

Я спрашиваю: «А ты сама знаешь, какие цветы любишь?»

Она задумалась.

Через неделю приходит: «Я пошла в цветочный, долго рассматривала и выбирала, какие цветы мне нравятся. Потом поняла, что все время возвращаюсь к пионам. Купила себе букет пионов, и так хорошо стало, настроение поднялось. Все время ими любовалась.

И знаешь, потом муж подарил такие же!»

А потом коллеги на день рождения подарили пионы.

Понимаешь?

Ты первая, кто должна дать себе то, чего хочешь. И тогда к тебе подключается весь мир.

И вот вывод: ты просто обязана как свои пять пальцев знать, чего хочешь. Не потому что «надо», а потому что только так ты сможешь обучить других людей. Дашь им инструкцию к тебе самой.

Женщина, у которой всё есть – это не про вещи. Это про внутреннее «я могу», «я хочу»

Про честность с собой.

Про смелость хотеть.

Ты не побираешься – ты выбираешь. И когда ты действительно знаешь, чего хочешь, – весь мир начинает хотеть дать тебе это.

Глава 1.

Как понять, чего я хочу на самом деле

Многие, прожив всю жизнь, так и не знают, чего хотят.

Нам с детства говорят, как надо, что мы должны делать, куда идти и с кем общаться. Мы вырастаем и понимаем, что что-то не так, а что – понять не можем.

Как отличить свои желания от навязанных

Истинное желание – оно как хорошее вино:

– согревает изнутри,

– когда думаешь о нём, появляется азарт, вдохновение, радость, трепет.

Оно твоё. Про тебя. Про твоё «хочу», а не про «надо» мамы, подруг или общества.

А навязанное желание – как холодный суп:

– вроде еда, вроде «надо»,

– а удовольствия ноль,

– энергии минус,

– идёшь к цели, но чем ближе, тем хуже на душе.

Если внутри появляются мысли:

– «Ну и зачем мне это всё?»,

– «Я думала, будет радость...»,

– «А мне опять ничего не хочется...»

Поздравляю. Это не твоё. Это тебе «подсунуто» – мамой, кино, страхом остаться «не такой, как все».

Упражнение «Список настоящих „хочу“»

Возьми лист бумаги и напиши: «Я хочу...»

Минимум двадцать пунктов.

А теперь честно посмотри на каждый:

– Это хочу я или меня так приучили?

– Если бы никто не осуждал и не нужно было никому что-то доказывать, я бы всё равно этого хотела?

– А если не получу, мне будет больно или просто «обидно перед людьми»?

Истинное желание всегда про радость. Навязанное – про обязательство и страх.

Пример из практики

Моя клиентка Катя мечтала выйти замуж, писала списки «идеального мужчины», ходила на свидания, прокачивалась. Но ничего не складывалось.

На сессии выяснилось: она на самом деле не хотела мужа. Она хотела, чтобы мама перестала ныть: «Когда внуки?», «Все подружки замужем, а ты что?»

То есть она стремилась не к любви, а к одобрению. Страх быть «неправильной» диктовал её действия.

После осознания Катя впервые позволила себе перестать искать мужчину ради мамы. Она начала жить легко и радостно, делать то, что хочется ей. И через три месяца встретила мужчину, рядом с которым почувствовала себя собой.

Вывод простой: женщина, которая знает, чего ХОЧЕТ, а не кому должна, – магнит.

Не знаешь, чего хочешь? Иди от обратного

Если сложно написать, чего хочешь, напиши, чего не хочешь.

Иногда мы так привыкли жить по чужим правилам, что реально теряем контакт с собой.

И начинается: «А я чего хочу?.. А зачем?..»

Но поверь, если пройти этот путь, становится легко.

Хватит быть «удобной».

Хватит хотеть «как у всех».

Ты не для этого пришла в эту жизнь.

Ты – женщина, у которой **МОЖЕТ БЫТЬ ВСЁ!**

Но только если это то, чего ты действительно хочешь.

Ты достойна той жизни, о которой тайно мечтаешь, но боишься. И пора уже позволить себе хотеть.

Глава 2. Самодостаточность не равно одиночество

Сколько раз ты думала: «Я не нуждаюсь в мужчине, я всё сама могу!» И вроде уверенно так думаешь и прям веришь в это. А внутри почему-то холодно и одиноко от этой мысли. Причём неважно, есть у тебя сейчас мужчина или нет.

Вот важный момент, который многие не понимают: самодостаточность – это не про «мне никто не нужен».

Это про другое:

- про выбор из любви,
- про делать из «хочу».

Почему самодостаточная женщина – магнит

Самодостаточная женщина – не та, которая всё может сама. Это та, которая наполнена. И рядом с ней мужчина хочет делать ещё больше.

Само слово говорит уже о многом – «сама достаточная»!

Потому что:

- Она не висит у него на шее.
- Она не обвиняет, если он что-то не сделал.
- Она не ждёт, что её спасут, а живёт свою жизнь: **ЯРКУЮ, СОЧНУЮ, ВКУСНУЮ!**

Такую женщину хочется радовать, а не спасать. В неё хочется вкладываться, потому что она умеет брать с благодарностью, а не со страхом, что теперь она должна.

А если ты:

- всё контролируешь,
 - говоришь «не надо, я сама»,
 - не нуждаешься ни в чём...
- ...то не удивляйся, когда слышишь: «Ну сама так сама».

Упражнение «Чем я наполняю себя без мужчины»

У тебя мужчина не должен стоять в центре. В центре – ты.

Сядь с листом бумаги и задай себе вопрос: «Что наполняет меня, кроме мужского внимания?»

Раздели лист на четыре части:

Тело. Как я забочусь о теле? Что даёт кайф, удовольствие, ощущение красоты и счастья?

Эмоции. Как поднимаю себе настроение? Чем вдохновляюсь?

Душа. Что делает меня живой, соединённой с собой?

Быт и комфорт. Как сделать день приятнее, уютнее, теплее?

И если хоть в одной зоне пусто – не удивляйся, что тянешь мужчину «заполнить свою дыру».

История из практики

Оля всегда была в отношениях. Причём – в токсичных. Мужчины не дарили подарков, забывали о ней, изменяли.

Она пришла ко мне с фразой: «Ну почему они не хотят делать для меня? Что со мной не так?»

Разбираем ситуацию, и оказалось:

- Она ничего не могла сделать для себя без мужчины.
- День был серым, скучным, унылым.
- Пока не придёт он – жизнь будто не начинается.

И как думаешь, чему она обучала мужчин?

Я задала простой вопрос: «А как ты сама показываешь себе, что ты важна?»

Она задумалась... а потом заплакала. Она поняла, что ничего для себя не делала.

С этого дня она начала жить для себя:

– Купила себе духи мечты.

– Пошла на танцы.

– Пила утренний кофе не на бегу, а в красивой чашке под музыку.

– Развивала своё хобби и даже монетизировала его.

Через месяц мужчина, с которым она начала встречаться, стал дарить цветы и звать в рестораны.

Почему?

Потому что самодостаточная, светящаяся женщина – магнит.

А та, которая «нуждается», вызывает только одно желание – сбежать.

Домашнее задание «Что я могу дать себе уже сейчас»

Возьми блокнот и напиши двадцать пунктов на тему «Чем я могу наполнить себя без мужчины?»

Начни с простого:

– массаж,

– цветы себе любимой,

– вкусная еда,

– красивое бельё,

– разговор с подругой,

– книга, ванна, прогулка, спорт, танцы, игра с детьми, фотография, отдых наедине...

Каждый день выбирай минимум два пункта и делай для себя.

В конце недели задай себе вопрос: «Что во мне изменилось, когда я начала быть для себя?»

Бонус. Если хочется, чтобы мужчина дал, – сначала дай себе сама, тогда ты сможешь спокойно объяснить мужчине, что для тебя важно.

Хочешь цветов – купи. Хочешь тепла – устрой вечер уюта.

Поверь, мужчина почувствует, что ты наполнена, и захочет быть рядом с этим светом.

Давай сразу дам очень крутую практику, как совершенно спокойно попросить мужчины купить цветы.

Она называется «**Бутылка молока**».

Ты звонишь и говоришь мужчине, что нужно заехать в магазин купить бутылку молока, хлеб, картофель и ...цветы.

Да-да, так просто!

У тебя же не возникает мысль, что попросить мужчину купить что-то из еды – это норма, а цветы – это что-то за гранью?

Сначала будет непривычно, а потом войдёт в привычку и у тебя, и у твоего мужчины.

