



Несколько слов перед тем, как вы начнете

Начинать новую жизнь мешают нейробиологические, психологические и социальные факторы. Когда вы выбираете себя, ваше окружение, в том числе родственники и друзья, начинают испытывать дискомфорт, потому что рвутся старые связи. Подключается социальное давление. Окружающие могут обесценивать ваши усилия, сопротивляться или перестать с вами общаться, ведь вы рушите привычные отношения — в которых, к слову, кто-то получает прямую выгоду. И человек, встретившись с трудностями, возвращается к старым паттернам. Он страдает, но ощущает себя «в своей тарелке», а мозг воспринимает это как стабильность и безопасность.

Вторая большая часть нового издания «Хочу и буду» как раз посвящена отношениям с другими людьми. Ведь человека невозможно рассматривать отдельно — он социальное существо.

Человек выражает себя во взаимодействии с родителями, детьми, друзьями, коллегами.

И многие очень страдают в этих отношениях.

Брать на себя ответственность, сталкиваться с осуждением, разрешать конфликты сложно и неприятно. Но вам придется это сделать. В этой книге я рассказываю про социальную сторону ваших изменений и отвечаю людям, которые боятся начинать что-то новое, менять жизнь. Людям, которым тяжело это делать. Людям, которые считают, что это невозможно. Я хочу показать вам, как можно счастливо сосуществовать в социуме. Как жить, не теряя себя, не предавая себя. Как ставить себя на первое место. Как быть любимыми другими людьми, жить в окружении друзей и близких.

Отдельный раздел я посвятил работе с возражениями — моим собственным «отношениям с критиками». Критика возникает по естественным причинам. Многие люди не понимают, как можно жить настолько независимо и счастливо. Опыт читателей разнится: кому-то тяжело дается изменение своей жизни, своей психики. Я это понимаю. Поэтому в книге привожу примеры конкретной критики по конкретному поводу и разъясняю нюансы моей методики.

Главное — помните: правила выполнимы. Я не говорю, что будет легко.

Но с их помощью реально
можно изменить свою жизнь.

Попробуйте НА ПРАКТИКЕ

Понаблюдайте за собой. Если вы часто говорите эти фразы, возможно, внутри вас живет «жертва».

- Извините! (Когда вам наступили на ногу, нахамили, уволили и прочее.)
- Мне так неудобно! (За себя, своих родственников, всех вокруг, за страну, «за наше прошлое» и прочее.)
- Что я вам плохого сделал(а)?
- Да сколько это может продолжаться?
- Как ты мог(-ла)?
- За что мне все это?
- Мне так больно!
- Мне так обидно!
- Я вас не обидел(а)?

Что делать? Научиться:

- говорить «нет»
- сопротивляться желанию нравиться всем
- уважать свои эмоции
- дышать полной грудью
- любить себя и других
- осознавать свою детскую историю и брать ситуацию в свои руки
- жить радостно и счастливо

Как развиваются отношения

Обычно идиллический период начала отношений сопровождается влюбленностью и некоей эйфорией. Длится все это месяца три и характеризуется полным отсутствием критического мышления по отношению к «объекту». Влюбленный видит перед собой не реального партнера, а его идеальный, в общем-то, придуманный образ. Любые проявления и поступки, которые раньше вы бы вообще не заметили или, может, заметили бы и поморщились, тут кажутся чудесным попаданием в то, что вам нужно. «О, как много она может выпить и даже не опьянеть». «О, как бесстрашно он сморкается на людях!»

Или, например, агрессия, беспокойные реакции, взвинченность. Допустим, ваше новое увлечение конфликтует с официантом в кафе, ругается по телефону с собственной матерью, время от времени делает замечания вам и часто спрашивает: «Ты куда?» Обычно все это вас настораживает. А тут вдруг накрывает: «Так вот он какой — настоящий мужик!» Просто мачо. И фантазию уже не остановить, она рисует батальные сцены и шепчет: «Такой за меня пасть порвет!» В реальности он ее и правда порвет, только не за вас, а вам. За то, что борщ холодный, а котлета пригорела.

Или вы — парень, а ваша девушка пятый раз опаздывает на свидание. Причем опаздывает часа на два. А когда вы вдвоем сидите на диванчике, она может подорваться, выйти в другую комнату и час говорить там по телефону. И в дополнение к образу — на людях ведет себя вызывающе, красится ярко, а душит так, что у вас глаза слезятся. И вот с момента, когда она начинает с кем-то переписываться, пряча телефон под

стол, ваша влюбленность достигает апогея. Сочетание цвета ее помады, теней, румян и запаха парфюма с удушающими нотками жасмина посылает вам только один сигнал — принцесса! Нет, королевна!