Вывод

Ты не для того, чтобы тебя спасали. Ты – для того, чтобы жить в кайф. И тогда мужчина захочет быть частью этого кайфа.

Самодостаточная не равно одинокая.

Самодостаточная – ценная, свободная и поэтому желанная.

Она не просит: «Полюби меня». Она уже любит себя и потому выбирает любовь, а не нужду.

Запомни: нельзя подарить любовь, если ты сама её не знаешь.

Если ты не любишь себя – никто не сможет дать тебе то, чего нет внутри.

Глава 3. Ценность женщины

Тебе важно понять одну вещь: как ты к себе относишься – так и мужчина будет относиться к тебе.

Это не шутка. Это факт.

Запомни:

– Мужчина не твой психолог.

– Он не твой спасатель.

– Он не твой папа.

Он просто твоё зеркало, которое очень ярко показывает твоё отношение к себе.

То, как ты сама с собой обращаешься.

Внутренняя ценность — это то, как ты себя ощущаешь, даже когда никто не смотрит. Это то, что ты транслируешь миру на уровне энергии.

Когда стоишь у зеркала и спрашивай себя: «Я люблю себя или делаю вид?»

Но будь честной.

Твоя задача рано или поздно честно себе сказать: «Я люблю себя всем сердцем!»

И тогда в твоей жизни будет всё, что захочешь.

А пока...

Если внутри терпишь неудобства, обесцениваешь свои чувства, ставишь других на пьедестал, заменяешь «хочу» на «ну ладно, и так сойдёт», – не удивляйся, что он зовёт не в ресторан, а «пожрать в забегаловку» или «дома дешевле».

Не удивляйся, что тебе не дарят – если ты сама себе ничего не даёшь, ты этому обучаешь мужчину.

Не удивляйся, что тебя не слышат, если ты сама себя не слушаешь.

Серьёзно, когда в последний раз ты просто сходила к стоматологу, проверила здоровье, уделила себе внимание?

Я люблю говорить так: «Губы накрашены, а попа не мыта». Жёстко, да? Но это правда. Иногда женщины настолько на себя забивают, что зрелище становится печальным.

У меня была клиентка, которая несколько лет ходила по психологам, а самооценка не росла.

Я заметила, что она всё время прикрывает рот рукой.

«Почему?» – спрашиваю.

«Проблемы с зубами», – отвечает.

Я отправила её на бесплатную консультацию к стоматологу, чтобы узнать, сколько стоит голливудская улыбка.

Она так и сделала. План лечения оказался доступным, и на Новый год её папа оплатил лечение в подарок.

Через какое-то время она стала уже улыбалась реально голливудской улыбкой. И стала самодостаточной и уверенной в себе.

Позже познакомилась с известным писателем, у них случился очень красивый и страстный роман, о котором он написал в своей книге.

Могло бы это случиться с той девушкой, которая стеснялась себя? Нет конечно! А вот с влюблённой в себя девушкой, вполне!

Да, я бываю прямолинейной. На то я и провокативный психолог. Я просто хочу, чтобы женщины реально смотрели на жизнь, а не плавали в иллюзиях.

Иногда для нашего счастья и уверенности в себе, нужно просто посетить стоматолога.

Мы привыкли терпеть, но совсем не учитываем, что именно этим мы обучаем всех окружающих, а особенно наших мужчин, тому, как к нам относиться.

Почему «я так привыкла терпеть» равно «меня можно не уважать»?

Многие говорят: «А что такого, потерплю...»

А я тебе скажу, что такого! Каждый раз, когда терпишь, ты сама себя предаёшь. Ты говоришь: «Я не важная. Мои чувства – мусор».

Мужчина это чувствует.

Он считает: «А, ей норм. Можно не спрашивать. Не учитывать, удобно ли ей. Она всё равно проглотит».

Ты думаешь, что терпишь ради любви, а на деле – обучаешь мужчину тебя не уважать. Каждый, божий день, представляешь?

Пример

Света всегда была «удобной»:

– Никогда не просила лишнего.

– Терпела, когда он задерживался.

– Говорила «да ничего страшного», когда было больно.

Почему? Боялась, что он уйдёт.

И знаешь, чем это закончилось? Он ушёл. К той, которая не молчала и хотела большего от жизни.

Упражнение «Выявляем установки, которые убивают ценность»

Возьми лист бумаги и напиши десять раз: «Я не позволяю себе...»

Например:

– отдыхать, пока не сделаю идеально,

– просить подарки, говорить о своих желаниях,

– быть слабой, просить помощи,

– плакать, когда тяжело, и т. д.

Посмотри на этот список. Каждый пункт убивает твою ценность.

Теперь перепиши каждую установку и каждое утро говори себе новую: «Я выбираю позволять себе...»

Например:

– просить, даже если страшно,

– быть важной и значимой,

– отдыхать, когда мне требуется, без чувства вины,

– получать – не за результат, а просто потому, что я этого достойна.

Можно встать перед зеркалом и проговаривать.

Можно записать в заметки и читать утром.

Главное – сделать это своим ритуалом, который поможет вырастить новую нейронную связь.

Поверь, если ты сама себя не выберешь, мужчина тоже не будет выбирать.

Итог

Твоя внутренняя ценность – это корона, которую ты надеваешь сама.

Мужчина может:

– увидеть её и поклониться,

– не увидеть и пройти мимо.

Но сначала ты должна её надеть.

Перестать быть удобной женщиной, которая терпит.

Запомни: служанки прислуживают, а королевы служат королю. Служат из любви и из состояния «хочу». А прислуживают из страха и из состояния «надо».

Глава 4.

Твоя энергия – твой билет в счастливую жизнь

Думаю, нам пора поговорить о самом важном.

И это энергия. Твой ресурс.

Потому что, если у тебя нет энергии, у тебя ничего нет. Ни любви, ни денег, ни отношений, ни желания жить.

Женщина – это не батарейка.

Женщина – это сам источник энергии.

Что делает тебя дорогой и желанной

И знаешь что? Не губы, не грудь, не дорогие наряды делают женщину желанной.

Мужчина чувствует твою энергетику.

Ты либо свет, к которому все стремятся, либо тьма, от которой хочется сбежать.

Вот почему бывает: «Я же вся красивая, стараюсь, а он безразличен, избегает, сидит в телефоне».

Знаешь почему?

Потому что ты в минусе. Ты как будто просишь: «Полюби меня, я стараюсь».

А это пахнет отчаянием. А отчаяние – *антисексуально*.

Обожаю фразу: «Не проси – притягивай». В ней столько глубины!

Когда ты наполнена:

- ты лёгкая,
- хочешь петь и танцевать,
- флиртуешь,
- наслаждаешься..

И мужчина хочет быть рядом, даже если ты в трениках и без макияжа.

Как распознать утечки энергии

Очень важно понимать, куда уходит твоя энергия. Потому что невозможно наполниться, если есть дыры.

Вот типичные «дыры»:

- Сравнение себя с другими.
- Чувство вины – что-то не сделала, не успела.
- Общение с «подругами-сливами».
- Контроль всего подряд: дети, муж, все живые существа.
- Попытка быть «хорошей девочкой» для всех.
- Любые зависимости – мужчина, еда, алкоголь и т. д.

Короче, быть хорошей для всех значит быть никакой для себя.

И именно так женщина теряет ценность.

Упражнение «Диагностика своей энергии»

Возьми лист и нарисуй три колонки:

– Что меня наполняет? (Примеры: прогулка в одиночестве, утренний кофе в тишине, творчество, танцы, отдых без телефона.)

– Что меня обесточивает? (Примеры: жалобы мамы, соцсети, беготня, попытки всем угодить.)

– Что я делаю чаще всего?

Если чаще всего из второй колонки, у тебя дырка и ты вытекаешь.

Нельзя быть магнитом, если ты, как пробитый бак: всё, что в тебя вливают, сразу вытекает.

Задание «Три ежедневных ритуала наполнения»

Составь свой список «Три моих ежедневных наполнителя».

Примеры:

- утренний кофе в одиночестве,
- десять минут танцев под любимую музыку,
- ароматные масла или ванна с солью,
- прогулка,
- отключение телефона на час в день, а лучше на все выходные.

Запиши это в расписание как встречу с самой важной персоной – с собой.

Даже если работаешь целый день – найдёшь время, если поставишь себя в приоритет. Поверь, если ты не ставишь себя в приоритет, мужчина тоже не будет. Мужчина чувствует, в минусе ты или в плюсе.

– В минусе – он устаёт рядом, ему хочется сбежать.