Через три месяца вы начинаете спрашивать себя: чем это она так занята, что не может не опоздать? Подозреваете, что вы у нее не один, замечаете, что с косметикой она перебарщивает, да еще и постоянно говорит «ложит» и «звонит»...

Или, как вариант, в вас скопился избыточный ресурс энергии, нежности, любви и терпения к людям. У вас давно не было отношений, и вы счастливы уже оттого, что отношения хотя бы просто есть. И когда они становятся не очень приятными (партнер грубо отвечает, плохо отзывается о ваших друзьях или родственниках, принуждает к тому, чего вам категорически не хочется делать, неприятно шокирует, игнорирует ваши просьбы...) — вы стараетесь этого не замечать.

Некоторым, когда что-то в партнере их не устраивает, приходит в голову странная «материнская» идея: «мы это подправим», «над этим надо немного поработать», «в моих заботливых руках парня будет не узнать». Особенно смешно, когда в подобном уверены невесты алкоголиков. «Со мной он пить не будет», — не сомневаются они. И вскоре сами присоединяются.

«Спасатели» и «воспитатели» встречаются и среди мужчин. Особенно когда между мужчиной и женщиной большая разница в возрасте (мужчина старше, он воспитывает).

И это тоже история не про счастье в отношениях.

Или начались проблемы в постели — а это серьезный симптом. Хотя все, кто приходит к психологу

по поводу отношений, говорят, что секс — это не главное. В общем, представили, да? Пошли первые конфликты, первые секс-примирения, попытки манипулировать, желание настоять на своем... И какие же мысли лезут вам в голову в этот период? А например, такие: «отношения — это работа», «чего в жизни не бывает?», «люди притираются друг к другу», «все мы живые люди», «жизнь состоит из компромиссов» и прочий бред. Узнаёте себя? Но вот проходит еще какое-то время, и вы вдруг ощущаете, что все достало, что вы живете не своей жизнью, все происходит не так, как вы хотите. Вы наконец замечаете, что только тем и занимаетесь, что пытаетесь приспособиться к партнеру и избежать острых углов при взаимодействии с ним. А тем временем вас плотно накрывает недовольство собой, жизнью, семьей и своей ролью в отношениях.

Ситуация в любых отношениях сильно усугубляется тем, что

многие сначала держат эмоции в себе,
долго накапливают недовольство,
чтобы потом громко взорваться.

И не представляют,
как **можно** жить **по-другому**.

А взрыв обязательно происходит, и тут начинается: вываливание всех претензий оптом, припоминание, что месяц назад произошло то, что вам «сразу не понравилось», злопамятные детали, душераздирающие подробности, личные оскорбления.

После чего потоком идут уже совершенно другие эмоции и другие мысли: «мы чужие люди» и «где были мои глаза» или «мне не о чем с ней разговаривать», «ужас, что у нее в голове: мех, каблуки и пуговицы». Появляется чувство одиночества, ощущение, что в мире нет ни одного близкого вам человека. Еще одна типичная ситуация — это когда жена узнаёт (не то чтобы случайно), что она у мужа не одна и «нас у него даже не двое». Ее реакция: «Я ему верила как себе», «Это предательство, которое я простить не могу».

Но когда начинаешь разговаривать с такой обманутой женой как с клиентом, быстро выясняется, что измене предшествовали семейные ссоры, взаимное непонимание, недельные бойкоты. Что секс случался на фоне ее чувства обиды и унижения и не чаще двух раз в месяц, никакого тепла и душевности в общении, «о прелюдии забыла после медового месяца», «а что носки не снимает — вам поржать, а мне нюхать», «от супружеских обязанностей давно пытаюсь откосить,

**Именно из любви и желания
сделать приятное (и не делать
неприятного) вы сами и ваш
партнер что-то поменяете
в своем поведении.**

и голова — не единственный орган, который служит оправданием отказа».

С точки зрения психолога, в такой обстановке измена закономерна. А жена говорит: «Я все понимаю, но такое предательство!»

Или муж, который привык публично унижать свою жену, оказывается в шоке от известия, что она уже три года спит с его лучшим другом. Хотя удивляться тут нечему. В отличие от мужчины, который в кризисе просто ищет, с кем бы утешиться, женщина своей изменой говорит: «Ты меня обидел, и это моя месть».

Как бы ни было, люди, которые еще недавно души друг в друге не чаяли, перезванивались по пять раз в день, целовались чаще, чем разговаривали, становятся чужими — это еще в лучшем случае. А в худшем — превращаются во врагов.