– В плюсе – он расцветает, хочет делать тебя ещё более счастливой.

Твоя энергия – это твой капитал.

Ты решаешь: тратить её в никуда или инвестировать в себя, чтобы получить с процентами:

- внимание,
- подарки,

- заботу,
- любовь.

Запомни, дорогая: наполняй себя сама. Светись. И тогда к тебе придёт всё, чего ты хочешь.

Глава 5.

Расставляем границы, или Как говорить «нет»

Есть одна вещь, которую тебе просто нужно понять: «со мной нельзя так» – это не просто фраза.

Это внутреннее ощущение, которое ты никогда не предашь.

Это твоя базовая настройка, твой кодекс чести.

Как мягко, но чётко обозначать свои границы

Женщина без границ – как открытая дверь. Туда все заходят, вытирают ноги и даже не здороваются.

– А кто виноват?

– Да, ты сама. Потому что не поставила замок. Даже звонка не повесила. Не объяснила правила поведения в твоём пространстве.

Граница – это не «я закрыта для всех».

Это:

– «Я могу быть доброй, но не позволю себя унижать».

– «Я могу любить, но не буду терпеть хамство».

– «Я могу заботиться, но не за счёт себя и не в ущерб себе».

И граница, это не то, что видно, это внутренняя настройка. «Со мной так нельзя. Я разворачиваюсь и ухожу. Без скандала. Без объяснений. Просто потому что я так решила».

Почему молчание равно согласие

Каждый раз, когда молчишь, когда тебе плохо, – ты даёшь молчаливое согласие.

– Он грубо ответил – ты промолчала.

– Забыл про важную дату – ты сделала вид, что не обиделась.

– Обещал и не сделал – ты вроде «понимающая».

Дорогая, ты не понимающая, ты проглотившая. И каждый раз, когда проглатываешь, обучаешь его: «Со мной можно вот так. Я не уйду. Я всё стерплю».

Вот почему мужчина ведёт себя как последний козел. Потому что ты маленькими шагами сама обучила его так вести с тобой и даже не заметила.

Пример: как фраза делает мужчину ответственным

Представь: он в последний момент отменяет встречу. Ты уже нарядилась, выбрала платье, создала себе настроение.

Женщина без границ: «Ой, ну ладно, бывает...»

Что слышит мужчина? «Я не ценю своё время, можешь слить меня когда угодно».

Женщина с границами: «Мне неприятно, что ты отменяешь в последний момент. Я уважаю своё время. Надеюсь, в следующий раз ты тоже».

Без обвинений, но твёрдо и спокойно.

Почувствовала разницу?

Задание «Переписываем сценарий»

Вспомни три ситуации за последние один-два месяца, где ты:

– промолчала, когда было неприятно;

– пошла на уступку против своей воли;

– извинилась, хотя не была виновата.

Выпиши, почему ты это сделала? (Чтобы избежать конфликта? Чтобы не быть «неудобной»? Чтобы не потерять любовь?)

А теперь перепиши каждую ситуацию так, как поступила бы женщина, знающая свою ценность. Прямо диалогом, смело и спокойно.

Пример

Ситуация: он опоздал на сорок минут, а ты ждала.

Реакция раньше: «Да ладно, всё хорошо».

Новая реакция: «Я уважаю своё время. Если в следующий раз задержишься – предупреди. В противном случае я просто не стану ждать».

И да, будь верна себе настолько, чтобы в следующий раз действительно уйти, если повторится.

И нет, ты не стерва.

Ты – женщина, которая умеет выбирать себя.

Мужчина не обязан угадывать, где твоя граница.

Ты обязана её обозначить.

Если ты не уважаешь свои «нельзя» – он тем более не будет.

Женщина с границами – ценная женщина.

С ней интересно.

С ней хочется быть лучше.

С ней не расслабишься, потому что ей не всё равно, как с ней обращаются.

Но самое важное, что она будет уважать и границы мужчины. А это ценят все люди на уровне подсознания.

Домашнее задание

Пропиши свой кодекс чести.

Укажи в нём все твои «нельзя».

Важно: это должны быть твои личные правила, а не навязанные кем-то.

Примеры моих границ:

– Мне всё равно, если муж раскидает носки.

– Но употребление наркотиков – это мгновенный развод.

– Сколько он зарабатывает – не важно, главное, чтобы закрывал свои и детские потребности.

– Измена, даже виртуальная, – сразу развод.

Эти принципы идут со мной всю жизнь.

И мой мужчина знает их и уважает.

Глава 6.

Женщина, у которой есть всё: создаём новую личность

Мы почти дошли до конца нашей первой части. И знаешь, почему я так акцентирую внимание на этом?

Потому что ты не можешь обучить мужчину, как к тебе относиться, если сама не знаешь, кем хочешь быть, какие у тебя желания и ценности.

Эта глава – не про мечты.

Она про твой выбор.

Ты либо решаешь быть той, у которой всё есть, либо продолжаешь выживать, терпеть, ждать и жаловаться: «Он не даёт, не дарит, не ценит...»

Визуализация новой версии себя

Закрой глаза. Представь себя через год.

Но не такую, как сейчас, – уставшую, терпящую, в сомнениях.

Представь новую тебя – женщину, у которой есть всё.

Она просыпается утром. Где она живёт? Как она выглядит? Как смотрит на себя в зеркало?

К ней заходит мужчина. Как он к ней относится? Он нежный, щедрый, заботливый?

Теперь смотри в зеркало.

То, что видишь сейчас, – это результат твоих прошлых решений.

А «она» – результат твоего нового выбора.

И вот вопрос: ты выбираешь быть ею или опять играть в «маленькую девочку, которую недолюбили»?

Упражнение «Как она выглядит, говорит, реагирует»

Возьми лист бумаги и запиши:

- Как выглядит твоя новая версия? (Одежда, тело, взгляд, походка.)
- Как она говорит? (Громко, чётко, без извинений за своё мнение.)
- Как она реагирует, если её игнорируют? (Подсказка: она не цепляется.)
- Как отвечает на фразу: «Давай просто встретимся у меня»? (Правильно: «Нет, спасибо».)

– Как она тратит деньги? Как наполняет себя? Как выбирает окружение?

Когда список готов, начинай шаг за шагом внедрять эти новые привычки.

Помни: ты не можешь стать ею, если даже не знаешь, кто она. Но шаг за шагом, день за днём ты выстраиваешь новую версию себя.

Задание «Пять новых решений от новой версии»

Теперь практикуем.

Запиши пять конкретных решений, которые примешь как новая версия себя.

Сделай это прямо сегодня.

Примеры:

Больше не соглашаться на меньшее, чем хочу.

Говорить прямо, что мне приятно, а что неприятно.

Начать наполнять себя: тело, ритуалы, время для себя.

Перестать ждать – начать жить. Не он запускает жизнь, а ты.

Каждый день делать шаг к себе ценной.

Ты – не жертва, не ждунья, не удобная.

Ты – истинная самодостаточная женщина.

И поверь: с тебя начинается то, как мужчина с тобой обращается. Как тебе дарят, любят, ценят и поддерживают.

Выбор – за тобой.

В следующей части книги мы разберём, почему всё идёт к чёрту, если женщина «воюет» с мужчиной. Ты узнаешь, как перестать воевать за место под солнцем.



Часть 2.

Как перестать воевать с мужчиной

Давай-ка разберёмся.

Ты не можешь научить мужчину быть нежным, если за спиной всё время держишь оружие.

Ты не получишь подарки, внимание и заботу, если в глубине души считаешь его врагом, ничтожеством или ещё одним, кто подведёт.

И пока ты доказываешь, что сильнее, – ты всегда проигрываешь. Потому что любовь – это не бой. Это танго двух сердец, где у мужчины роль ведущего.

Война, которую ты не замечаешь

Ты, возможно, думаешь: «Я просто добила всё сама, я сильная, независимая!» Но если копнуть глубже, часто за этой независимостью прячется контроль, недоверие и страх быть уязвимой.

Ты встречаешь мужчину – и уже готова:

- доказать, что ты умнее,
- показать, как «надо»,
- продемонстрировать, что сама себя обеспечишь,
- и быть наготове, если вдруг он «сопьётся».

Но скажи честно: это про партнёрство? Про любовь? Про доверие?

Нет, милая.

Это про войну, которую ты начала не с ним, а намного раньше. Ещё тогда, когда мама злилась на папу. Или когда папа ушёл.

И ты тогда решила: на мужчин надеяться нельзя.

И вот ты выросла, стала взрослой, успешной, самостоятельной – но живёшь всё ещё в той детской боли.