Можно, конечно, вспомнить, что от любви до ненависти один шаг. Но я уверен, что

**в основе истории, когда вы только что
друг друга любили, а потом — бац! —
и все кончилось, лежит страх.**

Ведь не бывает, чтобы отношения испортились резко, в один момент. Не бы-ва-ет. Этому всегда предшествуют мелкие намеки и стычки, большие проколы и конфликты. А непонимание, недоумение и многое другое идут по нарастающей. И если бы не вечный страх осложнений, страх, что отношения закончатся, всего этого могло бы не произойти. Потому что, почувствовав недовольство впервые, вы бы просто сказали человеку: «Мне это не

нравится». И предупредили, что, если это повторится еще раз, отношения закончены.

Если это говорится в момент, когда вы друг друга любите, есть большой шанс, что вы друг к другу прислушаетесь.

Именно из любви и желания

сделать приятное (и не делать неприятного) вы сами и ваш партнер что-то поменяете в своем поведении.



**Здоровое поведение
уверенных в себе людей —
это прямолинейно
и открыто говорить
о том, что нравится
и что не нравится
в поведении партнера.**

Д
Любовь будет жить
столько, сколько
партнеры будут
выбирать друг друга
со всеми своими
достоинствами
и недостатками.

**Я
ВС
Е.**



Я заметила, что меня тянет к холодным, жестким мужчинам, которые плохо ко мне относятся. А те, кто реально заботится и хочет быть рядом, мне становятся неинтересны. Почему так? Как это прекратить?

Вы путаете любовь с тревожностью. Условно говоря, у вас в голове сигнал «любовь — это не тепло, это стресс». Потому что когда-то в детстве, возможно, именно так и было: те, кого вы любили, могли быть недоступны, холодны, заняты собой. И теперь мозг запомнил: ага, сердце колотится, руки потеют — значит, любовь! А когда человек рядом, спокоен, предсказуем и вас реально любит, психика говорит вам: «Скукота какая, где подвох?»

Что с этим делать? То же самое, что с зависимостью. Не идти туда, где «любовь = боль». Прямо говорите себе: «Вот этого красавца держим на дистанции вытянутой руки, пожалуйста. Мы теперь выбираем хороших».

Если ощущаете, что тянет к старому типу — разворачивайтесь. Ноги в руки — и в другую сторону. Поначалу будет сложно, но это работает. Вас будет ломать, но со временем придет вкус к спокойствию. И однажды вы поймете, что можно влюбиться без ужаса. Вот тогда и начнутся настоящие отношения.

Меня влечет к женатому мужчине. Когда мы с ним пересекаемся, он сам «ненароком» то приобнимет меня, то еще что-то. Умом понимаю, что он женат и надо остановиться. Но как это сделать?

И женщины, и мужчины, запомните раз и навсегда:

не ваши желания стоят над вами, а вы управляете ими.

Если вас к кому-то влечет, это не повод бросаться на человека, тут же снимая одежду. Вам может нравиться кто угодно — Ди Каприо или Ваня из соседнего подъезда, но вы, взрослый и разумный человек, можете держать себя в руках.

Ну а если вы теряете контроль и действительно готовы наброситься на мужчину, то переключите свое внимание на другие удовольствия. Поищите, что приносит вам кайф, и займитесь этим. Например, сходите на танцы. Может, там вы познакомитесь с более подходящим и свободным партнером.

А еще подумайте: почему вас в принципе влечет к женатому мужчине? Зачастую эта история случается с теми, чьи родители были холодными либо «отсутствующими» (иногда и то и другое). Возможно, мама с папой вам не «принадлежали»: отец был «воскресным», а мать постоянно работала.

Дети таких родителей чаще всего влюбляются в недоступных: пока партнер «не ваш», он вам интересен. Главное — отсутствие эмоциональной близости. Проще говоря, только сексуальное влечение.

Если эта история про вас, рекомендую поработать со специалистом и наладить свое либидо. Вы способны на здоровую любовь и отношения и достойны этого.

Встречаюсь с мужчиной полгода. Недавно он сообщил, что женат и разводиться не собирается. Я была в шоке и думала расстаться, но не смогла. Без него никак — и с ним тяжело. Как все-таки уйти от него безболезненно?

Уйти безболезненно не получится. Любое расставание — это проживание потери, даже если отношения не приносили вам счастья. Другой вопрос: как облегчить свое состояние?

Я предлагаю одну психологическую технику, которая поможет быстрее отпустить ситуацию. Вы можете использовать ее не только при расставаниях, но и в самых разных обстоятельствах — техника универсальная.