Пора с этим заканчивать.

Пора перестать воевать и начать строить.

Строить любовь, без ожидания удара.

Что значит «воевать» с мужчиной

Это не про крики и разбитую посуду. Можно варить борщ, улыбаться и... при этом воевать.

Война – это когда:

- ты сравниваешь, кто больше сделал;
- ждёшь подвоха, даже когда он заботится;
- проверяешь, заслужил ли он твою доброту;
- всё держишь под контролем (и его тоже);
- не просишь, чтобы не быть «слабой».

Ты всё ещё доказываешь, что сильнее. Но зачем?

Зачем тебе мужчина-тряпка, которого можно сломать или переделать?

Ты ведь хочешь настоящего мужчину – сильного, уверенного, заботливого.

А значит, пора перестать бороться, нужно научиться доверять.

Почему женщина начинает войну

Потому что глубоко внутри не верит, что её можно просто любить. Просто потому что она есть, она с ним, она женщина.

Ты привыкла, что любовь нужно заслужить: выбить, выжать, выторговать. Потому что так привыкла. Так научили. Но тот опыт – не про настоящее.

И вот ты в каске, берцах и в бронежилете. «Мужики не тянут», «Лучше всё сама», «А он что сделал?».

Но ведь ты не хочешь войны, правда? Ты хочешь любви.

Тогда пора разоружиться.

Что значит выйти из войны

Это не значит стать слабой или зависимой. Это значит стать мудрой.

- Перестать контролировать – и начать доверять.
- Перестать спасать – и позволить мужчине быть мужчиной.
- Перестать обижаться молча – и начать говорить.
- Перестать соревноваться – и начать сотрудничать.
- Ты не слабее, когда позволяешь заботиться о себе.
- Ты сильнее – потому что выбираешь доверие, а не борьбу.

Важный инсайт

Ты не построишь любовь, пока внутри тебя идёт война с мужчиной.

Пока ты воюешь – ты:

- устаёшь,
- отталкиваешь,
- сжираешь себя,
- превращаешь даже хорошего мужчину во врага.

Что будет в этой части

В этой части мы с тобой

- вытащим на свет твои старые сценарии и перепишем их;
- разберём, где ты начала воевать – и с кем на самом деле;
- научимся говорить, просить, принимать, делегировать;
- и самое главное – ты отпустишь оружие и снимешь напряжение.

Потому что невозможно быть женщиной, у которой есть всё, если у неё в руках меч и в глазах вечная тревога, что её снова предадут.

Готова?

Тогда снимай броню, сотри боевую раскраску, и пошли вместе в самую важную трансформацию: из бойца – в женщину, которую хочется любить.

Да, местами будет больно. Но, поверь, оно того стоит.

Глава 7.

Война и любовь несовместимы

Если ты на войне, то о любви не может быть речи.

Ты можешь носить обтягивающее платье, делать маникюр, красиво пахнуть и мечтать о любви... Но если внутри тебя идёт война – всё это просто маска. Театр под названием «я вроде хочу отношений», в то время как внутри ты держишь оборону.

Потому что любовь и война не живут в одной постели. Одно всегда вытесняет другое.

И вот тебе честный вопрос – от сердца к сердцу:

Ты хочешь быть правой или счастливой?

Признаки внутренней войны

Давай проверим. Без вины, без стыда, просто по-честному:

– Тебе проще сделать самой, чем попросить.

– Ты злишься, если он не догадался.

– Тебе важно, чтобы он видел: ты не слабачка.

– Ты мысленно считаешь, кто сколько вложил.

– Тебе сложно просто принимать – тебе обязательно нужно ответить, «вернуть долг».

– Ты ревнуешь к его свободе. И при этом страдаешь от того, что сама не можешь расслабиться.

Если ты сейчас киваешь – значит, да, ты в войне. Не с ним – с собой. Со своими программами и убеждениями. Со своим Эго, которое не даёт тебе любви.

Почему борьба за власть – не про любовь, а про выживание

Ты думаешь, что строишь отношения, а на самом деле – защищаешь территорию.

Тебе нужно не равенство, а контроль:

– чтобы не было больно,

– чтобы он не предал

– чтобы снова не оказаться той маленькой, беспомощной, которая ждёт – и не получает.

Но это не про любовь, дорогая. Это про страх.

Любовь – это уязвимость. Это доверие и открытость.

А ты вся в броне, с мечом, с планом «Б» и фразой: «Если что – я справлюсь сама».

И вот он что-то сказал, а ты уже насторожилась: «Ага, что он имел в виду? Почему так? Я не позволю!»

И всё – ты уже не в любви, ты на поле боя.

Понимаешь?

Пока ты защищаешься, ты не можешь наслаждаться. Ты не живёшь любовью, ты отражаешь удары, которых, может, и нет. Ты ждёшь, что всё закончится плохо, – и притягиваешь именно это.

История

Хочу рассказать тебе историю.

Была у меня клиентка – Аня. Замужем, двое детей, хороший муж: не пил, работал, помогал.

Но Аня держала всё под контролем: как он должен говорить, куда тратить, что покупать, как уделять время детям. Если он что-то делал «не так» – скандал, обиды, игнор.

Он пытался: «Давай спокойно поговорим...»

А она: «Не надо меня воспитывать! Делай, как я сказала!»
Через пять лет он просто ушёл. Тихо, без скандала. Потому что устал.
Взрослому мужчине не нужна мамка.
Аня потом сидела, плакала: «Почему он ушёл, если я всё для него делала?»
Потому что делала из страха, а не из любви.
Потому что воевала, а не жила рядом.
Мужчине не нужна армия, он уже там был. Ему нужна женщина, рядом с которой хочется быть мужчиной.

Упражнение «Воюю ли я»

Давай честно, без самообвинений. Просто ответь: «да» или «нет».

- Думаю: если я не проконтролирую, он всё испортит.
 - Сравниваю, кто больше устал, сделал, вложил.
 - Не доверяю мужчине полностью.
 - Мне сложно просить – проще сделать самой.
 - Злюсь, когда он отдыхает, а я занята.
 - Чувствую, что должна быть сильной, иначе «меня съедят».
 - Хочу, чтобы он понимал меня без слов.
 - Наказываю молчанием или холодом.
 - Часто чувствую: нас двое, но я одна.
 - Боюсь отпустить контроль, даже если устала до тошноты.
- Если «да» хотя бы на пять – ты воюешь.
Но не беда. Это не приговор. Это просто сигнал, что пора сложить оружие.

Домашнее задание

- Вспомни три ситуации, где ты вела себя как на войне. Сравнивала, обижалась, доказывала, что права, ждала, что он «должен понять».
- А теперь представь женщину, у которой всё есть. Как бы она поступила?
Просила бы – или контролировала?
Расслабилась – или затаила обиду?
Открылась – или ушла в холод?
- Выбери одну новую модель поведения на неделю.
Например:
 - не молчать, а прямо сказать, чего хочешь;
 - не делать всё самой, а дать мужчине возможность проявиться;
 - попросить с уважением и теплом: «Любимый, если у тебя будет время, ты pomoжешь мне?».

Пусть это будет твой первый шаг в сторону любви.

Ты знаешь, в конце концов мы все хотим одного – быть любимыми. Но пока ты на войне, любовь просто не может подойти близко. Она не пробьётся сквозь броню.

Пора сложить оружие, милая.

Ты больше не девочка на поле боя. Ты – женщина. Та, которую можно и хочется любить.

А корона с надписью «я сама справилась» – знаешь, она ночью не обнимает. А вот тёплые руки любимого – да.

Глава 8.

Кто тебя научил воевать

Слушай, давай честно: ты ведь не родилась, чтобы воевать, правда? Ты не появлялась на свет с пулемётом наперевес.

Ты родилась мягкой, светлой, с любовью в сердце.

Вспомни себя маленькой: ты ведь просто любила. Ты тянула руки, когда хотелось обнимашек. Ты плакала, если было больно. Ты радовалась просто так. И всё было естественно.

А потом кто-то сказал: «Не плачь – будь сильной», «Нечего ныть», «Просить – стыдно», «Доверять – глупо».

И вот из этой маленькой девочки выросла... солдат. Скорее всего, как мама. Женщина на войне с ветряными мельницами.

Как девочка становится воином

Ты не хотела быть сильной, нужной, незаменимой. Ты просто хотела быть любимой. Но тебя этому не научили.

Помнишь, когда ты в детстве подбегала к маме с рисунком, а она отмахивалась: «Ой, подожди, некогда!»

Ты ведь не подумала: «Она устала». Ты подумала: «Я не важна. Я не нужна».

Или, когда папа приходил с работы злой и молчал, а потом вдруг срывался из-за ерунды, ты не думала: «Папа нервный, у него проблемы». Ты решила: «Любовь – это боль. Чтобы меня любили, нужно быть идеальной».

В твоём случае это может быть что-то другое, у каждой из нас травмы свои.

Вот так в тебе шаг за шагом рождалась программа. Ты перестала быть девочкой и стала бойцом. Только вот это не сила. Это защита от боли.

Но что может быть больнее, чем жить каждый день в ожидании той самой боли или жить в войне, испытывая боль каждую секунду?

Привычка быть сильной

Сколько раз ты слышала: «Ты как мужик, на тебе всё держится!». «Без тебя всё развалится!», «Ты должна быть сильной!»

И ты стала такой.

Ты всё тянешь, всё знаешь, всё контролируешь. Не умеешь просить помощи, не умеешь отдыхать и расслабляться.

И при этом спрашиваешь: «Почему мне попадают слабые мужчины?»

А потому что ты заняла их место! Ты не даёшь себе побыть женщиной, которой можно помочь, позаботиться, дать поддержку.

Родительские сценарии

Мы всегда продолжение мамы и папы. И часто действуем, как они, даже не замечая.

Смотри:

Сценарий 1. «Мужчинам доверять нельзя»

У мамы был холодный отец или пьющий муж. Она терпела.

Дочка видела это – и вырастает с мыслью: «Доверять – опасно».

Сценарий 2. «Любовь нужно заслужить»

Мама всё время старалась, угождала, терпела, и дочка решила: «Чтобы любили, надо заслужить».

Сценарий 3. «Я сильная, мне никто не нужен»

Мама всё делала сама, гордилась своей независимостью.
И теперь дочка – тоже «всё сама». Только счастья нет.

Сценарий 4. «Женщина равно страдание»

Мама мучилась, терпела, жаловалась, но не уходила.
И дочка повторяет всё то же самое, потому что «иначе не бывает».

И таких сценариев очень много, в каждой семье они свои.

Но можно иначе

Ты не обязана быть как мама.
Ты не обязана молчать, как папа.
Ты не обязана жить по принципу: либо любовь, либо безопасность.
Ты можешь переписать всё.

Но для начала – нужно увидеть, какие сценарии ты несёшь.

Упражнение «Где во мне живут мама и папа?»

Возьми два листа.

На одном напиши «Что я копирую у мамы»:

- Когда контролирую.
- Когда всё делаю сама.
- Когда не прошу помощи.
- Когда терплю и страдаю.

На втором «Что я копирую у папы»:

- Когда отстраняюсь.
- Когда злюсь, но молчу.
- Когда становлюсь холодной.

Теперь выбери одно поведение, которое встречается чаще всего.

Например: «Я всё делаю сама и не прошу помощи».

И спроси себя: а как поступила бы женщина, которая выбирает любовь, а не войну?

Из личного опыта

Знаешь, я ведь тоже долго воевала.

Моя мама ненавидела мужчин, считала, что все они «плохие».

И я росла с этой установкой. Все мои браки были как поле боя. Измены, скандалы, упрёки, обиды.

И только в третьем браке, когда я поняла, что снова рушу всё, я остановилась. Я осознала: это не про моего мужа – это про мой сценарий. И я сказала себе: «Хватит. Я хочу по-другому».

Я начала буквально загружать новую программу:

– Вместо «все мужчины предадут» – «в моей жизни мужчина, который любит и заботится».

– Вместо «за счастье нужно платить» – «я достойна быть счастливой просто потому, что я есть».

Сначала было сложно, но потом... всё стало меняться. Появилось тепло, лёгкость, доверие. Теперь я с мужем уже почти двадцать лет – и могу сказать, что счастье в отношениях действительно начинается с тебя и оно реально.

Подумай:

- Ты правда ненавидишь мужчин – или тебе просто больно и страшно?
- Ты правда хочешь всё контролировать – или боишься снова стать беззащитной девочкой?
- Ты правда воюешь – или просто не знаешь, как можно по-другому? Ты не рождалась воином. Ты стала им, чтобы выжить.

Но теперь ты взрослая.

Теперь ты можешь быть просто женщиной. Живой. Мягкой. Любящей. Счастливой.

Оставь родителям их сценарии, а себе выбери другие и поверь в них всей душой, потому что ты правда достойна только самого лучшего.

А родители, они жили так, как могли.

Упражнение «Распознай свой сценарий»

Выбери из тех, что я перечислила, один-два, которые тебе ближе, или пропиши свой сценарий.

Ответь письменно:

- Как этот сценарий проявляется в твоих отношениях сейчас?
- Что ты чувствуешь, когда действуешь «как мама» или «как папа»?
- Что случится, если ты перестанешь это делать? (Напугает? Освободит?)

И напиши:

«Я больше не обязана повторять чужую боль. Я выбираю свою новую историю».

А потом добавь:

«Сегодня я выбираю любовь. Мягкость. Женственность».

Ты не жертва своих родителей. Ты их продолжение – но можешь стать началом новой истории.

Пока ты живёшь их шаблонами – ты повторяешь их судьбу.

Хочешь свою?

Сожги старую историю. И напиши новую – с нуля. С любовью. С осознанностью. С верой в себя. Потому что ты – женщина, и ты можешь всё!

Глава 9.

Как сделать мужчину союзником, а не соперником

Знаешь, я столько раз слышала от женщин (и сама раньше так говорила):

- «Он меня не слышит».
- «Он тупит».
- «На него нельзя положиться».
- «Он опять сделал не так».

И вот я тебя сейчас спрошу по-честному, без осуждения: а кто он для тебя – враг или партнёр? Ты с ним в одной команде или на разных сторонах баррикад?

Потому что, если ты смотришь на мужчину как на идиота, не удивляйся, что он рядом «тупит».

Если ты относишься к нему как к ребёнку – не удивляйся, что он не вырастет.

Если у тебя внутри постоянно «я лучше знаю» – ну а смысл ему вообще стараться?

Ты сама создаёшь атмосферу – поле боя или союз.

А в бою победителей нет. Всегда кто-то лежит на земле, даже если снаружи всё «нормально».

Мужчина – это не женщина.

Вот в чём ключевая ошибка: мы ждём от мужчины женского мышления. А оно у него другое, совсем другое!

Он не будет разгадывать твои намёки.

Он не считывает настроение по взгляду.

Он не улавливает смысл между строк.

Он прямой, буквальный, целеустремлённый.

Ты – чувственная, волнообразная, тонкая.

Это не несовместимость, это божественная задумка. Но если ты злишься на него за то, что он не думает, как ты, значит, ты отвергаешь саму мужскую суть.

Мужчина – не ты

Запомни одну простую вещь: мужчина не обязан думать, говорить и чувствовать, как ты.

Он мыслит задачами.

Он не анализирует чувства по три часа.

Он действует, когда видит цель. А не когда ты загадочно молчишь, «чтобы догадался».

Если ты не принимаешь его таким – ты уже на войне. И тогда мужчина либо ломается, либо уходит к той, кто его уважает.

Как одна фраза может убить отношения

Посмотри на это.

Ты говоришь: «Ты опять ничего не понял. Мне проще самой всё сделать!»

А для него это звучит как: «Ты тупой, бесполезный и вообще не прикасайся ко мне».

И что он чувствует? Боль, унижение, бессилие.

И закрывается.

Нет, не обязательно уйдёт – просто перестанет проявляться. Ему станет безопаснее молчать, чем снова получить по лбу.

Теперь наоборот.

Ты говоришь: «Мне очень важно, чтобы ты сделал это. Я знаю, у тебя получится».

Перевод для него: «Я верю в тебя. Ты сильный. Я рядом».

И он расцветает. Появляется энергия, желание, мужественность.

Потому что мужчина раскрывается только рядом с женщиной, которая в него верит.

Ты выбираешь сама – создавать или разрушать.

Упражнение «Три дня говорить как женщина, а не как мама или начальница»

Сделай эксперимент. На три дня выключи маму и начальницу внутри себя.

Три дня подряд:

- Следи за тоном. Без «я же говорила!» и «опять ты...».
- Вместо сарказма – мягкость.
- Проси, а не приказывай.
- Благодарю, даже если он сделал что-то минимальное.
- И главное – помни: он не враг. Он просто другой.

Примеры:

– «Ты что, не видишь, что я устала?»

✓ «Мне очень нужна твоя помощь. Я была бы тебе так благодарна».

– «Можешь хоть раз сделать как человек?»

✓ «Когда ты берёшь на себя это, я чувствую опору. Спасибо тебе».

Три дня. Попробуй.

Ты сама удивишься, как быстро меняется атмосфера. Не потому что он стал другим, а потому что ты перестала говорить из военной позиции.

Я помню, как мой муж как-то сказал мне после одной из наших бурных ссор: «Я не хотел ехать с работы домой, потому что понимал, что я там никому не нужен».

Ты не представляешь, как мне стало больно это услышать! Меня будто молнией ударило. Я ведь любила его, просто не знала, как по-другому.

Тогда я впервые осознала, что мужчины страдают не меньше нас – просто молча.

С тех пор я совсем по-другому смотрю на наши разговоры, ссоры, просьбы.

Домашнее задание

Возьми лист бумаги и выпиши пять фраз, которые ты чаще всего говоришь мужчине, когда злишься или раздражена.

Примеры:

- «Ты меня не слышишь!»
- «Опять всё на мне!»
- «Я сама справлюсь!»

Теперь подумай, как эти слова звучат для него? Что он чувствует, когда это слышит?

А теперь перепиши каждую фразу в версии женщины, а не мамы.

Например:

- Было: «Мне всё самой приходится делать!»
 - Стало: «Я очень устала, и мне бы помогло твоё участие. Можешь помочь?»
- Это и есть язык женской силы.

Не крик, не упрёк, не давление – а приглашение к партнёрству.

И поставь себе напоминание в телефоне: «Я говорю как женщина. Я не мама. Я не командир. Я – партнёрша».

Важно!

Ты не обязана доказывать, что умнее, быстрее, сильнее.
Ты не обязана быть сверху, чтобы чувствовать себя в безопасности.
Ты не обязана воспитывать мужчину – ты можешь вдохновлять его.

Мужчина – не враг. Он может быть твоей опорой, союзником, героем. Если ты просто снимешь доспехи и позволишь ему быть мужчиной.

Я помню, на одном обучении по отношениям спикер сказала фразу, которая стала для меня поворотной: «Мужчина – это твой выбор. И если ты его не уважаешь, значит, ты не уважаешь себя».

После этого я перестала обсуждать мужа с подругами, сёстрами, мамой. Если и говорю о нём – то только с уважением.

Потому что это мой выбор.

И именно уважение делает мужчину твоим союзником, а не противником.

Глава 10.

Женщине больше не нужно воевать

Знаешь, я раньше думала, что если кричать громче – то меня наконец услышат.

Что если доказать, настоять, показать, кто в доме главный, – то тогда появится уважение.

А потом просто однажды поняла: сила не в этом.

Ты кричишь – и тебе кажется, что это проявление силы.

Ты споришь, контролируешь, хлопаешь дверями, уходишь с гордо поднятой головой... или гонишь мужчину при каждой непонятной ситуации.

А потом рыдаешь в подушку.

Не потому что он плохой. А потому что тебе больно, одиноко, и ты не понимаешь, как по-другому. Как сделать так, чтобы тебя ценили, уважали, слышали – и при этом ты не теряла себя.

Ты просто устала быть сильной. Вот этой «всё сама», «всё тяну», «всё под контролем». А настоящая женская сила – она не в крике. И уж точно не в том, чтобы «переспорить» мужчину.

Она – в честности с собой, в ясности.

В этом внутреннем спокойствии, когда ты чётко знаешь:

– кто ты,

– чего ты хочешь,

– где твои границы,

– и умеешь об этом говорить спокойно, без истерик и драмы.

Почему от слабости кричат, а от силы – направляют

Запомни:

– Кричит не сильная. Кричит та, кто в отчаянии.

– Командует не королева – командует испуганная девочка, которая боится, что её не услышат.

– Когда ты о себе всё знаешь, когда нет травм, – тебе не нужно никому ничего доказывать.

Ты просто говоришь, и тебя слышат. Потому что от тебя идёт уверенность, достоинство, а не злость.

И вот ещё одна важная вещь: мужчинам не страшна твоя сила. Им страшна твоя неуверенность, замаскированная под контроль. Твоя боль, спрятанная под маской «я независимая».

Как говорить «нет» по-женски

Женское «нет» не должно звучать как агрессия или ультиматум. Оно может быть мягким, но при этом окончательным. Спокойным, как будто это нечто само собой разумеющееся. Как факт!

Смотри:

Нездоровое «нет»: «Ты что, совсем офигел? Я тебе не девочка для секса!» (Это вызов и агрессия, можно даже сказать, наезд.)

Здоровое «нет»: «Я не готова к такому формату. Мне важно уважение и забота. Если для тебя это не подходит – я тебе не подхожу».

Разницу чувствуешь?

В первом – боль и агрессия.

Во втором – достоинство и выбор.

Женская сила – это...

- ✓ Уметь говорить о своих желаниях без стыда и вины.
- ✓ Отстаивать границы без войны.
- ✓ Уходить спокойно, когда не уважают.
- ✓ Не доказывать свою ценность – просто быть в ней.
- ✓ Не бояться быть без мужчины.
- ✓ Создавать пространство, в котором мужчина хочет быть.

Ты не обязана унижать, чтобы тебя заметили.

Не обязана манипулировать, чтобы получить.

Не обязана «строить» мужчину, чтобы почувствовать себя в безопасности.

Ты можешь быть и сильной, и любящей.

И да, это возможно. Главное – не сдаваться, даже если поначалу не выходит.

Упражнение «Моя новая сила»

Возьми блокнот или телефон и ответь честно: что для меня значит быть сильной?

Не пиши то, как «надо». Пиши от сердца.

Как я хочу проявлять свою силу в отношениях? (В голосе, словах, действиях).

Где я раньше воевала, а теперь могу просто направлять?

А потом составь свой список – «Моя новая версия» (десять пунктов).

Например:

– Я говорю «нет» спокойно.

– Я не нуждаюсь, я выбираю.

– Я не нападаю, я направляю.

– Я создаю атмосферу, а не бурю.

– Я достойна любви, и я её принимаю.

Перечитывай этот список каждое утро. Пусть он станет твоей внутренней опорой.

Послушай, родная! Тебе больше не нужно воевать. Ты не солдат. Ты женщина. Ты создана, чтобы светить, любить, вдохновлять.

Мы сражаемся от боли, полученной в детстве или же в предыдущем опыте. Но настоящая сила женщины – в любви.

Ты можешь быть мягкой и сильной. Твёрдой и тёплой. Огнём и льдом одновременно.

Ты можешь быть собой – и при этом быть любимой.

Мужчины не уходят от сильных женщин. Они уходят от тех, кто всё время воюет.

Но прежде чем перейти к тому, как обучить мужчину, нам с тобой нужно окончательно выйти из состояния внутренней войны и из состояния внутреннего развода.

Когда вроде вместе – живёте, спите, едите, даже отдыхаете... А внутри пустота. Связь потеряна. Всё стало по инерции.

А ведь было не так, правда?

Значит, можно вернуть. Но только если ты сначала вернёшь себя себе.



Часть 3.

«Внутренний развод»

Ещё одна проблема в отношениях – это «внутренний развод».

Знаешь, как выглядит «внутренний развод»?

Он не начинается с заявления в ЗАГС и не с момента, когда кто-то собирает чемоданы. Он начинается с безразличия и с пустоты в сердце.

С фраз «Мне уже всё равно», «Пусть делает, что хочет», «Я устала», «Меня давно никто не обнимает».

Ты вроде бы всё ещё с ним: живёте вместе, едите вместе, иногда даже спите вместе... Но строишь план побега. Ты все время мысленно уходишь.

И каждый живёт в своём мире.

Ты смотришь на него – и не чувствуешь тепла. Только раздражение. И где-то глубоко внутри – боль.

Он больше не твой герой, не мужчина мечты, каким он казался ещё совсем недавно. Он просто мужчина, который рядом.

И вроде бы родной все ещё, но такой чужой.

А ты сама будто погасла, потеряла смысл. Словно перестала быть женщиной, которой хочется любоваться. Стала уставшей, сухой, раздражённой...

И если быть честной, ты бы и сама не хотела жить с собой в таком состоянии. Но не понимаешь, как из этого выйти.

Мне многие женщины на сессиях говорят: «Наташа, я бы с такой, как я сейчас, сама не захотела быть рядом».

И знаешь, это не про осуждение.

Это момент пробуждения. Это то самое «стоп», после которого начинается путь обратно – к себе и к любви.

Хочешь вернуть любовь?

Придётся начать не с него, а с себя.

Потому что «внутренний развод» – он не про двух людей. Он про то, что ты ушла из отношений первой, эмоционально.

Именно ты перестала видеть в нём мужчину.

Ты перестала говорить с ним. Он вообще перестал тебя интересовать.

Ты перестала уважать – не только его, но и себя. А потом от этого устала. И закрылась.

И теперь сидишь, ждёшь: «Вот он пусть догадается, изменится, сделает первый шаг...»

Нет, родная. Не догадается. Не изменится – если ты не изменишь поле вокруг себя.

О чём будет эта часть?

Мы с тобой разберёмся, как вылезти из этого внутреннего холода и вернуть жизнь в отношения.

Шаг за шагом

- Почему женщины «уходят» первыми – эмоционально.
- Как начинается отчуждение (и как его вовремя остановить).
- Что делать, если живёте как соседи.
- Почему «разлюбила» – часто не про любовь, а про накопленную боль..
- Как простить, обновить союз – или уйти, но по-взрослому, с любовью к себе.

- Пять шагов выхода из «внутреннего развода».
- Примеры женщин, которые оживили отношения, когда уже казалось: всё.

Немного честности

Если сейчас внутри ты уверена: «Я не виновата, это он отдалился», – остановись.

Это не про вину, не про обвинения. Это про власть – твою власть вернуть контакт.

Пока ты думаешь, что всё зависит от него, – ты в позиции жертвы.

Но как только ты скажешь: «Окей, мы попали в эту ловушку. И я могу это изменить», – вот тогда начинается взрослая любовь. Вот так говорит зрелая женщина, которая точно знает, чего хочет и как этого добиться.

Наши отношения проходят несколько стадий до того, чтобы прийти к безусловной любви.

1. Влюблённость (химия)

Этап идеализации и сильного притяжения.

Работают гормоны (дофамин, окситоцин, фенилэтиламин).

Мы видим партнёра через «розовые очки».

Основная иллюзия: «он/она – тот самый».

Главная задача: наслаждаться, но не делать серьёзных выводов о человеке.

2. Привыкание и узнавание

Гормональный всплеск спадает, появляется реальное восприятие.

Мы начинаем видеть несовершенства партнёра.

Возникают первые недопонимания.

Главная задача: научиться видеть реального человека, а не образ.

3. Борьба за власть / Разочарование

Этап конфликтов, притирки, желания переделать партнёра.

Возникает борьба за границы, внимание, лидерство.

У многих пар именно здесь происходит первый серьёзный кризис или расставание.

Главная задача: перейти от борьбы к сотрудничеству.

Именно эту стадию многие пары не могут пережить и расстаются.

4. Осознание и принятие

Партнёры учатся слышать и понимать друг друга.

Возникает уважение к различиям, формируются общие правила и роли.

Возвращается стабильность и спокойствие.

Главная задача: перестать воевать, начать принимать и договариваться.

5. Партнёрство и сотрудничество

Отношения становятся зрелыми.

Люди поддерживают друг друга, есть доверие и чувство команды.

Каждый остаётся собой, но вместе они сильнее.

Главная задача: строить союз, а не зависимость.

6. Глубокая близость

Настоящая эмоциональная и духовная связь.

Люди открываются полностью, не боятся быть уязвимыми.

Секс, чувства, общие цели и смыслы становятся единым потоком.

Главная задача: сохранить открытость и уважение.

7. Любовь-зрелость (созидание)

Отношения выходят за рамки «ты и я».

Появляется совместное творчество: семья, проекты, служение миру.

Это уже союз душ, а не просто людей.

Главная задача: сохранять любовь через развитие.

Я очень хочу, чтобы, читая эту часть, ты не просто поняла – а почувствовала: любовь не умирает. Она просто засыпает, когда между вами становится слишком много обид, молчания и усталости.

И если ты готова – мы начнём пробуждать её шаг за шагом.

Глава 11.

Что такое «внутренний развод»

Ты знаешь, с чего именно начинается «внутренний развод»?

Не с того момента, когда кто-то кому-то изменил. Не со скандалов. И даже не с фразы «Нам нужно расстаться».

Он начинается гораздо раньше.

Тихо. Незаметно.

С маленьких моментов, на которые ты тогда даже не обратила внимания.

С того раза, когда ты промолчала, лишь бы не выяснять отношения.

Потому что устала.

Потому что всё равно виноватой окажешься ты.

Потом – с того раза, когда ты сделала вид, что тебя не задело его безразличие, его слова. Когда внутри было больно, а снаружи сделала вид будто всё ок. Улыбнулась, отшутилась, переключилась на детей, на дела...

Потом – когда ты перестала просить.

Потому что «всё равно не услышит или откажет»

Потому что «что толку объяснять, если он не понимает».

А потом ты просто перестала ждать. Не ждёшь звонка, не ждёшь, что обнимет, не ждёшь, что заметит.

И вроде тебе стало легче – но только снаружи. Внутри становится тише и холоднее. И появляется безразличие.

И вот вы сидите рядом на диване. Он листает телефон, ты – что-то смотришь или делаешь вид. И вроде всё спокойно.

А между вами – стена. Прозрачная, но плотная.

Вот это и есть «внутренний развод».

Когда вы живете под одной крышей, но уже не вместе.

Когда тела рядом, а души – давно врозь.

Что происходит внутри

Ты перестала говорить с ним по-настоящему. Не потому что нечего сказать – просто больше не веришь, что тебя услышат.

Ты перестала делиться мечтами и страхами. Потому что либо над ними смеются, либо сразу дают отрицательную оценку.

Ты уже не смотришь на него с любовью – скорее с усталостью или раздражением.

Он стал чужим.

И ты сама – тоже.

Он это чувствует, даже если делает вид, что не замечает. И тогда уходит туда, где проще. В телефон. В работу. К друзьям. В телевизор.

Иногда – к другой женщине. Не потому что любит её. А потому что там хоть что-то живое, хоть какие-то эмоции.

Из-за «внутреннего развода» часто возникает моральный и сексуальный голод, который может привести к изменам.

Как понять, что ты уже «развелась», просто ещё не сказала это вслух?

✓ Ты уже ничего от него не ждёшь. Ни внимания, ни слов, ни действий. Это не спокойствие. Это – «внутренний развод».

✓ Ты говоришь себе: «Мы просто живём ради детей». То есть рядом – не мужчина, а сосед. С которым вы когда-то были парой. Когда-то любили. Когда-то была страсть.

✓ Тебе легче одной, чем с ним. Когда его присутствие – не радость, а напряжение. Когда не отдыхаешь рядом, а выдыхаешь, когда он уходит.

✓ Ты ничего не чувствуешь, но и уходить не хочешь. Потому что страшно. Потому что дети. Потому что ипотека. Потому что привычка.

А любовь? А близость?

Где ты – та, которая раньше светила?

Ты как будто сама закрыла дверь изнутри. Заперлась, а ключ выбросила.

Почему это опасно

Потому что «внутренний развод» – это не просто кризис. Это момент, когда любовь не умирает, а замирает. И если её не разбудить – она уже не проснётся.

Так можно прожить ещё десять лет. И все будут думать: «Хорошая семья, крепкий брак». А ты будешь улыбаться на фотографиях и чувствовать себя одинокой с кольцом на пальце.

А ты уверена, что вы ещё вместе? Или просто ты не решилась уйти? Или не знаешь, как вернуть то, что было?

Маленький тест для себя

Отвечай честно. Без «правильных» ответов.

– Я делюсь с ним тем, что у меня внутри?

– Я хочу, чтобы он меня трогал? Или напрягаюсь?

– Я уважаю его как мужчину?

– Я жду его вечером? Или думаю: «Лучше бы задержался...»

– Я чувствую себя женщиной рядом с ним? Или просто «мама и хозяйка»?

– Я верю, что у нас может быть по-другому?

Если большинство ответов – «нет»...

Ты уже в разводе. Только пока внутреннем.

Домашнее задание

Возьми листок и выпиши три фразы, которые ты часто думаешь про своего мужчину.

Например:

– «Он мне не нужен».

– «Я бы и без него справилась».

– «Меня это раздражает».

Посмотри на них.

Это про усталость? Или про то, что ты уже ушла, просто не призналась себе?

Теперь – напиши письмо себе прежней. Той, которая влюблялась в него.

Что ты тогда чувствовала?

Что тебя в нём трогало?

Что вы мечтали вместе?

Хочешь вернуть это состояние?

Или чувствуешь, что пора отпустить?

И в конце – вопрос, от которого не спрячешься: представь, что он исчезает из твоей жизни. Как тебе? Легче? Больно? Страшно?

Ответ покажет правду.

А правда – это всегда начало исцеления

Глава 12.

Почему начинается «внутренний развод»

Ты знаешь, никто не просыпается однажды с мыслью: «Всё. Я больше не люблю».

«Внутренний развод» очень медленный яд. Он накапливается капля за каплей – из невысказанных слов, из слёз в подушку, из вечного «ладно, сама сделаю».

И однажды – щёлк. И всё. Выключилось.

Как это начинается

В начале отношений у тебя есть желания, амбиции. Ты веришь. Ты просишь. Ты надеешься.

А потом раз – и ты не отстояла свои интересы, не отстояла свои границы.

Потом два – и ты делаешь больше для него, забывая о себе.

Потом три – всплывают твои родительские сценарии, которые мешают нормально выстраивать отношения.

И ты снова даёшь больше, чем ты можешь, истощая себя, не понимая, что ему этого и не надо.

И ты не получаешь, конечно же, ничего взамен.

Никакой благодарности.

Никакого участия.

Никакого «ты у меня чудо».

Ты стараешься, варишь борщи, вдохновляешь, решаешь, вытягиваешь, думаешь, как бы ему помочь...

А он – будто не видит. И даже не слышит.

И вот ты стоишь у плиты, мешаешь суп и думаешь: «А зачем я вообще всё это делаю?»

Это и правда никому не нужно, если ты это делаешь из состояния «надо», если отношения и семья в целом стали для тебя обузой.

Ты стала делать все это на автомате: улыбаться, что-то делать по дому, заниматься с детьми, ездить к родителям мужа или друзьям.

И вот тут всё и ломается.

Снаружи – всё как обычно. Ты вроде живая: работаешь, ухаживаешь за детьми, улыбаешься. Но внутри – тихо.

Не больно. Не плохо. Просто пусто.

Ты не плачешь, не кричишь, не швыряешь тарелки (а может, стоило бы – хоть эмоция бы вышла).

Ты просто перестаёшь стараться.

И это – начало конца.

Самые частые триггеры «внутреннего развода»:

1. Он не ценит.

Ты тащишь всё: дом, детей, быт, его проблемы, эмоции.

А он – будто так и должно быть. Никакого «спасибо». Никакого «как ты справляешься, я тобой горжусь».

И внутри у тебя рождается вопрос: «А зачем вообще? Ради чего я всё это делаю?»

2. Он не помогает.

Ты просишь: «Помоги, пожалуйста».

Он: «Я устал», «Потом», «Ты же сама справляешься».

И всё. Ты больше не просишь. Ты просто делаешь – и ставишь галочку: «на него нельзя опереться».

3. Он обесценивает.

Ты говоришь: «Мне плохо».

А он: «Да у всех плохо».

И в этот момент в тебе что-то щёлкает. Ты понимаешь: тебя не видят. Не слышат. Не чувствуют.

И ты просто перестанешь говорить.

История из практики

Приходит ко мне женщина – красивая, ухоженная, успешная. Трое детей, бизнес, дом. С мужем живёт. Не ссорятся. Всё «нормально».

Но в глазах нет искры. В голосе – пустота.

Я спрашиваю: «Когда ты с ним „развелась“?»

Она говорит: «Я не знаю. Просто устала. Я старалась, просила, объясняла, надеялась.

А потом просто перестала стараться».

Я спрашиваю: «А помнишь, когда ты в первый раз замолчала?»

И у неё – слёзы. Она вспомнила.

Когда он сказал ей: «Да перестань, это твои фантазии. Ты всегда всё усложняешь».

И тогда она решила: «Всё. Я больше не буду говорить». Потому что почувствовала себя – ненужной.

Как в детстве, когда родители обесценивали чувства. Только тогда она не могла ничего изменить. А сейчас – может.

Но так страшно сделать реальный шаг к расставанию!

И это неспроста.

Когда ещё нет чёткого решения, значит, всё можно спасти. Значит, что-то ещё держит.

Упражнение «Когда я начала выключаться?»

Возьми лист бумаги. Напиши сверху: «Пять моментов, когда я перестала быть живой в этих отношениях»

И вспомни:

1. Когда ты просила – а в ответ было молчание.
2. Когда ты хотела тепла – а получила холод.
3. Когда ты пыталась поговорить – а услышала «потом».
4. Когда ты нуждалась в поддержке – а он не заметил.
5. Когда ты впервые подумала: «Лучше вообще ничего не ждать».

Вот эти моменты – это и есть точки «внутреннего развода».

Не суд, не заявление, не чемоданы – а те секунды, когда душа тихо сказала: «Я больше не хочу».

И помни!

Ты не обязана рушить отношения. Но ты обязана вернуться к себе.

Потому что пока ты молчишь – ты не живёшь.

И если сейчас не изменить всё внутри, то в следующих отношениях ты снова окажешься в том же сценарии.

Потому что куда бы ты ни пошла – ты всё равно возьмёшь с собой себя.

Пока ты не научишься говорить, чувствовать, отстаивать границы, жизнь будет повторять один и тот же урок – до тех пор, пока ты не скажешь себе: «Хватит. Теперь я выбираю по-другому».

Глава 13.

Чем опасен «внутренний развод» для отношений

Ты знаешь, дорогая, «внутренний развод» – это вообще коварная штука. Он же не громкий, не заметный. Не «всё, я ухожу», не «мы расстаёмся».

Это как тихая ржавчина, которая съедает любовь изнутри, пока снаружи вроде всё красиво. Вы живете вместе, всё как у людей: кольца, дети, счёт в банке, собака, отпуск по расписанию.

А любви – нет. Просто нет.

И с виду вы – семья.

А на деле – два соседа, которые давно живут в разных мирах, такие «замороженные». Он – в своём, ты – в своём.

Пересекаетесь только на кухне и в общих чатах по детям.

И вот что страшно – это всё происходит не за один день. Ты не просыпаешься утром и не думаешь: «О, я, кажется, во „внутреннем разводе“!»

Нет. Это случается медленно. Незаметно.

Сначала ты просто перестаёшь ждать.

Потом – перестаёшь верить.

А потом – и вовсе перестаёшь чувствовать. И ваше общение сводится к банальным бытовым проблемам.

И вроде бы всё как всегда, только внутри всё время хочется заплакать, а ты даже не понимаешь – почему.

Ты спросишь меня: «Ну и что, страшно, что ли?»

Очень.

Потому что «внутренний развод» убивает отношения не сразу – он убивает по частям. И первая страдает всегда женщина.

Знаешь, как это выглядит?

- Первое: ты превращаешься из женщины в функционал.

Он приходит домой, а дома... персонал. Ты – шеф-повар, прачка, секретарь, менеджер, психолог в одном лице. Приготовила, убрала, проверила уроки, записала к врачу, собрала вещи, организовала всех и всё.

А где ты, а?

Где глаза, которые сияли?

Где смех, где игра, где та женщина, ради которой он раньше горы свернул бы?

Ты вроде рядом, но тебя нет. Ты живёшь в списках дел, в мыслях, в «надо» и в «сама справлюсь». Ты выключилась – и он это чувствует.

- Второе: он начинает отдаляться.

Ты думаешь, он остыл. Что ему всё равно.

А он просто устал стучаться в закрытую дверь, точно так же, как и ты.

Понимаешь, мужчина не дурак. Он интуитивно чувствует, когда его больше не ждут, когда глаза женщины потухли, когда в доме «холодно».

Я всегда в таких случаях советую фильм «Огнеупорный» 2008 года.

- Третье: между вами появляется «третье».

И вот вы за столом. Он что-то жуёт, ты листаешь ленту. Тишина. И между вами – пропасть.

И эта пропасть рано или поздно заполняется чем-то.

Иногда – другой женщиной.

Иногда – алкоголем.

Иногда – работой.

Иногда – болезнью, и такое бывает.

А иногда – просто пустотой.

И вроде бы никто не виноват. Просто один перестал чувствовать, а второй – перестал пытаться до стучаться.

Ты не согласишься, но у меня столько таких историй!

Вот одна – жутко типичная.

Пришла ко мне женщина, красивая, ухоженная, всё при ней. Муж, дети, дом, всё по плану.

Я спрашиваю: «Ты счастлива?»

Она молчит. Потом говорит: «Мы живём как коллеги. У нас есть обязанности, планы, счета. Но радости нет. Ни страсти, ни близости, ничего. Просто быт».

Я говорю: «А он знает?»

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.